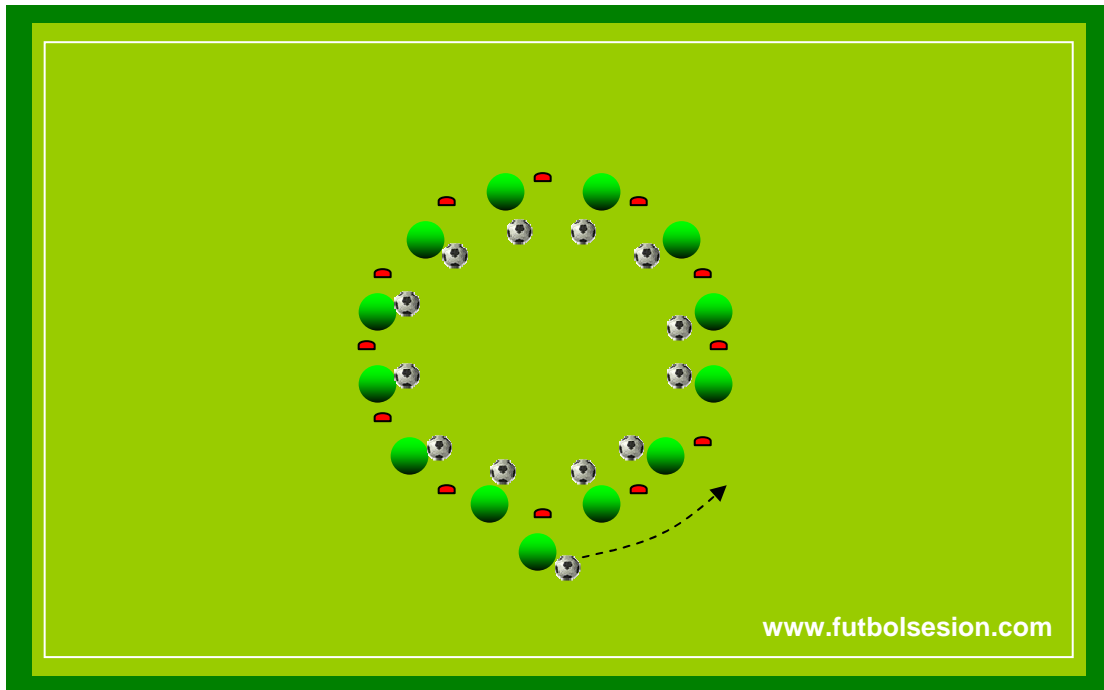


El gato y el ratón con balón



Descripción

Estableceremos un rondo de aproximadamente 15 metros de diámetro y estableceremos una posta menor que jugadores tenemos y distribuiremos el grupo como están en la imagen.  
 El entrenador asignará un jugador que rote por fuera del rondo conduciendo el balón siempre en la misma dirección, el resto de jugadores estarán de espaldas por el perímetro del rondo con un balón por jugador, el jugador que está por fuera tiene que tocar a un jugador, ese jugador rápidamente se incorpora y debe perseguir en conducción 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 una buena conducción con la zona del pie idónea, empeine exterior, con una buena posición corporal y alzando la mirada continuamente.
- Poner normas para que no se repitan jugadores.

Objetivos

- **Condicionales:** Velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de conducción rápida.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** todo el equipo.  
**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 (70-90% FC máx.)