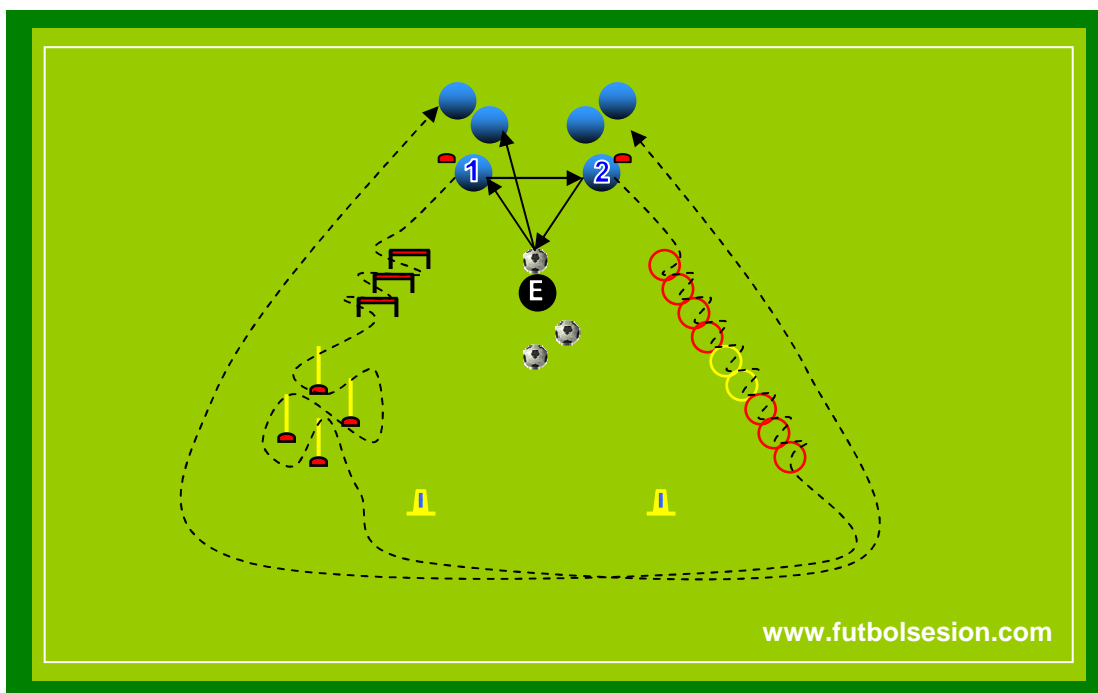


Vallas y cambios de dirección y coordinación



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 establecemos dos potas de trabajo y a cada posta le asignamos un circuito de coordinación. Dividimos el equipo por parejas y a cada posta le asignamos un miembro de la pareja.

El entrenador se coloca en la zona central de ejercicio e inicia jugando sobre J1, J1 a su vez sobre J2 e inicia el circuito de coordinación, finalizado el circuito se dirige bordeando el ejercicio a la posición inicial de J2, J2 cuando recibe de J1 juega sobre la posición central del entrenador e inicia el circuito de coordinación finalizado el circuito se dirige bordeando el ejercicio a la posición inicial de J1 y así correlativamente.

Aspectos Importantes

- Trabajo de coordinación, hacer hincapié en ello.
- Que las vallas sean pequeñas para adaptarlas a la edad.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Control y pase y trabajo coordinativo en aros, trabajo de saltos y cambios de dirección.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos, aros, 3 vallas, 4 picas con base y balones.
Organización: Dividir al equipo en 3 grupos de 4 aprox.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)