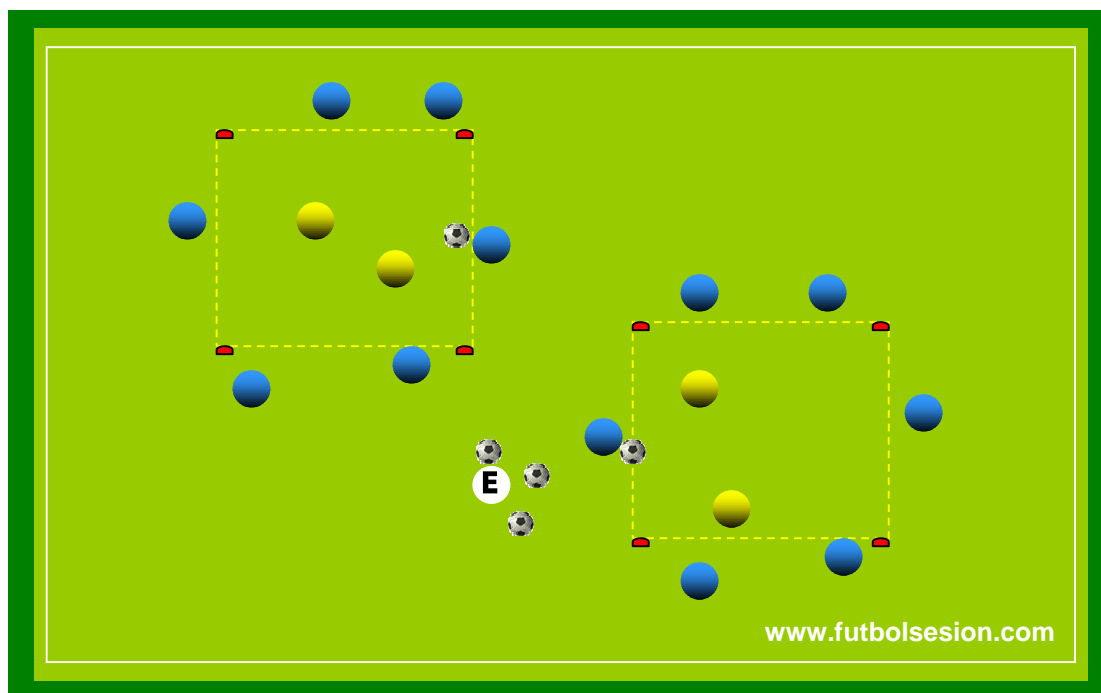


Rondo móvil 6c2



Descripción

Delimitamos dos zonas de trabajo del mismo tamaño y dividimos el equipo en dos grupos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Jugamos en las zonas de trabajo un seis contra dos, cuando el jugador en posesión del balón falla el pase o le es interceptado por el jugador en recuperación este se desplaza a la zona contraria en trabajo de recuperación. Jugamos a uno o dos toques como máximo.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

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

Estructura

**Material:** delimitadores, petos y balones  
**Organización:** 16 jugadores.  
**Tiempo programado:** 10'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 2 de 3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)