



Descripción

Establecemos cuatro grupos de tres jugadores y nos colocamos por grupos detrás de las picas sin tocar el balón que hay delante. A la voz del entrenador iniciamos la competición. De cada grupo sale un jugador coge la pelota conduce hasta el siguiente cono lo bordea y sigue conduciendo hasta la zona inicial donde pisando el balón lo deja plantado para que inicie el ejercicio el siguiente jugador. Gana el grupo que antes finalice el ejercicio.

Aspectos Importantes

- Explicar que cuales son las superficies idóneas para la conducción de velocidad (zona exterior delantera del empeine)
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de la conducción, que intenten levantar la cabeza y tener una visión periférica de la situación.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: 4 grupos de 3 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media - alta (60-75% FC máx.)