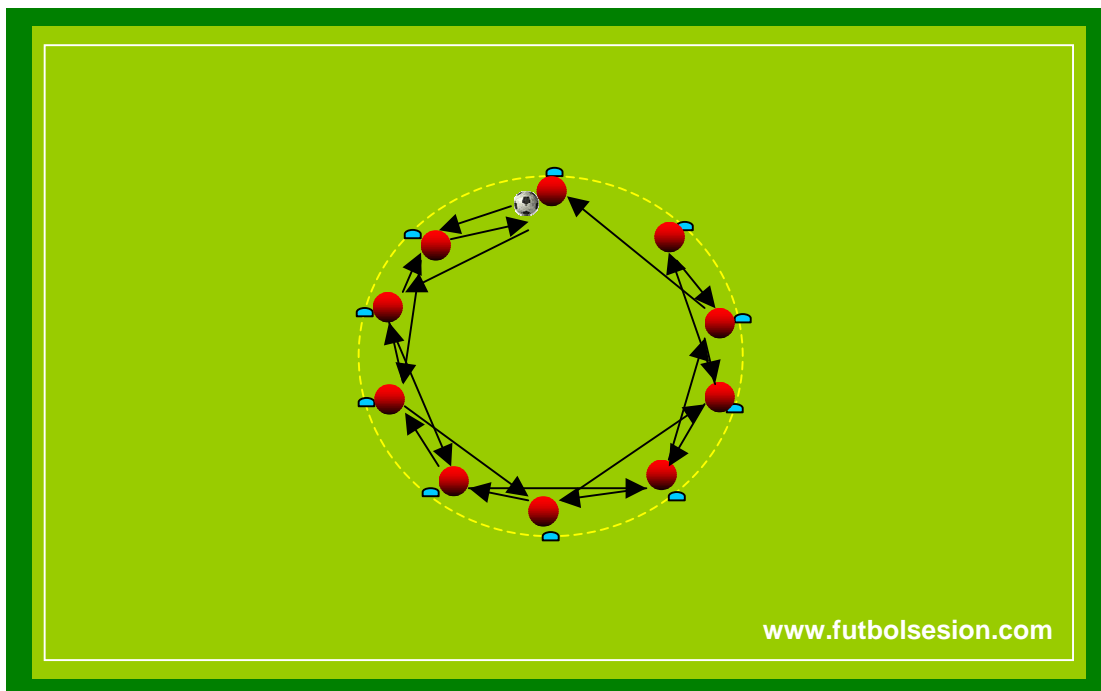


Juego de pases en círculo



Descripción

Montamos dos rondos de 15 de diámetro aproximadamente, y hacemos dos equipos. El juego consiste en jugar a un toque haciendo descargas y buscando constantemente al 3º hombre, el equipo que ganará será aquel que llegue antes al inicio. Podemos proponer dos vueltas enteras, 3 vueltas enteras, dos vueltas cambiando el sentido al final de cada vuelta, etc.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Activación antes de golpear.
- Acciones de golpeo y de amortiguación.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de pase y amortiguaciones.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones
Organización: dividir al grupo en 2 de 10 o de igual numero.
Tiempo programado: 8'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 8'
- **Intervalo de descanso (series):** nulo.
- **Series:** 1 series.
- **Repeticiones:** 3 o 4 repeticiones cambiando las normas.
- **Tiempo de trabajo:** 8'.
- **Intensidad:** Media (40-50% FC máx.)