

Futsal- Capacidad aeróbica con partido —●— reducido de 3 contra 3



Partido 3 contra 3 en dos porterías



2.ª variación

Organización

- Utilizar la mitad del campo.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Organizar un 3 contra 3 dentro de la zona de ejercicio.

Explicación

- Se organiza un partido de 3 contra 3 y se aplica el reglamento estándar del fútbol sala.
- Los equipos realizan 5 series de 2 minutos de juego a intensidad alta más 1 minuto de recuperación.
- Una vez completado el ciclo de 5 series, se repite tras un descanso de 2.5 minutos entre ciclo y ciclo.
- Si un equipo marca, conserva la posesión y su guardameta reinicia el juego.

1.ª variación

- Solo se pueden dar dos toques.

2.ª variación

- Se introduce un jugador neutral para crear una superioridad numérica de 4 contra 3 a favor del equipo que tiene el balón.
- No hay límite para el número de toques.

Principios básicos

- Los jugadores deben realizar el ejercicio a alta intensidad, atacar con rapidez y aprovechar la posesión.
- Se les anima a que disparen cuando tengan ocasión.