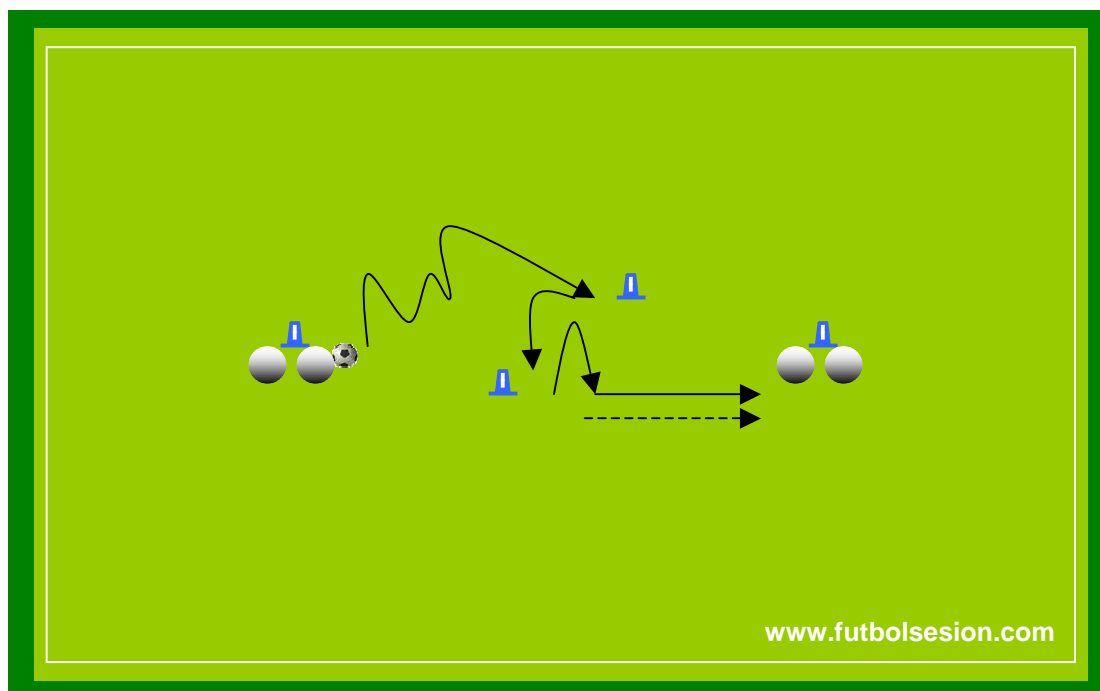


Tarea de conducción con giros y pase



Descripción

Los jugadores situados en el espacio exterior y en posesión del balón, deben encarar la zona interior con el objetivo de ejecutar una doble acción de giro orientada por la posición de las referencias de oposición fijas o conos. Una vez el jugador ha ejecutado la doble acción juega el balón hacia la zona exterior opuesta, dando inicio de ese modo a una nueva acción de un compañero.

- 1- Pisar el Balón por debajo del cuerpo
- 2- Pisar el Balón por delante del cuerpo

- Sistema de Rotación:

El jugador se desplaza hacia donde ha jugado el balón

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Exigir velocidad gestual en cada acción con balón.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica y velocidad de desplazamiento y gestual con balón.
- **Coordinativo**: a nivel de control, pase y conducción.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores, 1 cono y balones.  
**Organización**: dividir al equipo en 2 grupos.  
**Tiempo programado**: 10'.  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento con acciones de velocidad gestual con balón.
- **Duración de la carga**: 8' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 2 series de 4'.
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)