



Descripción

Establecemos un rondo y situamos seis postas de trabajo, a cada postas le asignamos dos jugadores y un balón. Con la señal del entrenador los primeros de cada posta inician una conducción en dirección a la posta que tienen enfrente suyo, al cruzarse con los otros jugadores tiene que evitar perder la posesión del balón y mantener el control sobre el mismo, finalizando la conducción cuando se llega a la posta, donde entregara el balón al jugador que esta en espera.

Podemos establecer condiciones en la forma de conducción de la pelota:

- Con el exterior de la pierna hábil.
- Con el interior de la pierna hábil.
- Con el exterior de la pierna menos hábil.
- Con el interior de la pierna menos hábil.
- Con el interior de ambas piernas
- Con la planta del pie.

Aspectos Importantes

- Dejar claras las indicaciones que queremos que se realicen durante las acciones de conducción.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores o conos y balones.
Organización: 14 o 16 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico, activación.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1.
- **Tiempo de trabajo**: 10'
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)