



Descripción

En un rondo de 12 de diámetro aproximadamente establecemos tres equipos de tres jugadores que distribuiremos como están en la imagen y jugamos una conservación de 6 contra 3, dos equipos intentaran mantener la posesión del balón y un tercero trabajará por tiempo la recuperación, el equipo en recuperación situará dos jugadores por dentro del rondo y un jugador por fuera de esta manera también conseguiremos trabajar la visión periférica. Los equipos trabajaran por tiempo y ganará el equipo que mas recuperaciones consiga.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Perfilarse de costado es una buena manera de tener una visión más amplia de las zonas y de lo que puede suceder por detrás de tu posición.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica, velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones
Organización: dividir al grupo en 6 de 3 jugadores, 18 en total.
Tiempo programado: 12'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga**: 9'
- **Intervalo de descanso (series)**: nulo.
- **Series**: 6 series.
- **Repeticiones**: 1'30" por equipo
- **Tiempo de trabajo**: 10 o 15'.
- **Intensidad**: Media-alta (60-80% FC máx.)