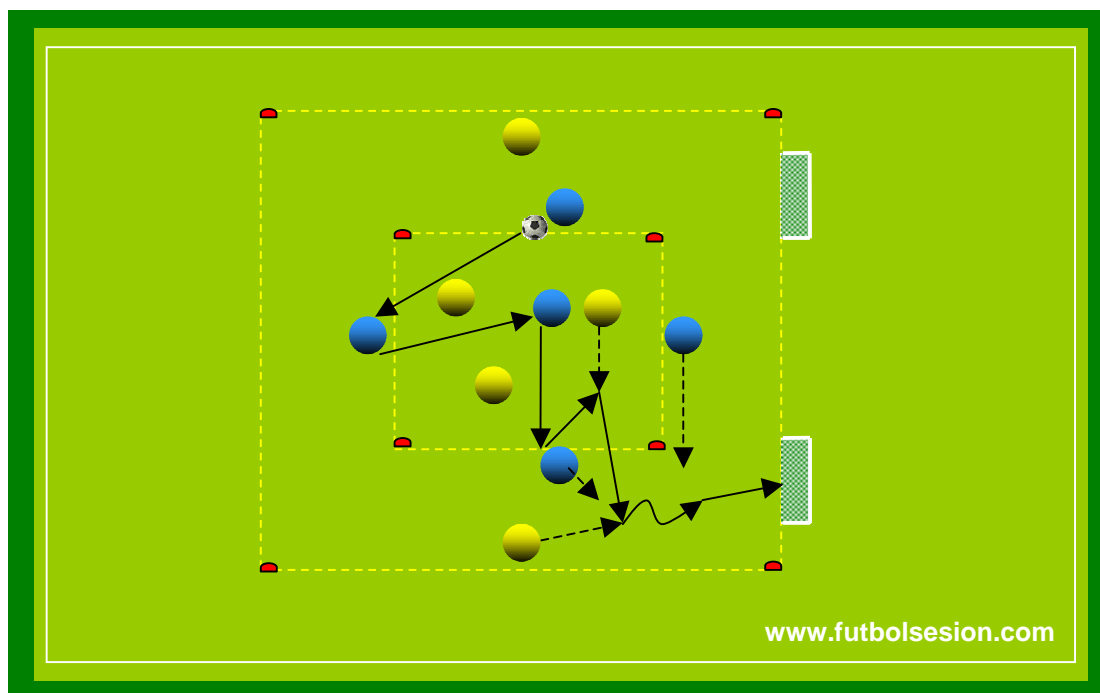


Rondo 5 c 3 + 2 finalizando en porterías



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 10x 10 dentro de otro de 24 x 24 colocamos los dos equipos de 5 jugadores como están en la imagen. El juego consiste en una primera situación de 5c3 en el espacio más reducido, jugando a toque alterno 2/1, si los jugadores defensores, en este caso los amarillos recuperan el balón, deben intentar jugar fuera hacia sus 2 compañeros exteriores y estos deben intentar finalizar la acción en las porterías pequeñas con la oposición de los jugadores azules que deben reaccionar rápidamente para evitar el gol.

El ejercicio se realizará por tiempo y se contarán los goles anotados por cada equipo.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Presión tras pérdida.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica, velocidad de reacción.
- **Coordinativos:** a nivel de pase.
- **Cognitivos:** Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos, 2 porterías pequeñas y balones
Organización: 10 jugadores, 2 grupos de 5.
Tiempo programado: entre 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 2 de 3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)