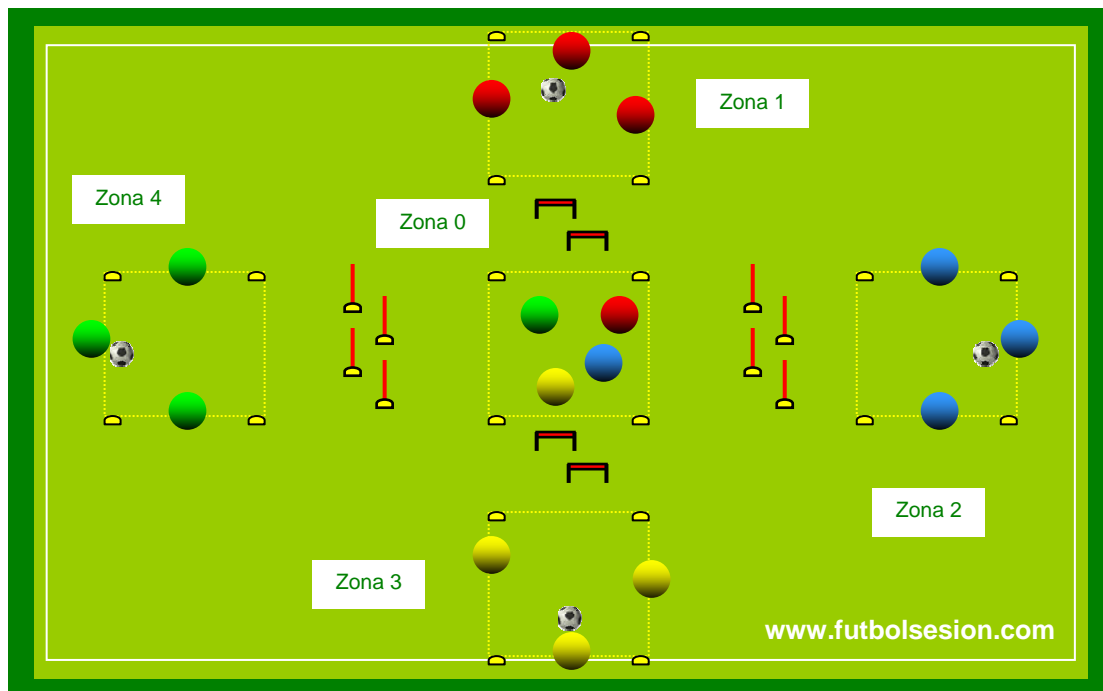


Rondos 3 c 1 con circuito de fuerza explosiva



Descripción

Establecemos cinco zonas de trabajo una en el centro (Zona 0) y cuatro zonas alrededor de la zona central (Zonas 1, 2, 3 y 4). En las zonas exteriores asignamos tres jugadores y jugaremos una conservación de 3 contra 1 a dos toques y con apoyos en amplitud obligados. En la zona central situamos cuatro jugadores que a la señal del entrenador se entrecruzan entre ellos sin abandonar la zona, una nueva señal del entrenador alertará a los jugadores para que se desplacen al sprint cada uno a una zona exterior para trabajar en recuperación una situación de 3 contra 1, antes de llegar a la zona tienen que salvar los obstáculos que se hayan establecido para llegar a cada zona, el último jugador que recupere la posesión del balón repetirá ejercicio en la zona central, los jugadores de las zonas exteriores que pierdan la posesión del balón tienen que dirigirse rápidamente a la zona central salvando los obstáculos.

Aspectos Importantes

- Exigir máxima intensidad en los circuitos, es fuerza explosiva!!.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de pase.
- **Cognitivos:** Toma de decisión en el 3 c 1.
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

Material: Picas, vallas, delimitadores y balones.
Organización: 16 jugadores. Dividir al grupo en 4.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Potencia anaeróbica.
- **Duración de la carga:** 10'.
- **Intervalo de descanso (series):** 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 10'.
- **Intensidad:** Alta (80-95% FC máx.)