



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 25 establecemos otro cuadro interior de 20 x 20 y dividimos el equipo en dos grupos de ocho jugadores.

A los jugadores del cuadro interior se le asignaremos un balón a cada uno y tendrán que conducir el balón por dentro del cuadro interior sin perder el control, a la señal sonora o visual del entrenador deben jugar rápidamente con uno de los jugadores en espera del cuadro exterior que le devolverán de primeras para que sigan la conducción dentro del cuadro interior. Como variante los jugadores del cuadro interior cuando jueguen con los del cuadro exterior intercambiarán las posiciones o según la señal del entrenador se intercambia o se hace pase y devolución.

Aspectos Importantes

- Calentamiento centrado en la conducción imponer que las conducciones sean vivas, con cierto ritmo y velocidad.
- Los jugadores exteriores deben estar activos, en multisalto.
- Tener en cuenta que a mitad de ejercicio debe haber un cambio de rol, o introducir una de las variantes planteadas en cuanto al intercambio de posición entre jugadores.

Objetivos

- **Condiciona**: Activación, a nivel de capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase y conducción.
- **Cognitivo**: Interpretar la situación y no chocar con el compañero.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos, petos y balones.
Organización: dividir el equipo en dos grupos de 8 jugadores, o en dos grupos de igual número de jugadores.
Tiempo programado: 10' – 15'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 10' – 15'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10' – 15'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)