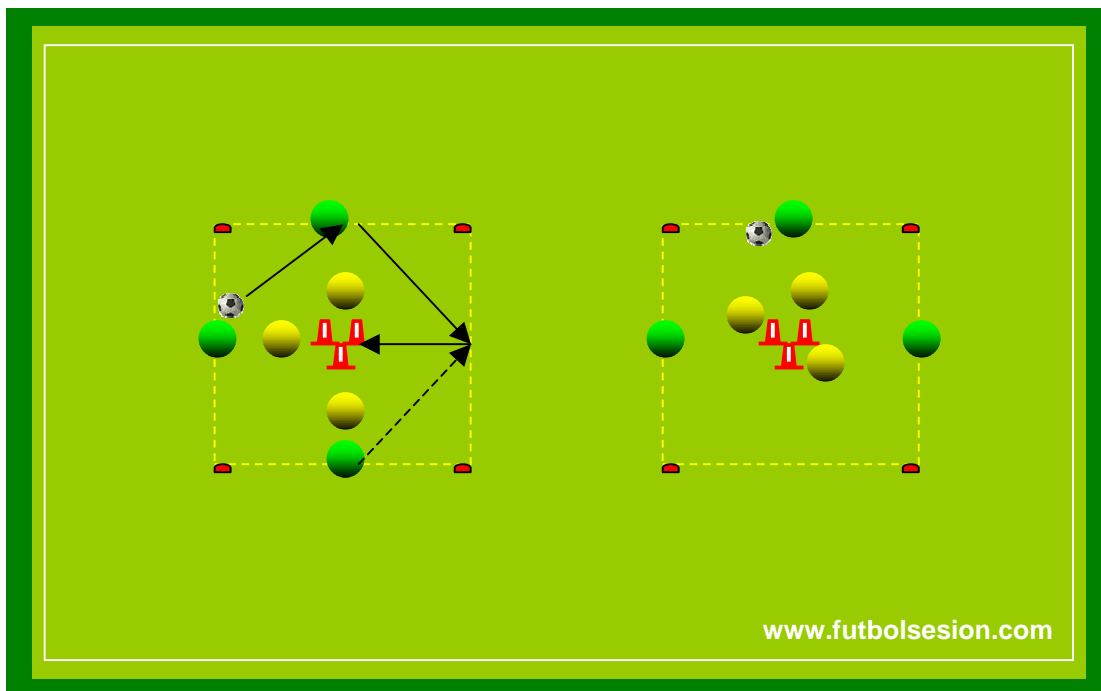


Rondo con apoyos constantes



Descripción

Establecemos dos grupos de seis jugadores y los dividimos en dos equipos que distribuiremos como están en la imagen. El equipo verde que juega por fuera debe intentar tocar o tirar alguno de los tres conos interiores y el equipo amarillo que juega por dentro debe evitarlo. El equipo verde jugará en amplitud con apoyos constantes al poseedor del balón. Los equipos trabajarán por tiempo y cada vez que consiguen el objetivo sumarán un punto.

Aspectos Importantes

- Plantear la tarea por tiempo, e introducir un número de toques por jugador máximo, por ejemplo 2 contactos.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual y técnica colectiva a nivel de pase.
- **Cognitivo:** Situaciones de igualdad.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 6 conos, petos y balones.
Organización: Dividir al grupo en 4 equipos de 3 jugadores.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 16'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** 4 x 4'
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)