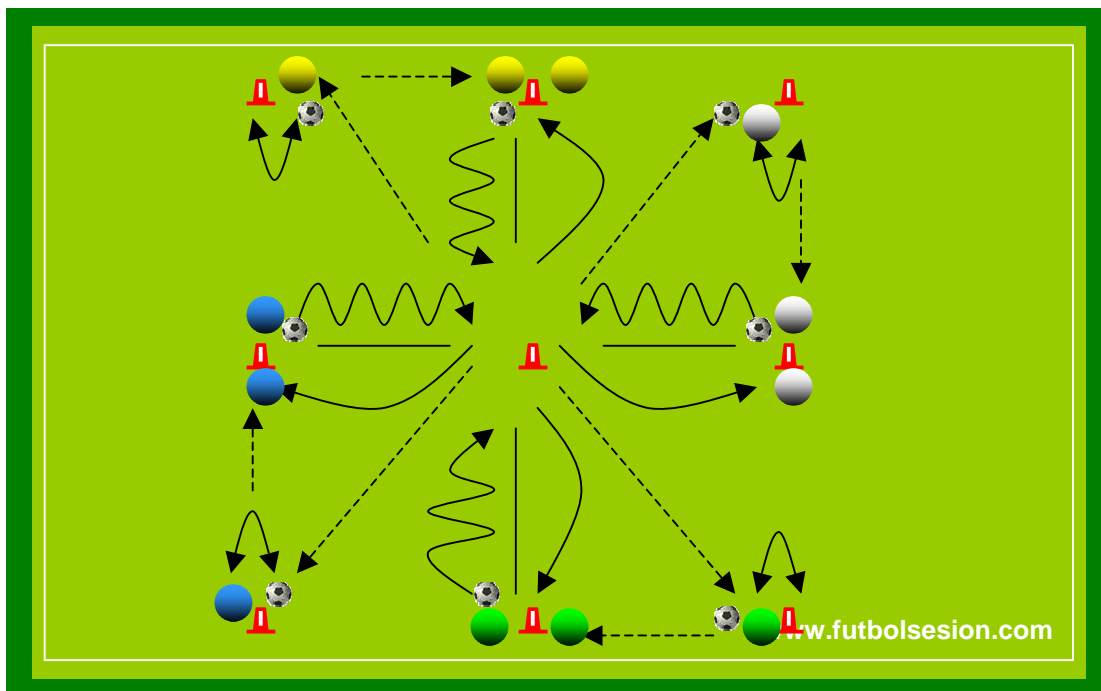


Tarea de conducción con giros en equipos



Descripción

Los jugadores situados en la zona de inicio con balón, deben realizar acciones de habilidad dinámica, desplazándose sin perder el control del balón en el aire hacia la zona central o de llegada, pasando el balón posteriormente hacia la zona de inicio, dando de ese modo entrada al trabajo para el compañero en espera. Una vez realizada esta acción, deben rotar hacia la zona exterior, recogiendo el balón del compañero situado en ella, y manteniendo el control del balón en el aire en estático hasta la llegada del siguiente compañero

- 1- Mantener el balón en el aire en desplazamiento a lo largo de un recorrido establecido sin que entre en contacto con el suelo
- 2- Mantener el balón en el aire en estático durante el tiempo asignado para una rotación

- Sistema de Rotación:

- 1- Habilidad Dinámica
- 2- Habilidad Estática
- 3- Zona de Espera.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: 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, 9 conos, petos y balones.
Organización: dividir al equipo en 4 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.)