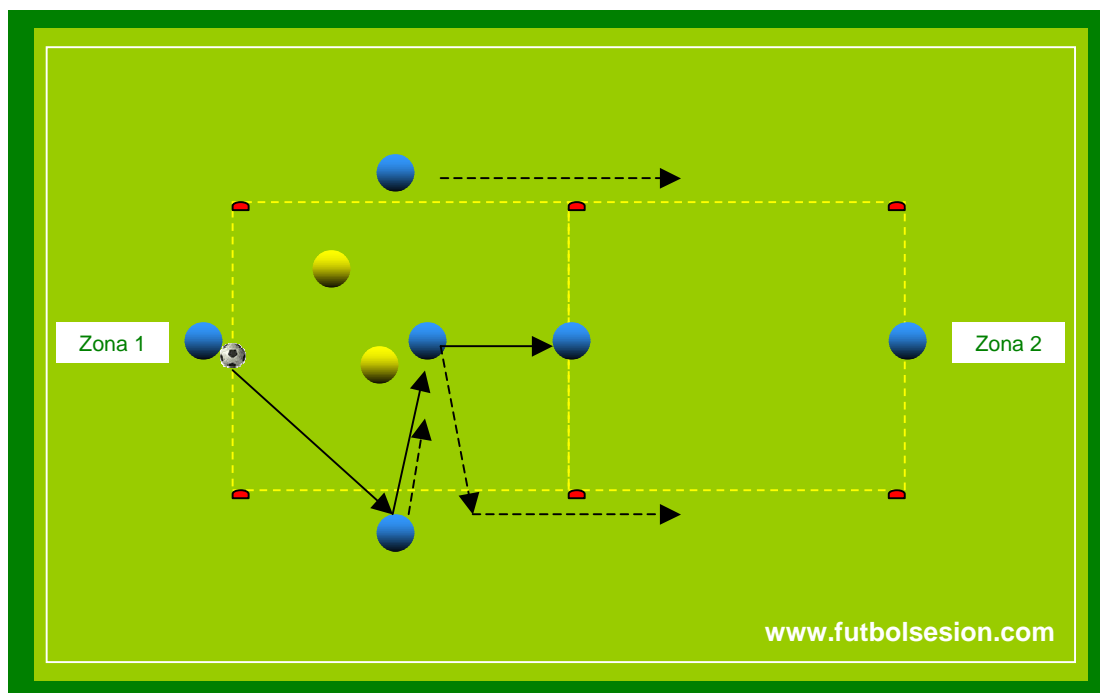


Rondo para progresar



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 30 dividido en dos zona, establecemos grupos de ocho jugadores y los distribuimos como están en la imagen. En la zona 1 jugamos un rondo de 5 contra 2 a un máximo de dos toques, el objetivo es trasladar el balón de una zona a la otra sin perder la posesión del balón, con la permisa de que para poder cambiar de zona tenemos que jugar con el jugador de dentro de la zona e intercambiar la posición de esta manera promovemos el juego interior, una vez conseguido ya podemos jugar con el jugador de la zona contraria y los jugadores de los laterales y de dentro del rondo cambian de zona para dar apoyo y seguir con la posesión en la zona contraria. Agruparemos los jugadores por parejas y en caso de recuperación o pérdida cambian de rol.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores y balones  
**Organización**: 8 jugadores por rondo.  
**Tiempo programado**: 10'.  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica, umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 8'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 4'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)