



Descripción

Programa de habilidad sobre balones rasos:

-Acción con Finta:

-Bicicleta: Finta con exterior de la pierna 1 sobre el balón y salida exterior pierna 2

Establecemos tres grupos de cinco o seis jugadores según el número y a cada uno le asignamos un balón. Nos desplazamos de un cono a otro en zig zag haciendo la bicicleta con finta en salida al lado contrario del cono.

Aspectos Importantes

- Incidir en que la pelota debe ir bien pegada al pie, que intenten alzar la vista en la conducción.
- Explicar que las superficies idóneas para la conducción son el exterior del pie, y el interior para el cambio de pierna en la conducción.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de conducción y finta.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 3 o 4 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media - baja (30-50% FC máx.)