

## Título: Posesión 3 colores

### OBJETIVOS

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

**TÁCTICOS:** Ofensivos: Desmaque de Apoyo, Conservación del balón, Amplitud  
Defensivos: Pressing, Profundidad defensiva

**FÍSICOS:** Velocidad de Reacción

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 3x4'

Descansos: 2x1'

TOTAL: 14'

### Jugadores

18

### Material

Petos (2 colores) y Balones

Se forman 3 equipos de 6 jugadores (porteros aparte) y se disputa una posesión en la que se enfrentan dos equipos contra el otro, con la condición de que no puedo pasar a un jugador del mismo color del que he recibido. Es decir, si juegan azules y verdes contra rojos, cuando reciba de un azul tendré que jugar con un verde y viceversa.

Si el equipo rojo (en este caso) recupera, los otros dos equipos harán un número de flexiones, abdominales o similar igual al número de pases que consiga este equipo.

En cada serie defiende un equipo diferente.

**VARIANTE:** El equipo que recupera intercambia el rol con el equipo que ha perdido la posesión.

