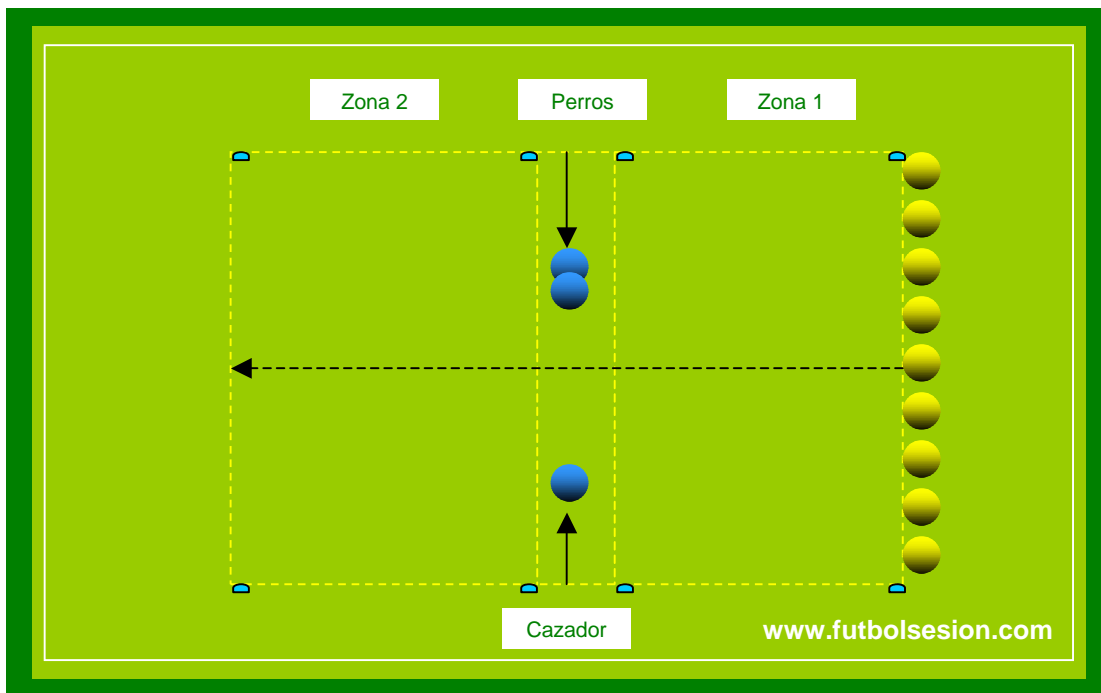


Las liebres, los perros y el cazador



Descripción

Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida Zona 1. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada de la Zona 2, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.

El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos. El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

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 7 - 8 años.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, petos.
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.)