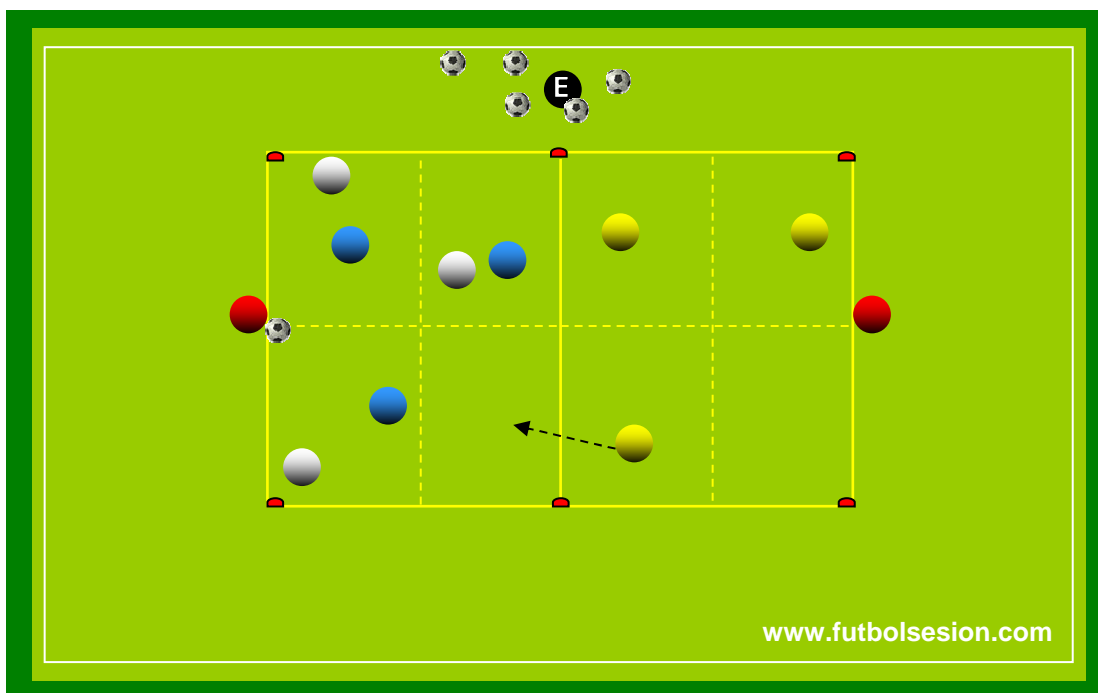


Rondo 3 equipos 3c3+1 y 1



Descripción

Este ejercicio de entrenamiento se trata de una situación de rondo 5c3. Se harán 3 equipos de 3 + 2 jugadores exteriores que harán de 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.

Para ello, como vemos en la imagen un jugador en espera (en este caso es un amarillo) se puede incorporar al cuadrado que queda libre para dar aun mas superioridad y ayudar a conseguir el objetivo de cambiar el balón de zona.

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.
- Estar muy pendiente de los perfiles corporales para que se de velocidad al juego.
- Presión tras pérdida.

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: 11 jugadores, en 3 equipos de 3 jugadores + 2 comodines.
Tiempo programado: 15'
Espacio: 2 espacios de 15x10 aprox.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico e anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 8'
- **Intervalo de descanso (series)**: 2'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 4 series.
- **Tiempo de trabajo**: 4 x 2'.
- **Intensidad**: Media - Alta (60-80% FC máx.)