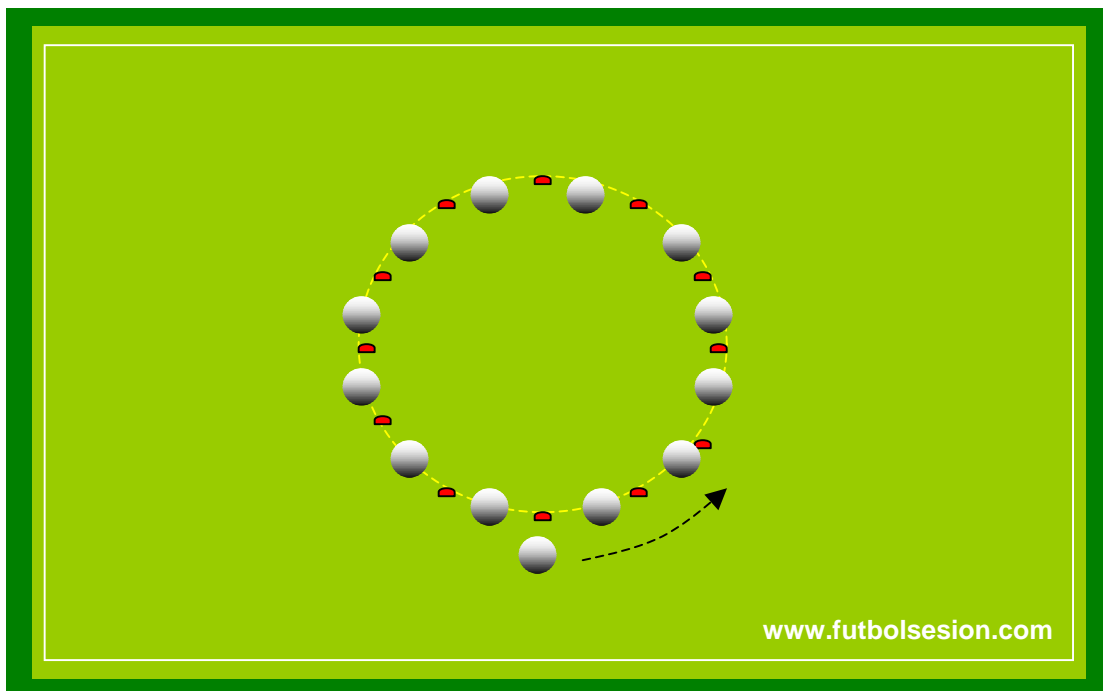


El gato y el ratón



Descripción

Estableceremos un rondo de aproximadamente 15 pasos de diámetro y estableceremos una posta menos que jugadores tenemos y distribuiremos el grupo como están en la imagen.

El entrenador asignará un jugador que rote por fuera del rondo siempre en la misma dirección, el resto de jugadores estarán sentados por el perímetro del rondo, el jugador que está por fuera tiene que tocar a un jugador, ese jugador rápidamente se incorpora y debe perseguir por el perímetro del rondo al jugador que le ha tocado e intentar pillarlo antes de que ese jugador ocupe la posición donde él estaba sentado, si consigue pillarlo el jugador seguirá rotando por el perímetro y deberá tocar a otro jugador para seguir la misma secuencia, si no consigue el perseguidor pillar al perseguido, el perseguidor seguirá rotando por fuera y deberá tocar a otro jugador para que lo persiga a él.

Aspectos Importantes

- Incidir en la reacción del jugador.

Objetivos

- **Condicionales:** Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica de carrera.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores.
Organización: Un jugador por delimitador, menos un jugador que está fuera.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** Velocidad de reacción y desplazamiento.
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media - alta (20-40% FC máx.)