

## Título: Rondo: Cambios de Orientación (4+1x1)

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Ofensivos: Pase  
Defensivos: Interceptación

**TÁCTICOS:** Ofensivos: Amplitud, Cambio de Orientación, Conservación del balón  
Defensivos: Pressing

**FÍSICOS:** Fuerza

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 1x10'

Descansos: 0

TOTAL: 10'

### Jugadores

7

### Material

Setas, Petos y Balones

Se delimitan dos cuadrados de unos 5 metros de lado. En uno de ellos se juega un rondo de 4x1 en el que hay que conseguir un mínimo de 3 pases y un máximo de 5 para pasar al jugador que espera en el otro cuadrado (cambio de orientación). Cuando esto se produce, el rondo se empieza a disputar en este nuevo cuadrado: todos los jugadores se desplazan a él (excepto uno), tal y como se muestra en la imagen. Y lo mismo que antes, cuando consiguen dar entre 3 y 5 pases (desde el momento en el que todos han entrado al cuadrado) deberán realizar un cambio de orientación hacia el jugador que espera en amplitud.

Si el jugador que defiende recupera el balón, intercambia la posición con el jugador que lo ha perdido.

