



Descripción

Establecemos grupos de cinco o seis jugadores y delimitamos un rondo con delimitadores.
 Dinámica Operativa: situamos los jugadores entre los delimitadores formando un círculo y el monitor se situara en el centro del círculo para marcar los ejercicios de movilidad articular a seguir. La movilidad articular será en dinámico y comenzaremos por el tren superior para acabar en el tren inferior.

Aspectos Importantes

- Simplemente es un ejercicio de calentamiento, para que se inicien en la movilidad articular.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: ejercicios de movilidad articular.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

Material: delimitadores.
Organización: Grupos de unos 6 jugadores o mas.
Tiempo programado: unos 10'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: unos 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: unos 10'.
- **Intensidad**: Media - baja (30-50% FC máx.)