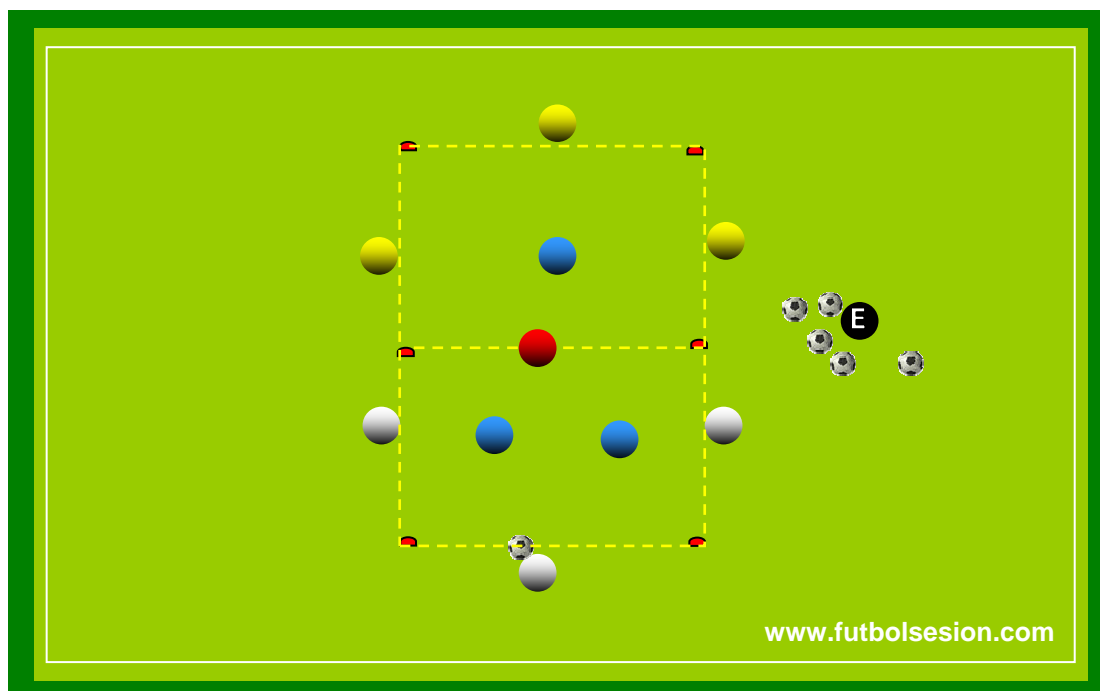


Rondo 3 equipos 3c2+1



Descripción

Este ejercicio de entrenamiento se trata de una situación de rondo 4c2. Se harán 3 equipos de 3 + 1 jugador comodín y se colocaran como vemos en la imagen.
 El ejercicio consiste en mantener la posesión del balón y dar un mínimo de 4 pases en la zona y después ya se puede pasar a la zona contraria.
 Si los jugadores en recuperación roban el balón deben jugar rápido con el equipo en espera, y los jugadores que la pierden deben organizarse para ir rápidamente a la presión.
 Si los jugadores interiores interceptan y lanzan la pelota fuera del espacio marcado, seguirán en tarea de recuperación.
 Debe haber un técnico cerca dando balones y dirigiendo quien roba y quien saca, ya que es fácil que surjan dudas.

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 y desplazamientos laterales.
- Presión tras pérdida.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 10 jugadores, en 3 equipos de 3 jugadores + 1 comodín.
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.)