



Descripción

En un terreno de aproximadamente 30 x 40 establecemos tres circuitos de coordinación y dividimos el equipo en tres grupos de cuatro jugadores que situaremos como están en la imagen.

En los tres casos los jugadores se colocan en fila donde se encuentra el balón, de frente a ellos se coloca un compañero, quien recibe un pase y a la primera tiene que devolver el balón al siguiente compañero, tras el pase se va a realizar la coordinación, un apoyo con un pie dentro de cada aro.

- 1- Secuencia de aros que van aumentando la distancia entre sí.
- 2- Secuencia de aros colocados en diagonal y que aumentan la distancia entre sí.
- 3- Secuencia de 3 aros + carrera normal.

Aspectos Importantes

- Trabajo de coordinación, hacer hincapié en ello.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Control y pase y trabajo coordinativo en aros.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, aros y balones.
Organización: Dividir al equipo en 3 grupos de 4 aprox.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 3 series (3x5').
- **Tiempo de trabajo**: 15'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)