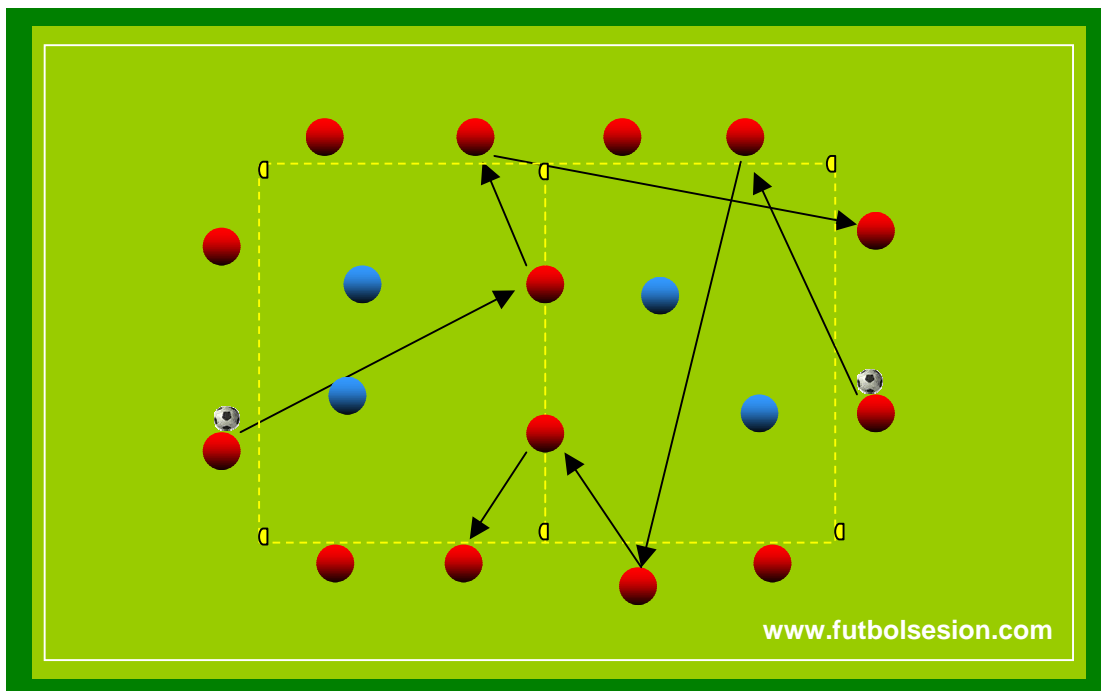


Rondo de 2 zonas con 2 balones



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (2 jugadores en cada línea y 2 jugadores roban en cada rondo).

Son 2 rondos unidos y trabajando de manera simultánea, donde en cada línea del rondo hay 2 jugadores que no podrán jugar entre ellos, pero si uno de los 2 hace un mal uso del balón irán los 2 a robar a dentro del rondo. En la línea central habrá un jugador perfilado a cada rondo. Juegan los 2 rondos al mismo tiempo y los balones se pueden cruzar.

Aspectos Importantes

- Circular en alturas
- Controlar, pasar y moverse
- Poner normas para que los balones no se estorben

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad mixta, velocidad de reacción.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase y controles orientados.
- **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 aeróbico e anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 8'
- **Intervalo de descanso (series)**: 2'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 4 series.
- **Tiempo de trabajo**: 4 x 2'.
- **Intensidad**: Media - Alta (60-80% FC máx.)