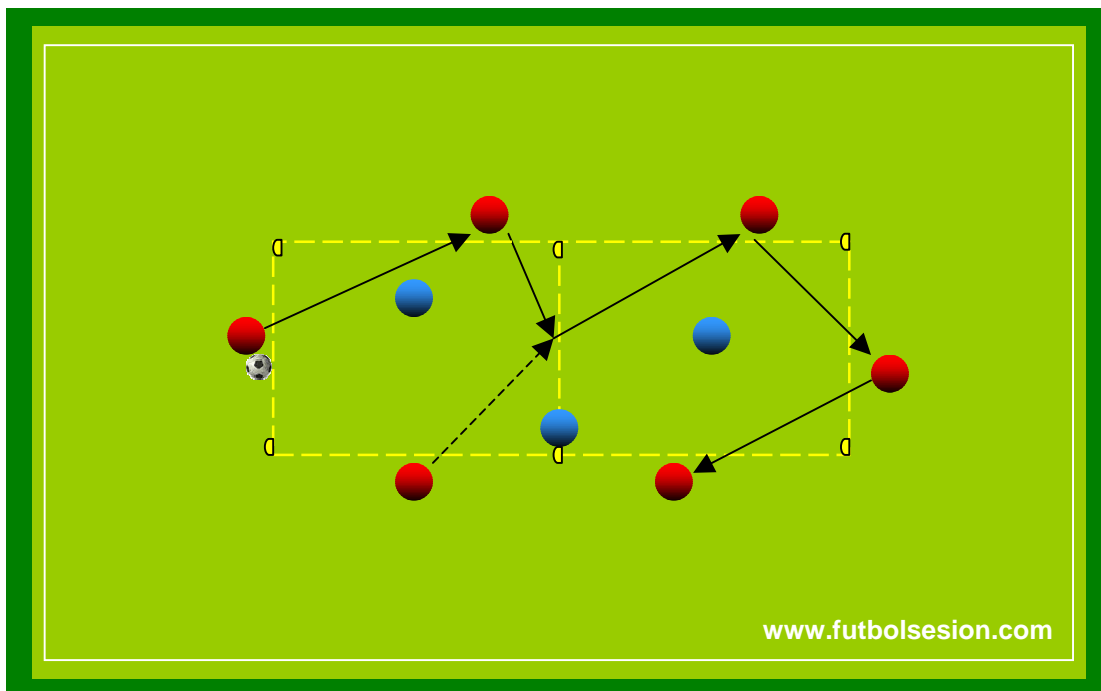


Rondo de 6c3 en doble espacio



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (6 jugadores rojos por fuera, 1 jugador azul en cada rondo y 1 jugador azul protegiendo cada rondo). Es un rondo 6c3 con consignas. Se trata de jugar entre los jugadores rojos, ocupando y dejando libre la línea central. Los jugadores azules tiene que defender cada rondo y el jugador azul por dentro tiene que proteger en triangulo el rondo donde está el balón eliminando líneas de pase.

Aspectos Importantes

- Circular en alturas
- Controlar, pasar y moverse
- Poner normas para ocupar el espacio central y fomentar la circulación de balón.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 9 jugadores
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico e anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 7'30"
- **Intervalo de descanso (series):** 2'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 3 series.
- **Tiempo de trabajo:** 3 x 2'30".
- **Intensidad:** Media - Alta (60-80% FC máx.)