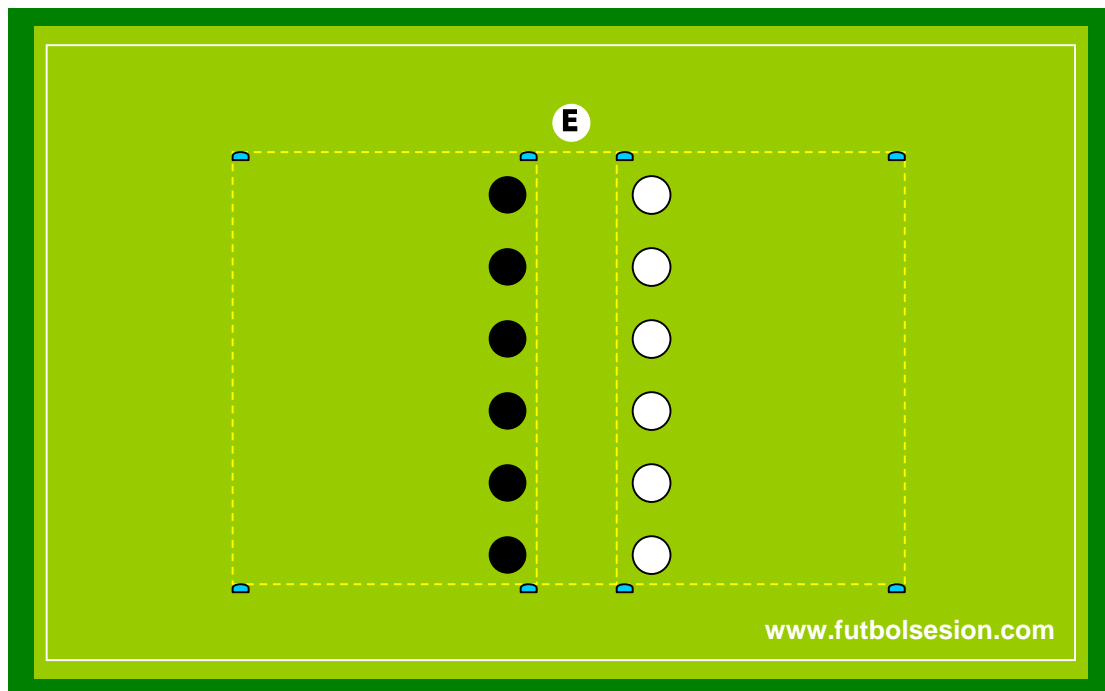


Blanco y negro



Descripción

Establecemos un terreno de juego de aproximadamente 40 x 15 dividido por medio de dos líneas separadas entre si **Descripción:** Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

Aspectos Importantes

- Simplemente es un ejercicio de calentamiento para que se activen de forma jugada.
- **Variantes:** Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.
- **Edad:** A partir de 6 –7 años.
- Tener en cuenta que la distancia de carrera no sea muy grande.

Objetivos

- **Condiciona:** Activación, calentamiento, se trabaja velocidad de reacción y de desplazamiento.
- **Coordinativo:** Técnica de carrera.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

Material: delimitadores.
Organización: Dividir al grupo en dos, por parejas.
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 - alta (60-80% FC máx.)