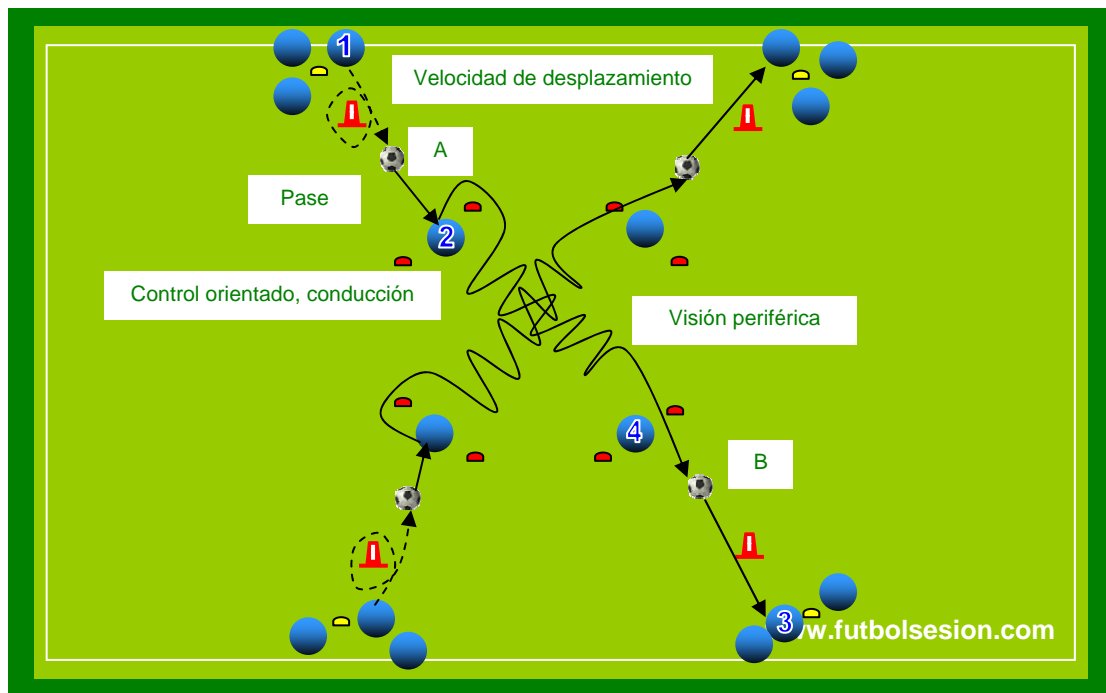


Velocidad de desplazamiento con balón



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 40 establecemos ocho postas de trabajo, cuatro exteriores y cuatro interiores y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

A la señal del entrenador los cuatro grupos inician con una progresión en dirección al cono lo giran y pasan el balón que esta plantado en (A) al jugador que tienen en frente entre medio de las dos picas, este hace un control orientado e inicia una conducción en diagonal en dirección a (B) planta el balón y finaliza la acción.

Rotaciones por equipos correlativas.

Aspectos Importantes

- Calentamiento específico para trabajo de velocidad, importante que las acciones de velocidad sean intensas.

Objetivos

- **Condicionales:** Activación, velocidad de desplazamiento
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase y conducción.
- **Cognitivos:** Interpretar la situación y no chocar con el compañero.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4 jugadores.
Tiempo programado: 8'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Potencia anaeróbica aláctica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga:** 8'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 8'.
- **Intensidad:** Media (70-90% FC máx.)