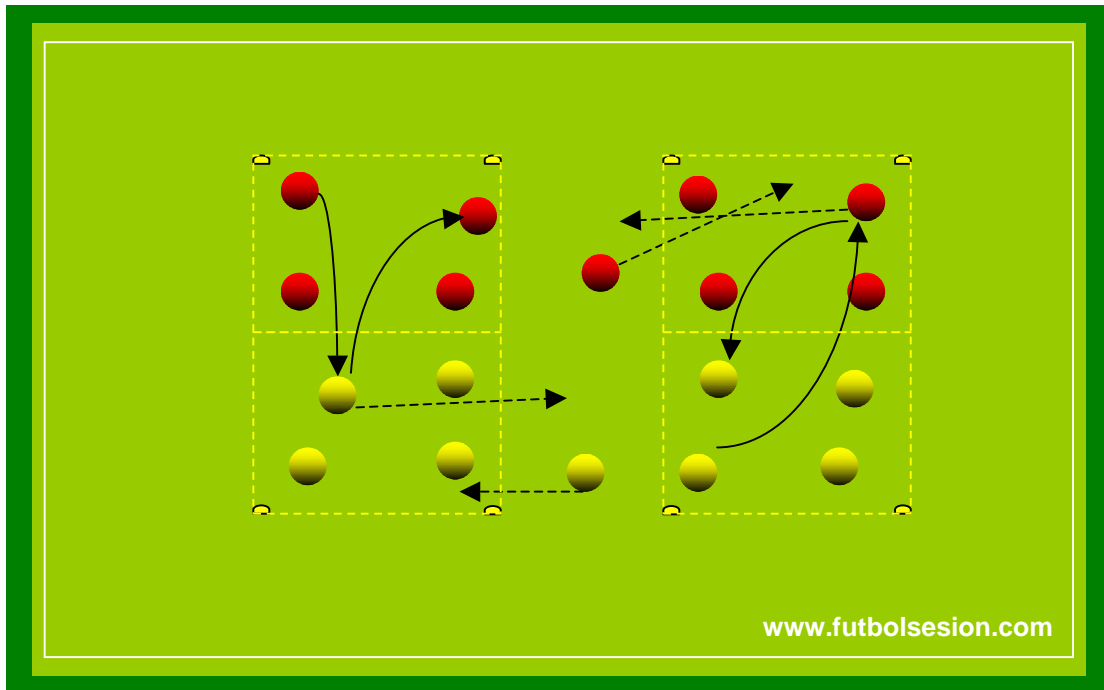


Futtennis multiple



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (9 rojos y 9 amarillos, 4 en cada campo y 1 entre medio).

Se juegan 2 partidos de futbol tenis a la vez. Solo que después de una acción que sobrepase la red, el jugador que ha realizado la acción se intercambia con el jugador que hay en medio de los 2 campos. Se trata de que haya participación entre los 2 campos de futbol tenis.

Normativas para un buen funcionamiento:

- El saque no cuenta para el intercambio.
- En el propio campo no puede dar más de 1 bote.
- No hacer más de 2 toques por jugador.
- El saque se haga con el balón plantado.
- No pueden participar más de 2 jugadores por acción.
- Si en un campo se acaba un punto se inicia sin que pueda repercutir.
- Un jugador puede tener participación en los 2 lados.
- Establecer un entrenador en cada campo para saber el resultado en todo momento

Aspectos Importantes

- Trabajo de habilidad
- Comunicación entre jugadores

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 18 jugadores
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 8' o 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 8' o 10'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)