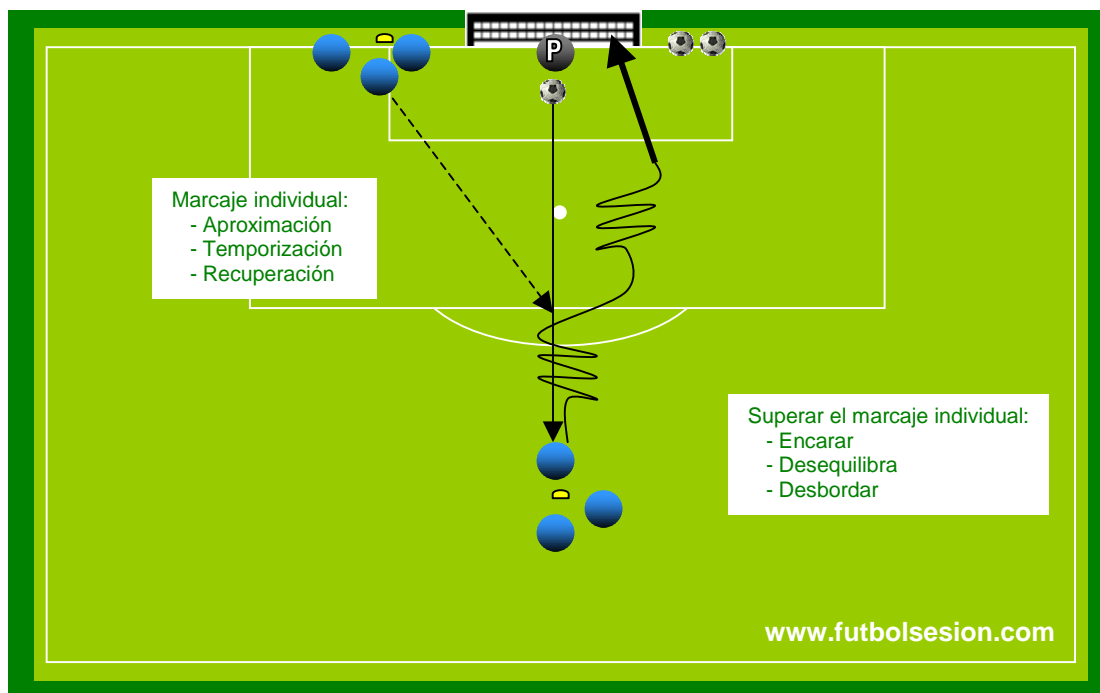


Trabajo de 1 contra 1



Descripción

Establecemos dos grupos uno de ellos se coloca a un lado de la portería y el otro a unos seis metros de la frontal de área grande mirando hacia el punto de penalti. El portero lanza el balón con la mano al jugador que esta situado en la frontal del área grande, este controla y encara portería para jugarse un uno contra uno con el jugador que sale de al lado de la portería para defender la jugada. Los jugadores irán rotando. En condiciones normales el ejercicio se ejecuta con dos porterías y con cuatro grupos alternándose la jugada en ambas porterías.

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.
- Incidir en que la conducción sea rápida para poder tener más éxito en el 1 c 1.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad en el manejo de balón.
- **Cognitivo:** decisión en situación de 1 c 1.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos.
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:** 15'
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)