

## Título: Circuito de Coordinación y Fuerza (tercer hombre)

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Pase

**TÁCTICOS:** Desmarques de Ruptura, Desmarques de Apoyo, Velocidad en el juego, Cambios de Orientación

**FÍSICOS:** Coordinación, Fuerza

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 2x5'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 12'

### Jugadores

10 - 15

### Material

Setas, Picas, Aros, Escalera y Balones

Se delimita un área 18x18 metros en la que vamos a colocar 5 postas (detrás de cada una de ellas se situarán 2 o 3 jugadores).

El ejercicio comienza con un pase diagonal (saltando una posta) desde el jugador número 1 hasta el 2 (tras el pase, rotación a derechas simulando un desmarque de apoyo).

El jugador número 2 recibe, deja de primeras al 3 (tercer hombre) y realiza un desmarque de ruptura hacia la siguiente posta (en la que se sitúan 4 y 7).

La dinámica del ejercicio se repite, de forma que tras una dejada de cara, el siguiente pase será diagonal y, tras pase diagonal, se juega de primeras para el compañero que recibe de cara.

Una vez realizado el pase se rota hacia la derecha realizando el ejercicio entre postas:

- Picas: zig-zag lateral
- Escalera: coordinación libre (doble apoyo, saltos alternos dentro/fuera...)
- Aros: apoyo pie izquierdo (rojos) y/o derecho (azules)

### VARIANTES:

- Realizar con 2 balones
- Cambiar sentido de pase y rotación

