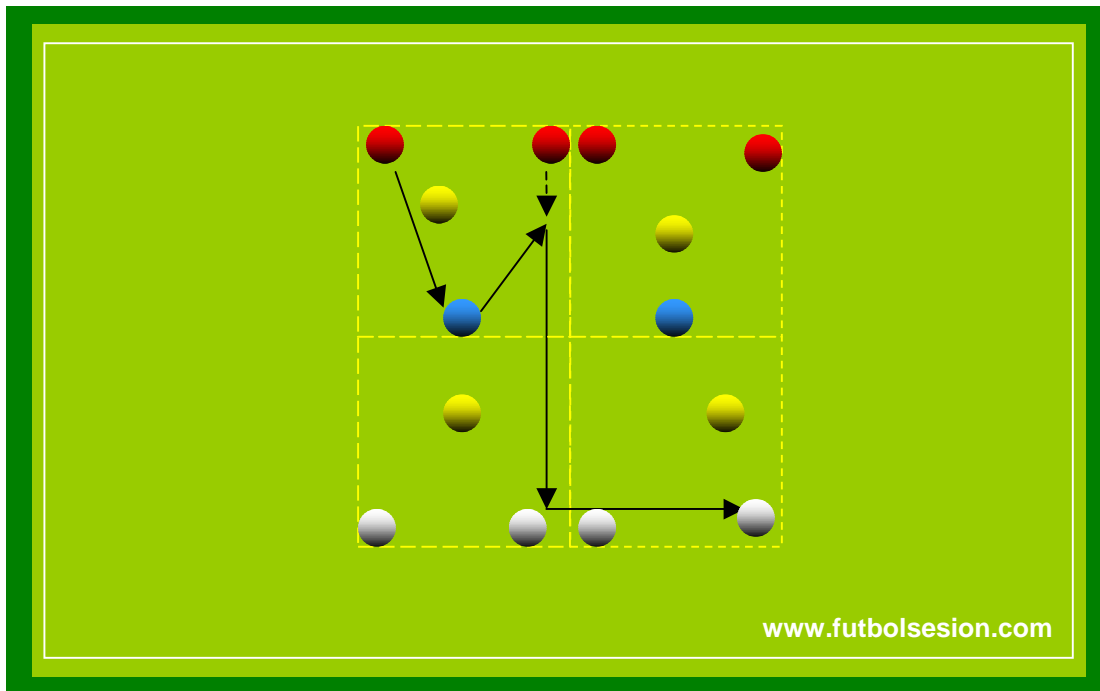


Rondo de 2c1+1 en 4 zonas



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (2c1+1 en las 4 zonas).

En cada zona hay un 2c1 de rojos o blancos contra un amarillo. El objetivo es intentar circular el balón a la siguiente zona lo más rápido posible, evitando que los amarillos intercepten o puedan robar el balón, se puede progresar jugando a la zona que hay a la profundidad o a la amplitud. Para ello los rojos o blancos se colocaran siempre dando línea de pase a la amplitud. Para poder avanzar o superar al adversario tendrán que ayudarse con el comodín (jugador azul). La función del jugador azul es ayudar al jugador de la zona a progresar a la siguiente zona, para ello solo podrá realizar las siguientes acciones:

- Jugar siempre a la zona donde recibe el balón
- Triangular con la misma zona, o repetir pase para facilitar la progresión
- Jugar a 1 o 2 contactos.

Los amarillos para sumar puntos tienen que robar y jugar a la zona contraria. Al tiempo hay cambio de rol.

Premisas de futbolsesion.com:

- Buscar circulaciones triangulares con el comodín para poder progresar a la siguiente zona

Aspectos Importantes

- Realizar continuamente desmarques, dentro de la zona y en la siguiente zona
- Alternar zonas de 2c1 a la amplitud o a la profundidad

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: 14 jugadores
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 12'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 2 series de 3 repeticiones.
- **Repeticiones:** 3 de 2'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)