



Descripción

Establecemos seis campos de aproximadamente 18 x 8 y dividimos el grupo por parejas, a cada pareja le asignamos un campo. Juegan un uno contra uno y el jugador con posesión del balón tiene que sobrepasar la línea de fondo que defiende el jugador contrario con el balón controlado, cada vez que la sobrepase ganara un punto. El jugador que defiende tiene que robar el balón e intentar llegar a la línea de fondo contraria para así ir sumando puntos también. El ganador cambiara de campo.

Aspectos Importantes

- Remarcar las superficies para la conducción de balón.
- Incidir y explicar las diferentes superficies de contacto a la hora de la habilidad con balón y de su manejo.
- Dar consejos a la hora de proteger el balón.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad y protección.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores o conos, petos y balones.
Organización: Dividir al grupo en parejas.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** Partidos de 1' o 2'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)