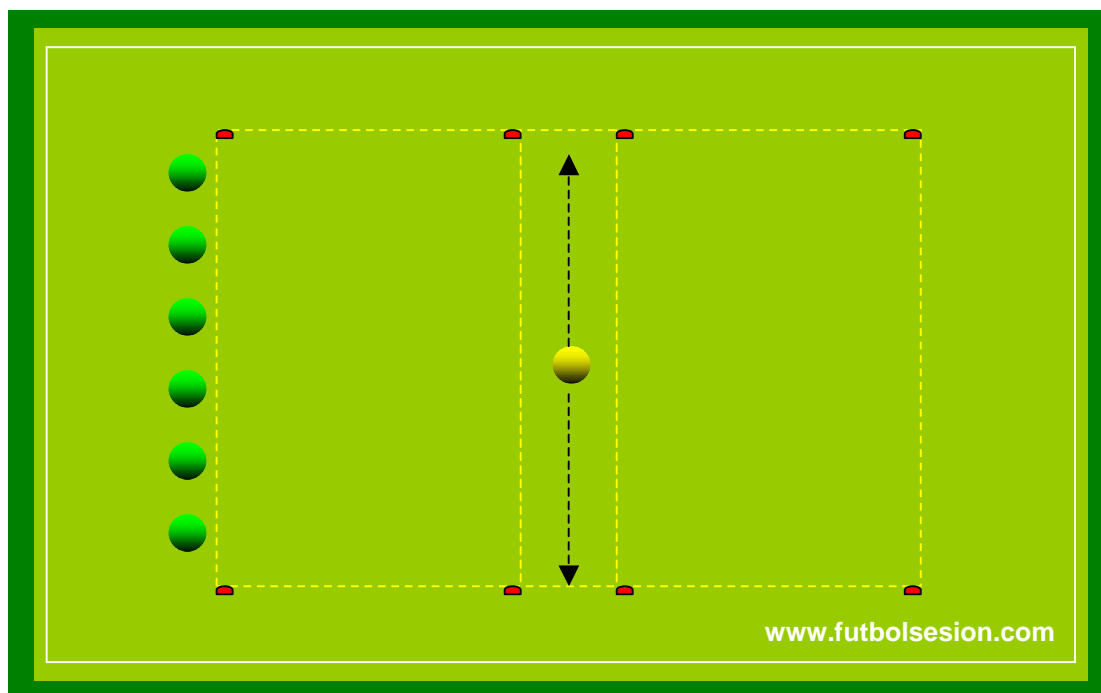


La araña



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 20 jugamos al juego de la araña. Establecemos una zona intermedia donde se colocara el jugador que debe pillar (la araña), el resto de jugadores se situaran en un extremo del campo, a la señal del entrenador deberán ir de un extremo al otro del campo evitando ser pillados por el jugador situado en la zona intermedia, los jugadores que sean pillados se incorporaran a la zona intermedia y ayudaran a pillar. Ganara el jugador que sea pillado el ultimo.

Aspectos Importantes

- Realizar el ejercicio durante un tiempo y unas cuantas series rotando los que inician parando.

Objetivos

- **Condiciona**l: velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: Técnica de carrera.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de encontrar el espacio libre y superar.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores y petos.  
**Organización**: Dividir al equipo en 2 grupos de 5 o 6 aprox.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 10 – 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: 30"
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Intensidad**: Media - Alta (50-80% FC máx.)