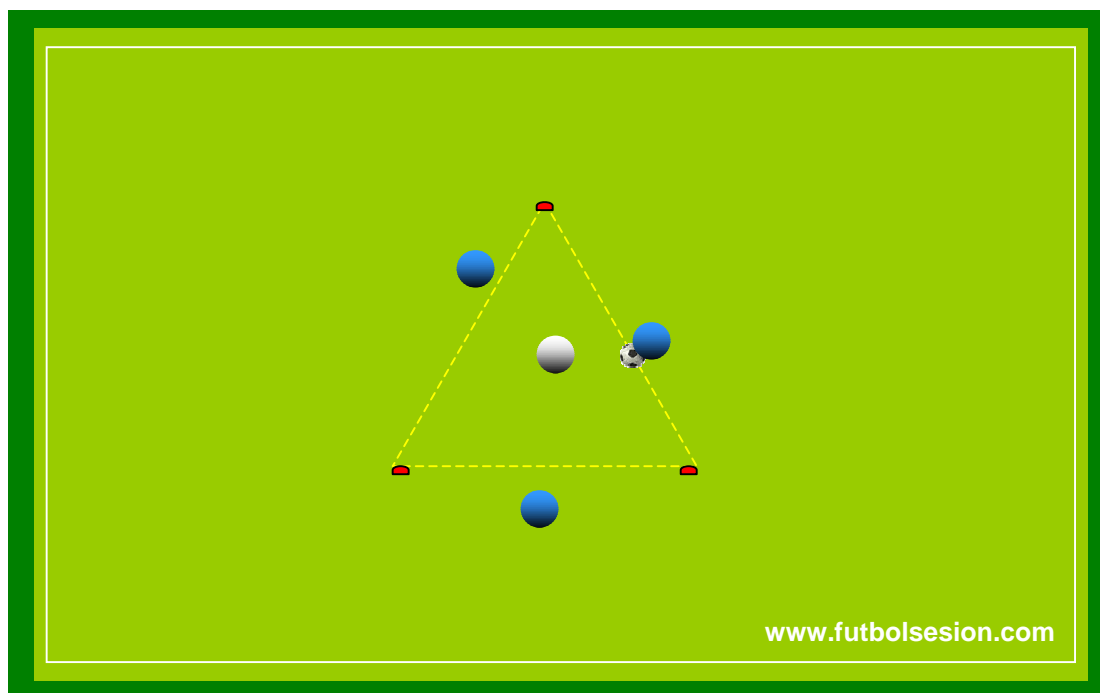


Rondo 3 c 1 en triangulo



Descripción

Delimitamos un triangulo como zona de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen, seguidamente los grupos ejecutaran una tarea de tres contra uno a un solo toque. Según nivel o edad de los jugadores podemos jugar a dos toques o a toque alterno 1/2.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Desplazamientos laterales para dar líneas de pase constantes.

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 y balones
Organización: grupos de 4.
Tiempo programado: entre 8'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 5'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1
- **Repeticiones:** 2 de 2' 30".
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)