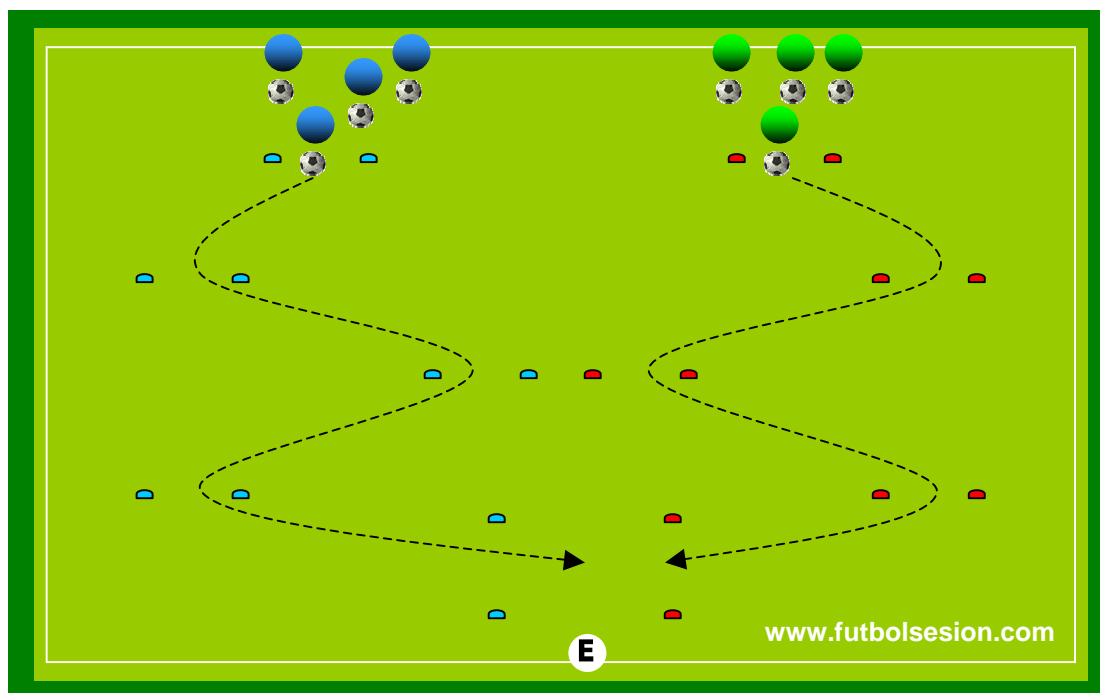


Tarea analítica de conducción en velocidad



Descripción

Dividimos el equipo en dos grupos y a cada jugador le asignamos un balón. Trabajaremos por pareja y el ejercicio será de carácter competitivo, a la señal del entrenador los dos primeros jugadores de cada grupo iniciaran una conducción y tendrán que pasar por entre medio de las cinco porterías de diseño que se han distribuido sin perder el control de balón, el jugador que llegue primero a la portería final sumara un punto. Seguiremos el orden que indican las líneas.

Aspectos Importantes

- Incidir en que la acción sea al 100%, y estar atento y aconsejar que las frenadas en los giros sean alternadas con ambas piernas, para no sobrecargar mas una que la otra.

Objetivos

- **Condiciona**l: velocidad de desplazamiento con balón.
- **Coordinativo**: Técnica en cuanto a la conducción con cambios de dirección.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y petos.
Organización: Dividir al equipo en 2 grupos y distribuirlos en las 2 zonas marcadas para realizar la tarea de modo competitivo.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración por repetición**: 15" - 20" aprox.
- **Intervalo de descanso (series)**: 4'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Repeticiones por serie**: 3
- **Intensidad**: Alta (85-95% FC máx.)