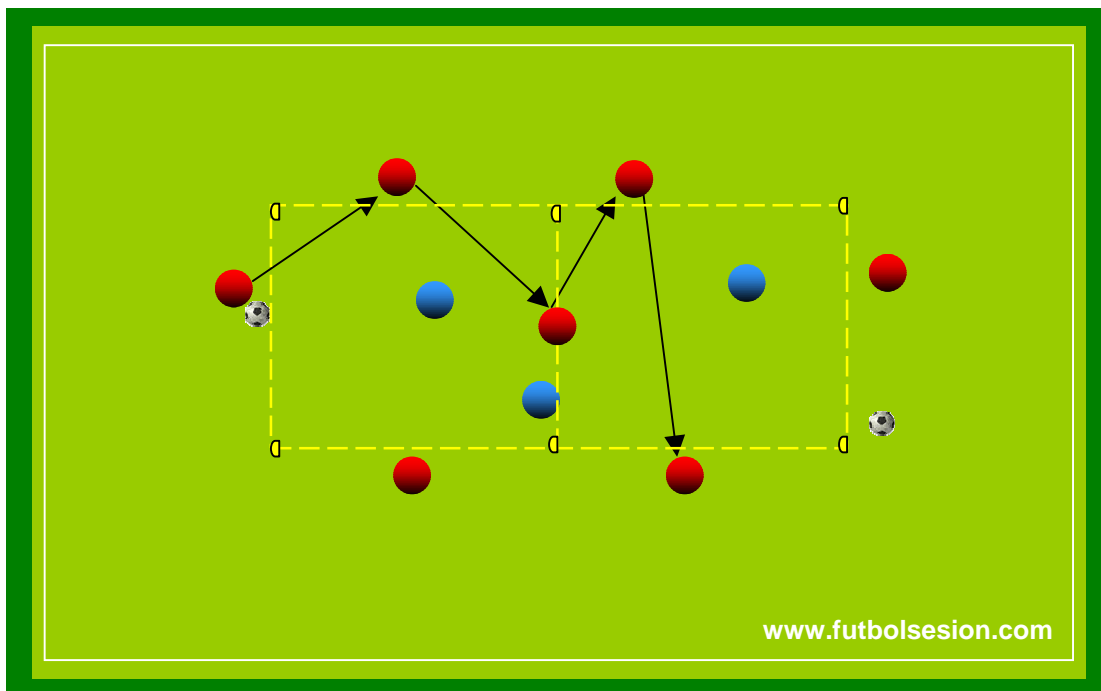


Rondo de 7c3 en doble espacio



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (6 jugadores rojos por fuera, 1 jugador azul en cada rondo, 1 jugador rojo dentro y 1 jugador azul protegiendo cada rondo).

Es un rondo 7c3 con consignas. Se trata de jugar entre los jugadores rojos, con una ayuda por dentro. 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 eliminado líneas de pase.

Aspectos Importantes

- Circular en alturas
- Controlar, pasar y moverse
- Poner normas para fomentar la circulación del balón

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: 10 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.)