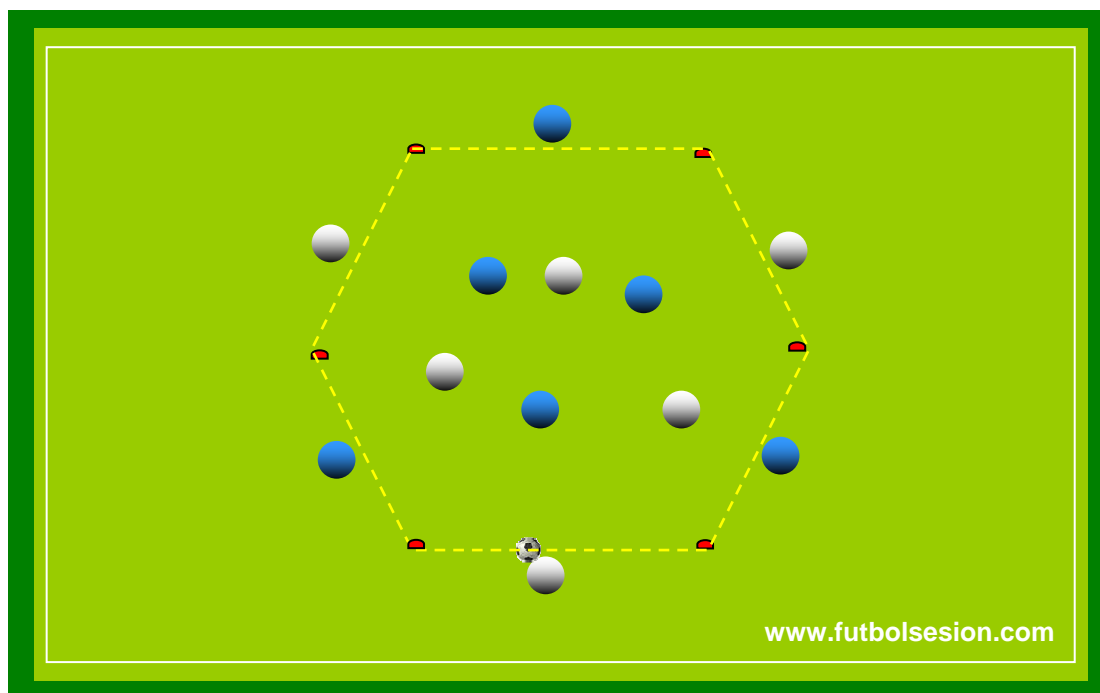


Rondo hexagonal 6c3



Descripción

Este ejercicio de entrenamiento se trata de una situación de rondo hexagonal 6c3. Se harán 2 equipos de 6 y se colocaran como vemos en la imagen.

El equipo que tiene la posesión del balón solo podrá jugar con los jugadores de su equipo, por tanto los 3 jugadores del equipo sin balón que están en las zonas exteriores se mantendrán pasivos hasta que sus compañeros interiores logren recuperar el balón.

Este ejercicio lo que provoca es que los pases salten líneas y busquen compañeros en alturas diferentes, se deberían dar también muchas situaciones de 3r hombre.

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 movilidad constante de los jugadores interiores para ofrecer constantemente opciones de pase.
- Exigir presión a la pérdida de los jugadores interiores al perder la posesión.
- Debe haber un técnico cercano para dar balones y activar de nuevo el rondo.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad mixta.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase y controles orientados.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: 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.)