



### Descripción

Dos jugadores atacantes se sitúan en el espacio interior del cuadro con un balón cada uno, mientras que dos jugadores defensores se sitúan en dos lados opuestos del espacio. Los atacantes deben intentar dar la vuelta sobre el mayor número de conos posibles situados en los vértices del espacio, mientras que los defensores deben evitarlo ocupando dichos espacio conduciendo un balón cada uno.

- Acción de Giro para los Atacantes:

Giros de interior

- Acción de Giro para los Defensores:

Pisar el balón por debajo del cuerpo.

- Modo de Puntuación para los atacantes:

Consiguen 1 Punto cada vez que voltean un cono.

( Establecer un sistema de competición por parejas)

### Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica en conducción.

### Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de conducción.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de conducir teniendo en cuenta los oponentes.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

### Estructura

**Material:** delimitadores, conos y balones  
**Organización:** grupos de jugadores pares.  
**Tiempo programado:** entre 6' y 10'.  
**Espacio:** ¼ campo

### Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1
- **Repeticiones:** 2 de 3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)