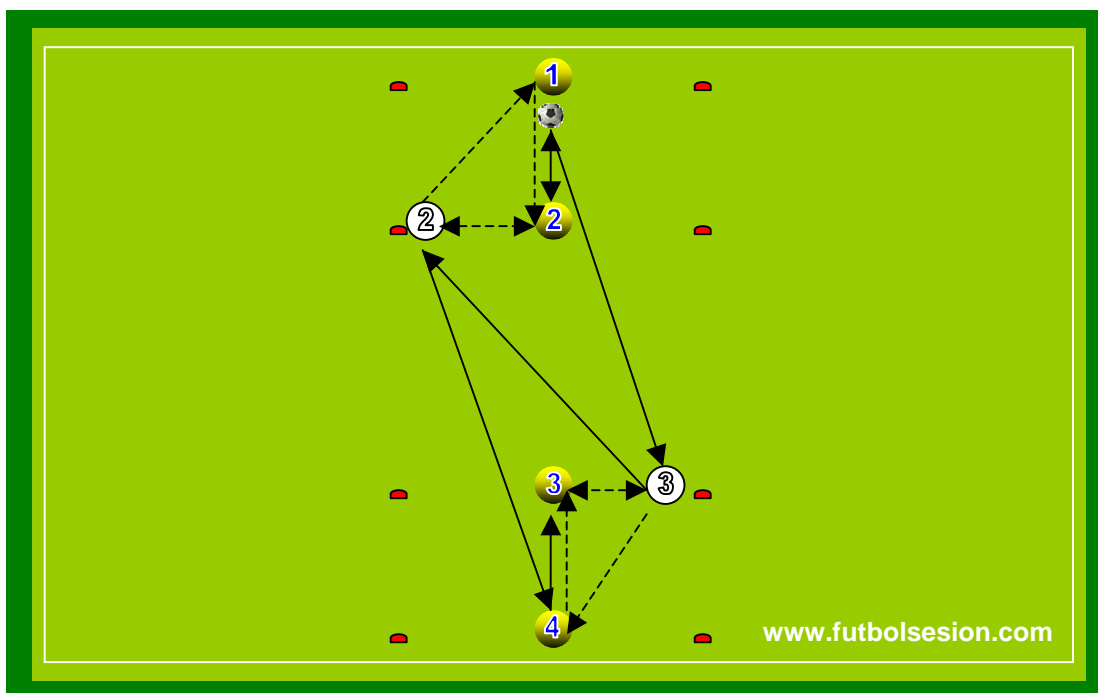


Ejercicio de ritmo de juego II



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 15 establecemos tres zonas y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos de la misma manera que están en la imagen.

J1 juega sobre J2 este le devuelve de primeras y se desplaza lateralmente a una de las picas que tiene a los lados (puede desplazarse lateralmente a la pica que desee), J3 se desplazara rápidamente a la pica del lado contrario, recibe el pase de J1 y de primeras juega diagonalmente sobre el movimiento de J2 que de primeras jugara sobre la posición inicial de J4 y J4 jugara nuevamente sobre J3 que ha recuperado su posición inicial en el centro, J3 le devolverá de primeras a J4 y se desplazara a una de las picas laterales para que J4 juegue sobre el movimiento de J2 al lado contrario de J3 y así correlativamente. Los jugadores rotaran J1 a J2 y viceversa y J3 a J4 y viceversa.

Aspectos Importantes

- Sobretudo!!! No fallar pases!! Máxima atención!!
- Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.
- Pedir máxima atención a los jugadores, ya que hay que estar muy activados mentalmente para que la acción vaya sincronizada y la toma de decisión sea correcta.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica con acciones de velocidad de reacción.
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase, desmarque y control.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de 4 jugadores.
Tiempo programado: 25'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 20'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 1' fuerza compensatoria
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media - alta (60-85% FC máx.)