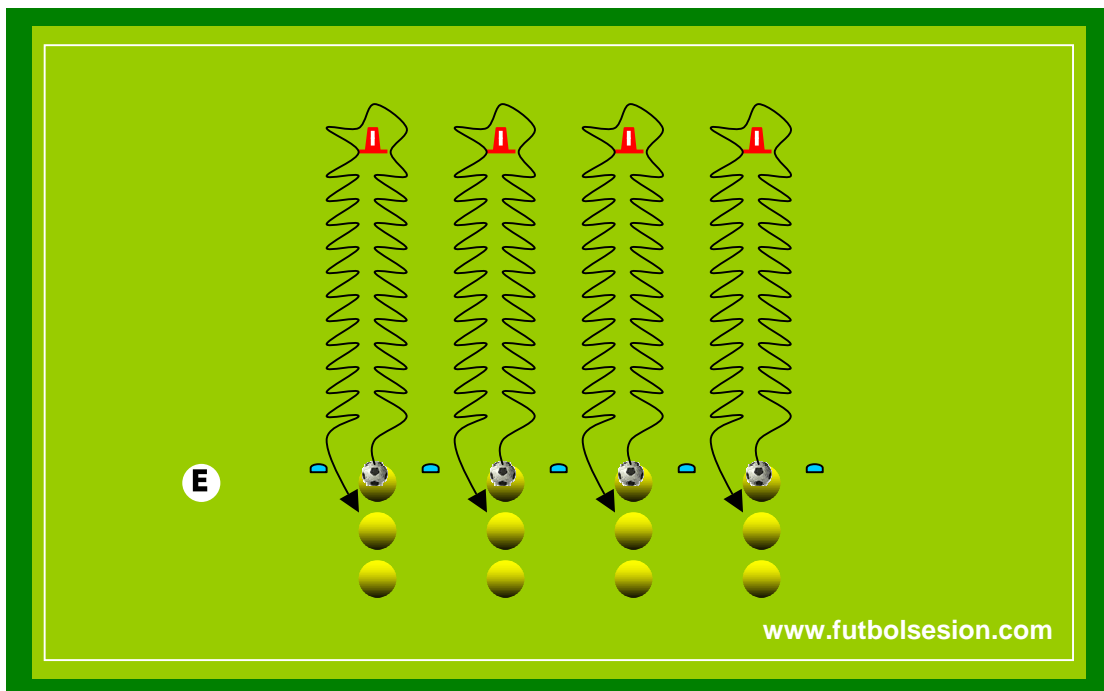


Carrera de relevos con las manos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 20 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en cuatro grupos que distribuiremos como están en la imagen.  
 A cada grupo le asignaremos un balón y a la señal del entrenador los cuatro grupos iniciaran una progresión hacia el cono central con el balón en las manos por encima de la cabeza, giraran el cono y volverán con el balón cogido con las dos manos a la altura del pecho hasta la zona inicial donde entregaran el relevo al compañero siguiente. El primer grupo que todos sus jugadores finalicen el circuito será el ganador.

Aspectos Importantes

- Dejar claras las zonas de relevo y salida.

Objetivos

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

Estructura

**Material:** delimitadores, 4 conos y balones.  
**Organización:** dividir al equipo en 3 o 4 grupos del mismo número de jugadores.  
**Tiempo programado:** 15'  
**Espacio:** ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Alta (80-95% FC máx.)