



Descripción

El ejercicio consiste en realizar una carrera por relevos, en la que los jugadores situados en la zona de inicio, deben conducir el balón empleando acciones técnicas básicas, hasta entrar por la portería central, una vez conseguido este objetivo, pasarán el balón sobre el lado contrario y cambiando la fila. El equipo que consigue realizar un número de vueltas definido en el menor tiempo posible es el ganador.

- Acción Técnica 1:  
Conducción alternando interiores de ambas piernas a cada paso.
- Acción Técnica 2:  
Conducción alternando plantas de ambas piernas a cada paso.

Aspectos Importantes

- Las acciones con balón tienen que buscar calidad en su ejecución.
- Puede ser una buena parte final de un calentamiento, en la cual se busque subir un poco el ritmo.

Objetivos

- **Condicionales:** Potencia anaeróbica aláctica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de control, finta y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores o conos y balones.  
**Organización:** dividir al equipo en 3 o 4 grupos.  
**Tiempo programado:** 5' - 8'  
**Espacio:** ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico, activación.
- **Duración de la carga:** 5' - 8'
- **Intervalo de descanso (series):** 1'.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** 30".
- **Series:** 4 series de 2 repeticiones cada jugador.
- **Tiempo de trabajo:** 5' - 8'
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)