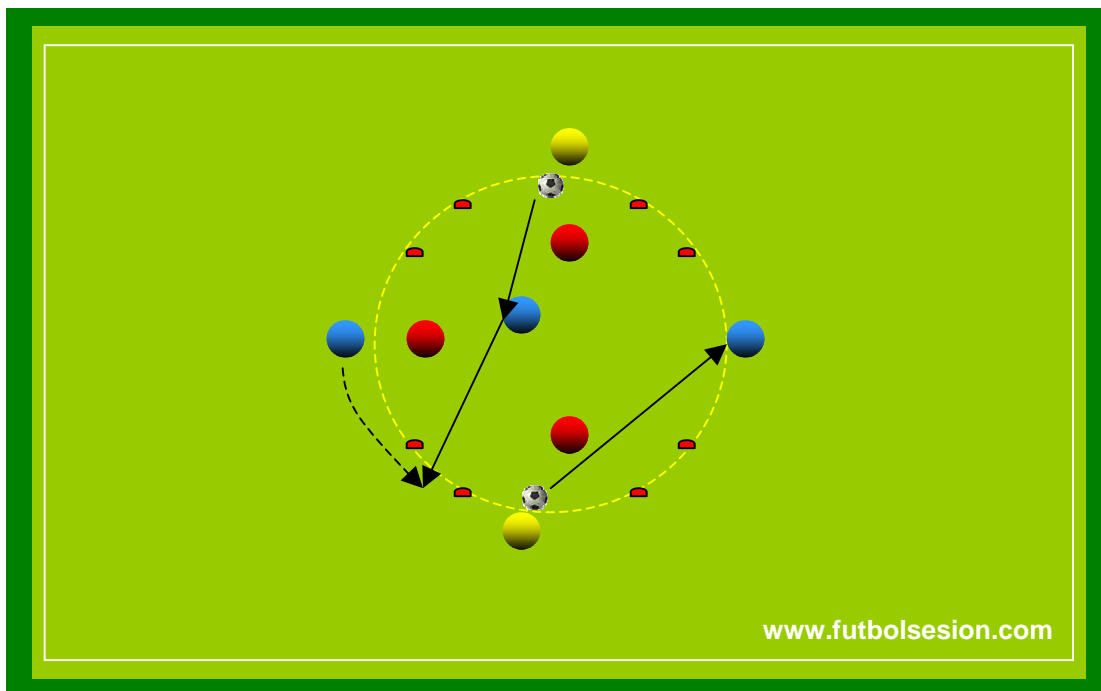


Rondo 5c3 en círculo con porterías



Descripción

Establecemos un rondo con cuatro porterías de diseño y dividimos el grupo en dos equipos de tres jugadores mas dos comodines ofensivos que distribuiremos como están en la imagen. El objetivo es jugar con unos de los compañero que están por fuera pasando el balón por dentro de una de las porterías de diseño, cada vez que se consiga el objetivo sumamos un punto y volvemos a entregar el balón al comodín para que inicie de nuevo. Los comodines podrán jugar también con los jugadores de fuera siempre y cuando el balón pase por dentro del rondo.

Aspectos Importantes

- Movilidad constante para ponerse en línea de pase.
- Intentar jugar rápido a pocos contactos, para así mover a los jugadores en recuperación y poder puntuar en las porterías.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica
- **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: 8 jugadores
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

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