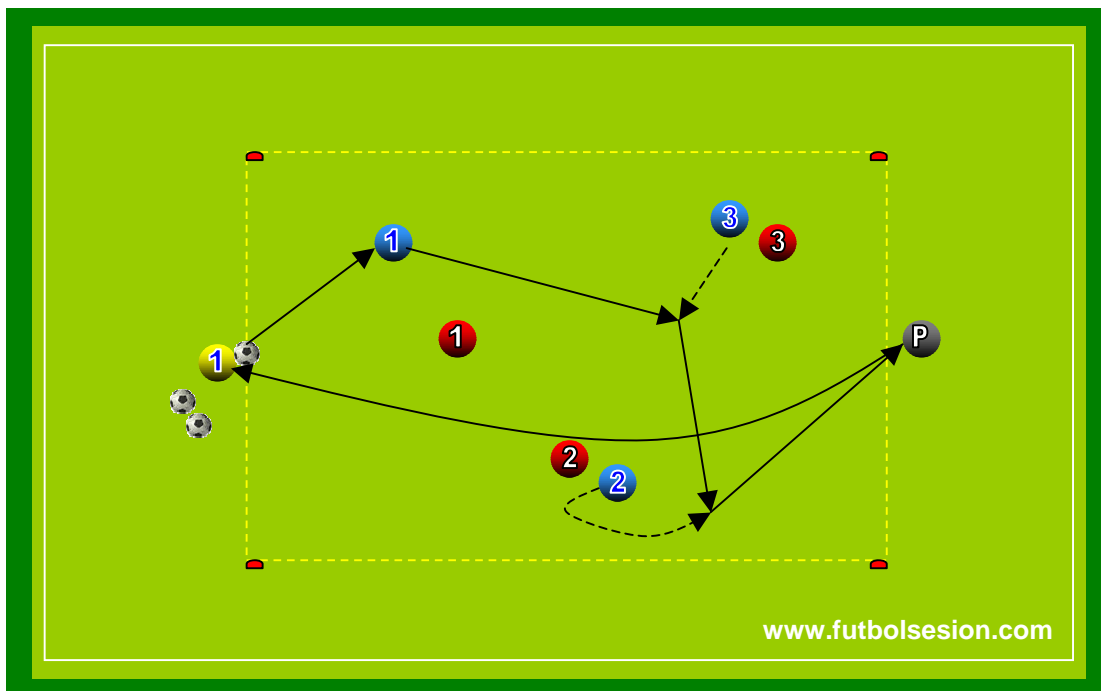


Juego de posición en triángulo



Descripción

El ejercicio está pensado para el triángulo interior del 4 – 3 – 3, para que asimilen los conceptos a nivel de movimientos. Las normas del ejercicio son muy sencillas, simplemente se ha de llevar el balón de un comodín al otro, en este caso del comodín amarillo, al portero que se encuentra en la zona opuesta.

Para ello, como mínimo tienen que intervenir dos jugadores, y cada jugador debe respetar su zona, es decir, la estructura en triángulo siempre se ha de mantener.

Cuando el balón llega al portero o comodín final, se hace un desplazamiento con la mano al inicio, si es un jugador de campo un desplazamiento aéreo con el pie.

Según el gusto del entrenador, o la forma de jugar del equipo, se dictaminaran unos movimientos o otros.

Establecer marcaje individual en un principio.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Respetar la estructura de triángulo.
- Incidir que el ritmo sea elevado, tener balones próximos siempre.

Objetivos

- **Condiciona**: Se combinan acciones de alta intensidad con ratos de descanso, resistencia mixta capacidad y potencia aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase y desmarque.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de desmarcarse y realizar en pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Conos o delimitadores y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de 7 jugadores + portero o 8 jugadores.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Resistencia mixta.
- **Duración de la carga**: 20'.
- **Intervalo de descanso (entre series)**: 5' de fuerza compensatoria de ABD i Lumbar.
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media- Alta (70-90% FC máx.)