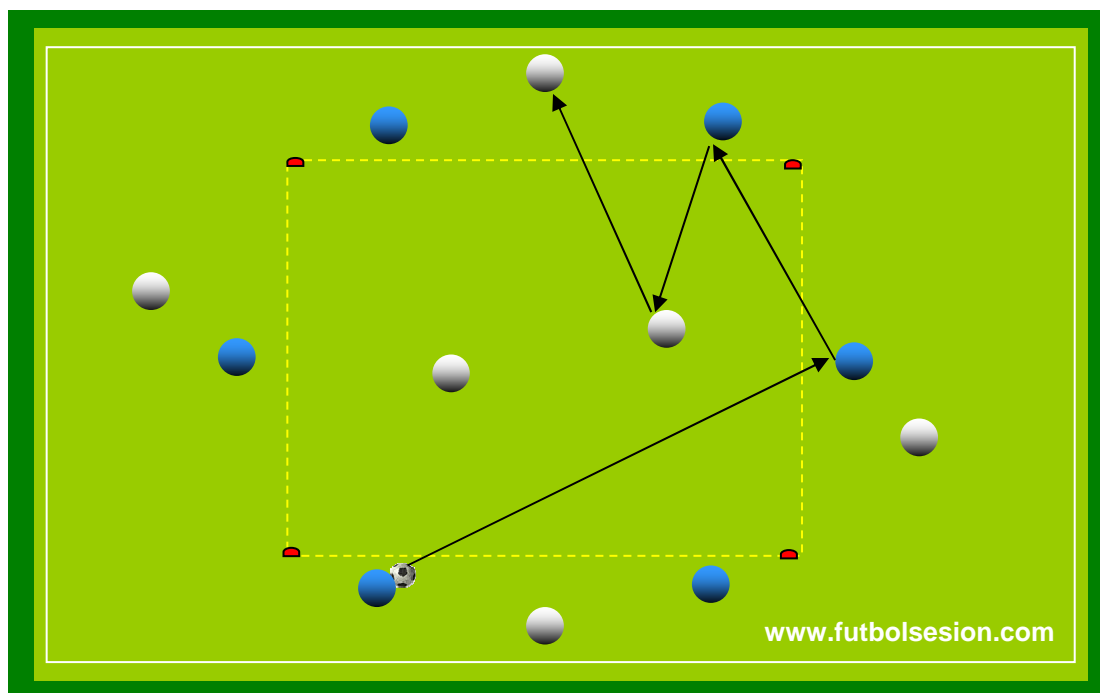


Rondo 6c2 + 4 defensores fuera



Descripción

Se realiza un rondo de 6x2 con cuatro jugadores exteriores que no participarán en el rondo de forma directa. Los jugadores que tienen el balón tendrán que intentar mantener la posesión y los defensores tendrán que intentar robar lo antes posible, en el momento que se produzca robo, estos tendrán que intentar jugar con alguno de los jugadores de fuera para poder conseguir 1 punto, mientras que los jugadores que estaban en ataque podrán entrar al espacio para evitar que se produzca el pase. Se irán haciendo rotaciones por tiempo, por lo que ganará el equipo que más haya conseguido recuperar y conectar con los jugadores exteriores en el tiempo establecido. Se le podrá límites de toques a los jugadores que mantienen la posesión del balón.

Aspectos Importantes

- Limitar los toques del equipo en posesión a toque alterno (si viene de 1 puede hacer 2 toques, pero si viene de 2 debe hacer 1 toque)
- Exigir desplazamientos laterales de los jugadores en posesión para dar diferentes líneas de pase al compañero.
- Exigir presión a la pérdida rápida del equipo que pierde balón.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad mixta.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 12 jugadores, en 2 equipos de 6 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: 15x15.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico e anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 6'
- **Intervalo de descanso (series):** 2'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 4 series.
- **Tiempo de trabajo:** 4 x 1'30".
- **Intensidad:** Media - Alta (60-80% FC máx.)