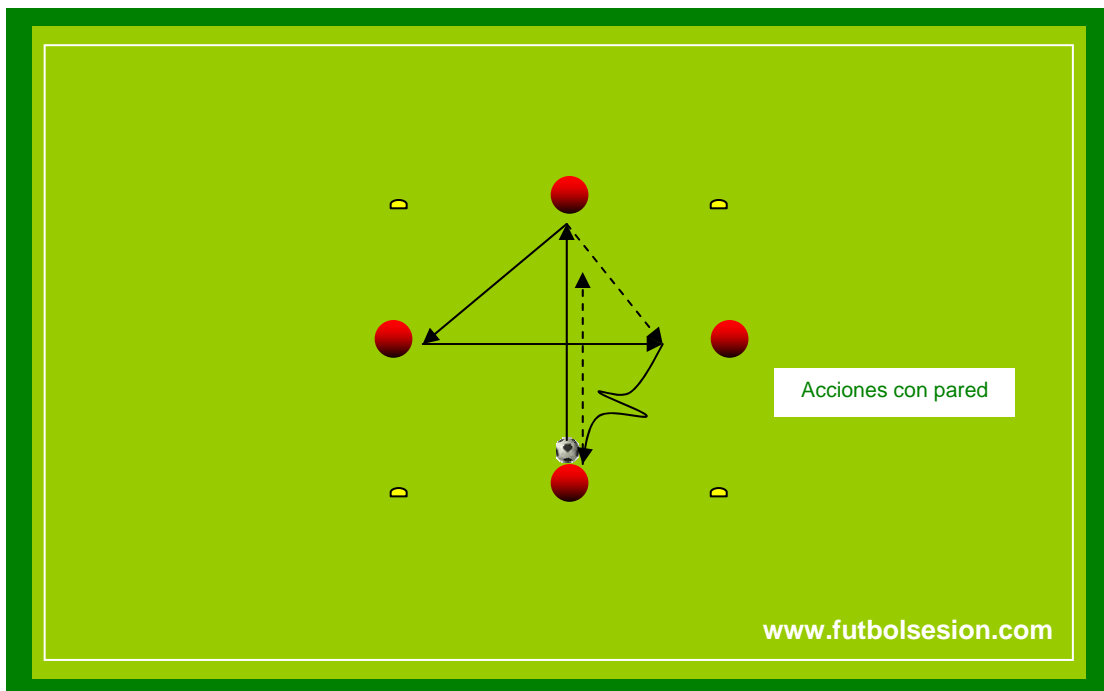


Ejercicio de habilidad sobre balones rasos



Descripción

El grupo se divide en equipos de cuatro jugadores cada uno de ellos. Cada grupo trabaja en una zona definida de aproximadamente 15x15, la acción se desarrolla con un balón por equipo. El jugador en posesión del balón pasa en corto sobre el jugador que tiene en frente y se aproxima en oposición pasiva, el jugador que recibe controla y desborda en pared con uno de los apoyos que hay en amplitud, una vez recibe conduce hasta la posición de inicio y juega sobre uno de los situados a sus lados con el objetivo de reanudar el trabajo de forma continuada.

Velocidad Gestual :

Ejecutar de forma interrelacionada con el Área Técnica :

- Habilidad sobre balones Rasos
- Acciones con Pared

Aspectos Importantes

- Los pases deben ser tensos, y las conducciones con ritmo, a la vez que hemos de minimizar los errores e intentar que haya la máxima continuidad posible.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de control, pase y conducción.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)