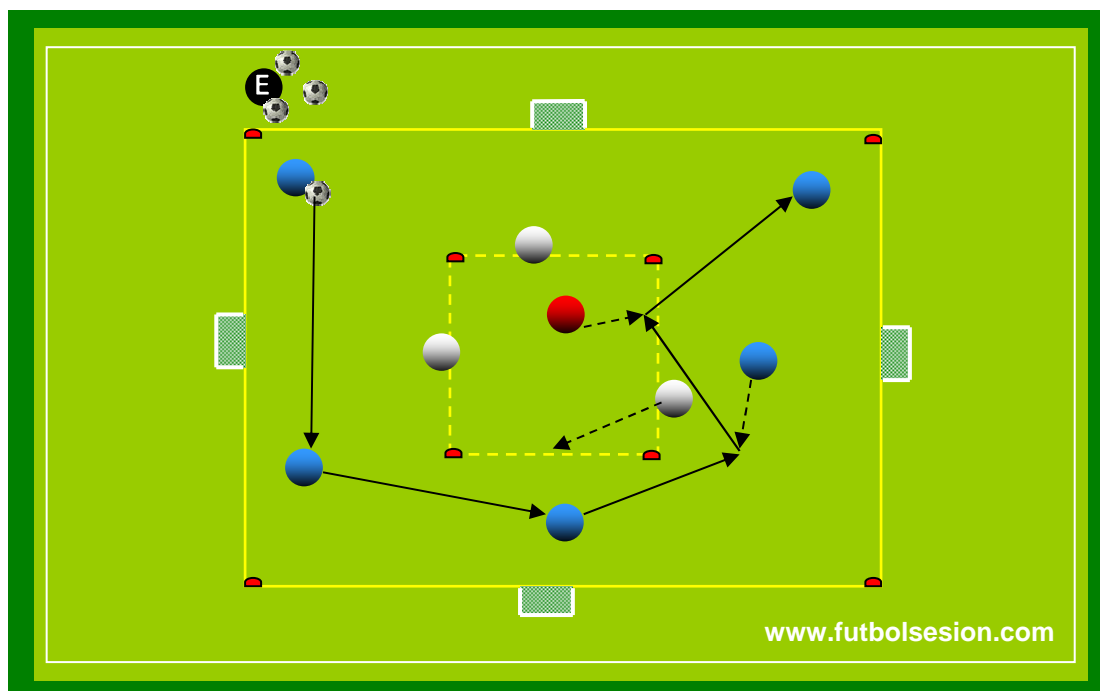


Rondo 5c3 + 1 pivote interior y transición



Descripción

Este ejercicio de entrenamiento se trata de una situación de rondo 5c3 + 1. Participaran 3 jugadores en recuperación, 5 jugadores exteriores y 1 comodín interior, tal y como vemos en la imagen. El ejercicio consiste en mantener la posesión del balón e intentar conectar pases con el comodín interior para puntuar. Si por el contrario el equipo que defiende recupera, puede intentar rápidamente hacer gol en cualquier portería de las 4 que hay en el espacio. Esta acción puntuara doble, para de esta manera incentivar al robo y a la presión tras perdida después de perder el balón.

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), o a 2- 3 toques según el nivel del grupo.
- Exigir movilidad y desplazamientos laterales.
- Estar muy pendiente de los perfiles corporales para que se de velocidad al juego.
- Perfil del jugador interior y moverse a la espalda de los defensores para intentar recibir.
- Presión a la perdida

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**: 9 jugadores.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: 2 espacios de 12x12 y 25x25 aprox.

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.)