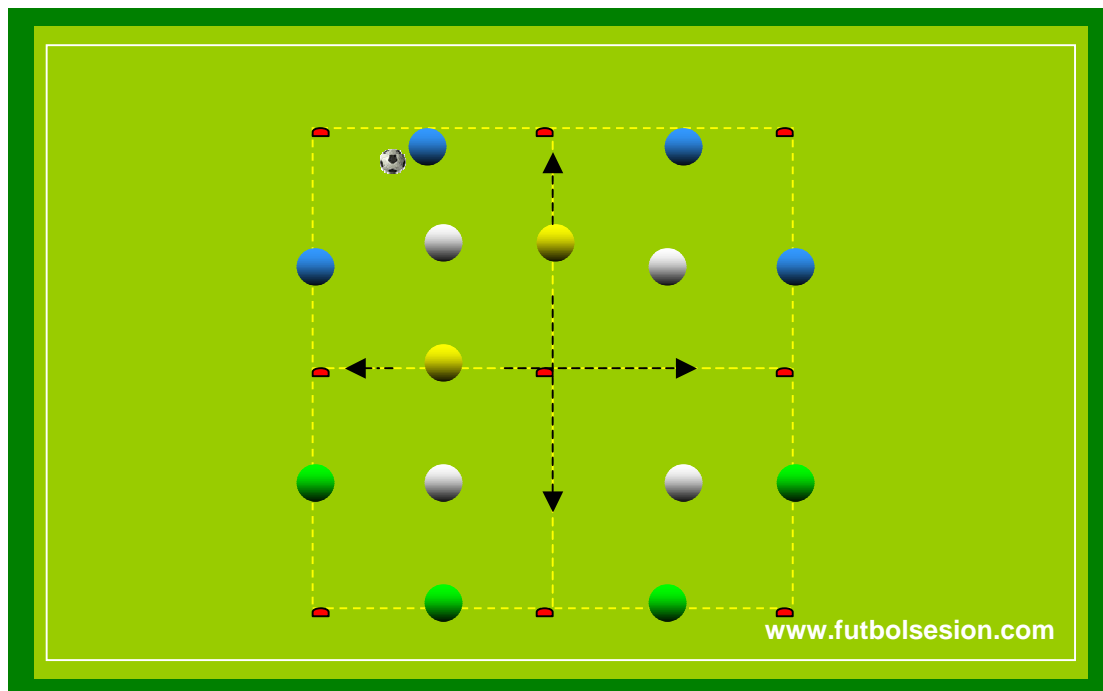


Rondo múltiple 3 equipos



Descripción

Establecemos tres equipos de cuatro jugadores mas dos comodines y los distribuimos como están en la imagen, el objetivo es dar un total de tres toques en una zona y rápidamente llevar el balón a otra zona, los comodines ofrecerán apoyos uno en amplitud y el otro en profundidad y serán los únicos que podrán cambiar de zona, los comodines tendrán dos toques y el resto de jugadores jugaran a uno. El equipo en recuperación trabajara por tiempo.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, petos de 3 colores y balones
Organización: 14 jugadores, 3 grupos de 4 + 2 comodines.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 9'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 3 series.
- **Tiempo de trabajo:** 3x3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)