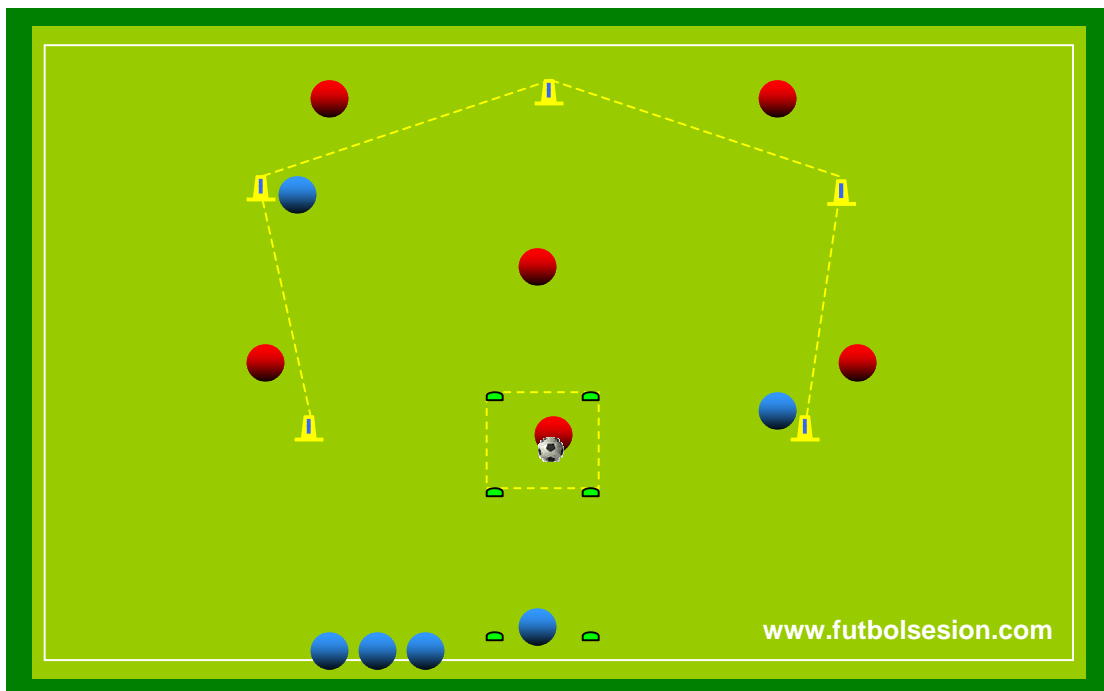


Juego del Pichi



Descripción

Se dibuja con conos un circuito parecido al de un campo de béisbol con 5-6 bases numeradas (10-15 m.), y una zona central donde se coloca el capturador llamado Pichi.

El ejercicio consiste en dos equipos que alternan su rol de lanzadores y recuperadores. El jugador en la base central del equipo rojo (capturador) realiza un pase hacia un jugador del equipo azul (lanzador), el cual debe golpear la pelota con el pie tan lejos como pueda. Mientras el equipo rojo va a recuperar la pelota para hacerla llegar al pichi, el lanzador azul corre de base en base para conseguir el punto que representa finalizar una vuelta sin ser eliminado.

Las reglas de adaptación del juego son:

- El balón sólo se puede tocar con el pie, propiciando así los gestos técnicos de control, conducción y pase.
- Si la pelota llega al pichi y el lanzador se encuentra corriendo entre las bases queda eliminado.
- Un jugador se puede detener siempre que quiera en una de las bases, en función de la pelota y el pichi. Pero no puede avanzar y luego volver atrás
- Si un jugador consigue hacer vuelta completa suma 2 puntos, en vez de 1
- Si a una base coinciden 2 jugadores, queda eliminado el último de llegar
- La partida termina cuando ya no hay más participantes disponibles en la zona del equipo lanzador. Recuento de puntos y se intercambian los roles.

Aspectos Importantes

- Dejar claras las zonas de relevo y salida.
- Especificar y aclarar muy bien las normas del juego.
- Incidir en una buena conducción con la zona del pie idónea, empeine exterior, con una buena posición corporal y alzando la mirada continuamente.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, petos, 5 conos y balones.
Organización: dividir al equipo en 2 grupos del mismo número de jugadores.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 20'.
- **Intensidad:** Media - Alta (70-90% FC máx.)