



# JUEGO GENERAL COORDINATIVO

CONTENIDO		CONSIGNA	
HMB: Cambios de dirección		No perder la fluidez del movimiento durante el cambio (evitar pequeños saltos).	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-1	2 series de 5 minutos	25 x 40 metros con un sub-espacio interior de 10 x 25 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Activación	12 jugadores: 6 v 6	Conos, petos y balones.	
DESCRIPCIÓN			
<p>El equipo gris estará situado por fuera dispuestos con 2 jugadores en los lados largos y 1 en cada lado corto con 3 balones. Se deberán pasar el balón entre ellos para entorpecer la carrera del equipo naranja.</p> <p>El equipo naranja deberá entrar de 1 en 1 al sub-espacio interior y recoger los 4 petos que estaban encima de los conos amarillos. Si lo consigue deberá volver a salir por la puerta que entró y podrá entrar otro compañero. Si es tocado por un balón dejará todos los petos que tenga en las manos (en caso de tener) y rápidamente colocaremos los petos de nuevo porque entrará otro compañero del equipo.</p>			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<p><b>Naranjas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pueden entrar de 1 en 1, si eliminan a un jugador saldrá otro automáticamente, si un jugador consigue 4 petos deberá salir y tocar la mano al siguiente para que salga.</li> <li>- Si tocan a un jugador deberá salir colocando los petos que haya agarrado.</li> </ul> <p><b>Gris:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizaran pases entre ellos y no golpes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gana el equipo que consiga más petos en 5 minutos.</li> <li>- Si se consiguen 4 de golpe daremos 2p extra.</li> </ul>	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Añadir más balones y más petos para recoger.</p> <p>(-) Quitar balones.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser fluido en los cambios de dirección.</li> <li>- Orientar bien el cuerpo.</li> <li>- Evitar dar saltos.</li> <li>- Intentar anticipar el cambio de dirección.</li> </ul>	

