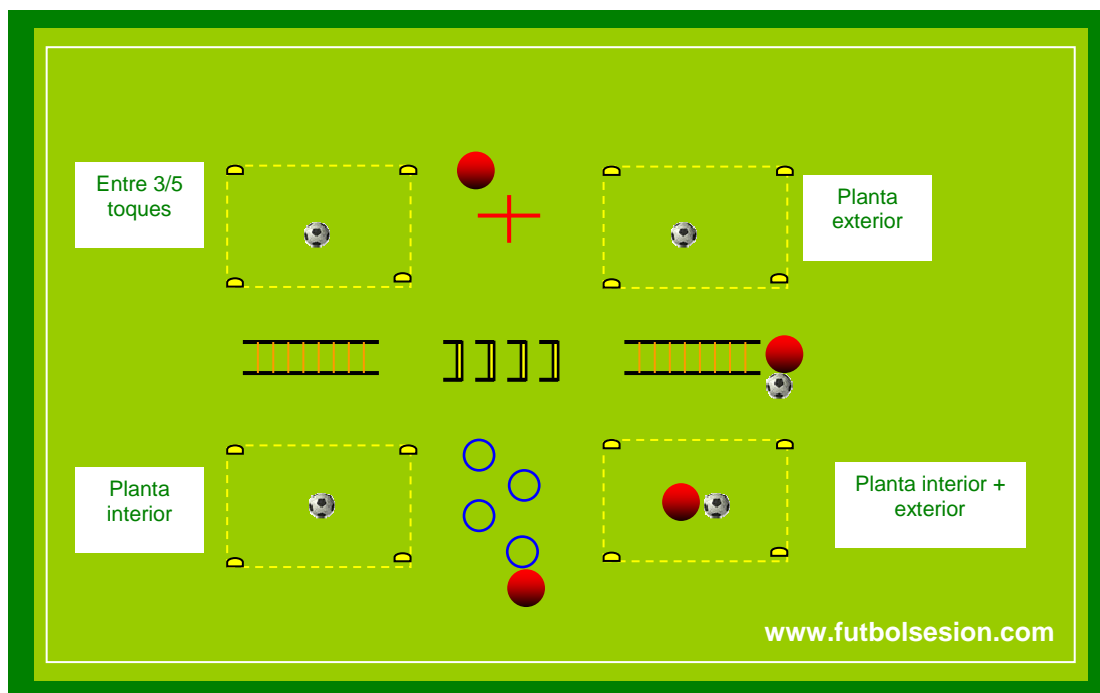


Habilidad sobre balones rasos y elementos



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

Durante 6 minutos los jugadores que participan en la tarea tienen que ir alternando postas, algunas de carácter técnico, coordinativo, preventivo u otras de carácter técnico y coordinativo. La única premisa es que no puede bajar el ritmo a caminar. En este caso establecemos estas:

- Escalera de coordinación
- Escalera de coordinación con balón (1 apoyo - 1 contacto)
- Aros para saltar y estabilizar la rodilla
- Vallas para saltos y frecuencia.
- Cruz para trabajar coordinación
- 4 cuadrados para trabajo técnicos de habilidad (habilidad sobre balones aéreos – planta interior – planta interior + exterior – planta exterior)

Aspectos Importantes

-Ir alternando los diferentes postas durante el tiempo de trabajo

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de coordinación, control, conducción, habilidad.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones. 2 escaleras de coordinación. 4 vallas. 4 aros. 2 palos
Organización: Grupos de 4/6 jugadores.
Tiempo programado: 12'
Espacio: 1/4 o 1/2 campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 8'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2x4'
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media (50-60% FC máx.)