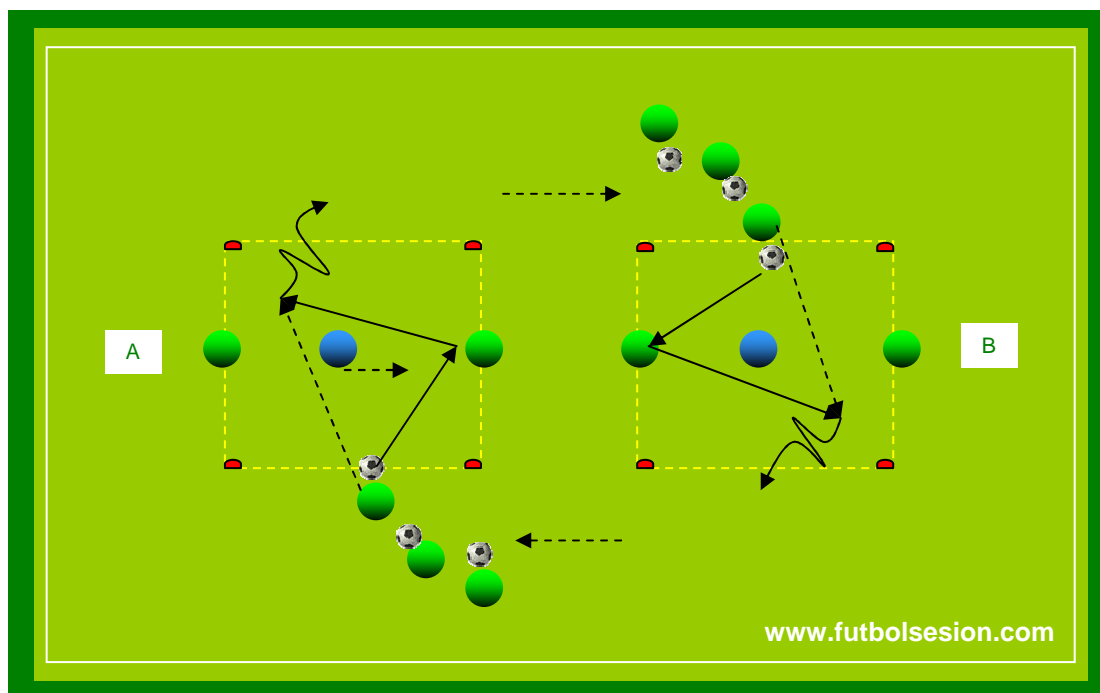


Ejercicio rotativo de 3 contra 1



Descripción

Establecemos dos cuadros de aproximadamente 10 x 10 y distribuimos el equipo como esta en la imagen.

A la señal del entrenador en el cuadro A y B iniciamos la rotación, el objetivo es superar por medio de una pared el jugador que está dentro del cuadro en trabajo defensivo, para ello contamos con el apoyo de dos jugadores que se situaran en los laterales del cuadro provocando de esta manera una situación de 3 contra 1, superado el jugador en trabajo defensivo nos sumamos al siguiente cuadro y así correlativamente. Los jugadores de apoyo como el jugador en defensa cambiaran de función por tiempo. El jugador de dentro puede trabajar en pasivo de esta manera se conseguirán los objetivos con mayor facilidad.

Aspectos Importantes

- Incidir en la circulación de balón rápida, hasta tomar la decisión de ir contra el defensor para fijar-lo y hacer un 2 contra 1 en pared.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Control y pase y conducción para fijar y romper.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 2 grupos de 6 aprox., y rotar al jugador en recuperación.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)