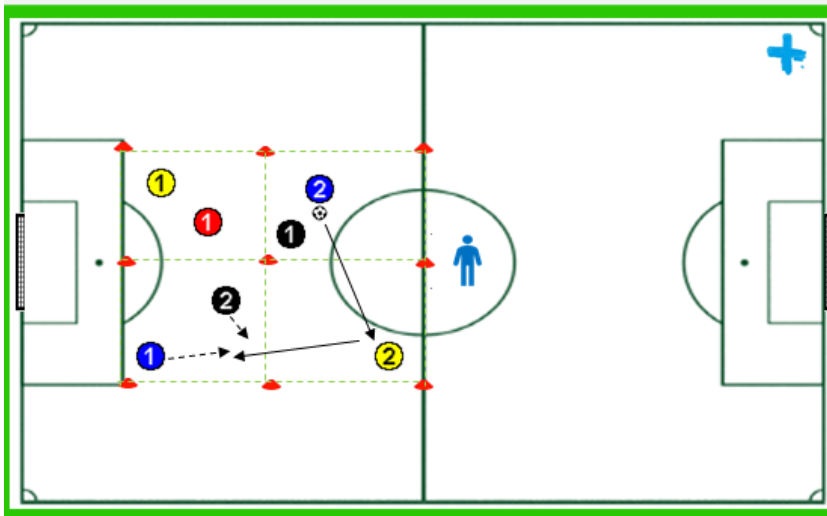


## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

### Rondo con cuatro sub espacios



#### Objetivos:

Mejora de la circulación de balón mediante atraer rivales para descargar en otro sector

#### ORGANIZACIÓN

- Duración: 15-30 minutos
- Materiales: Balones, conos y petos.
- Número de jugadores: 3 parejas de dos jugadores y un comodín ofensivo.

### Desarrollo del ejercicio

Los jugadores asignados por parejas. Dos de ellas se ubicarán, cada jugador, en un sub espacio sin poder salir de él y deberán circular el balón por los cuatro sub espacios con la ayuda de un comodín ofensivo que podrá entrar en cualquiera de ellos para dar apoyo a jugador con balón.

La pareja restante (negra en el gráfico) quedará como defensor tratando de robar el balón. Para ello, con la premisa de que no pueden entrar los 2 en el mismo sub espacio a recuperar el balón, si roban, interceptan o alguna pareja saca el balón fuera cambian rol con la pareja que ha perdido el balón.

Reglas: En los reinicios del ejercicio los balones los da el entrenador.

Cada jugador tiene máximo 3 toques (incluido comodín).

En caso de que comodín mande el balón fuera o la pérdida pasará a defender la pareja que le dio último pase a éste.

#### Variantes:

- Limite de dos toques a cada jugador.
- Si se consigue 2 veces seguidas en una misma circulación pasar el balón entre los 2 defensores volverán a quedarla.
- Si se circula por los 4 sub espacios 2 veces continuadas sin que haya pérdida la pareja que defendía volverá a quedarla.