



Descripción

Establecemos grupos de cuatro jugadores y formamos rectángulos de 15 x 10 aproximadamente. Colocamos dos pivotes (A y B) como están situados en la imagen y en el interior del rectángulo dos jugadores más. El ejercicio lo iniciamos con la posesión del balón del pivote A, este tiene que pasar el balón al jugador rojo y el jugador rojo tiene que intentar recibir con la oposición del jugador amarillo, una vez haya recibido se tiene que jugar un uno contra uno e intentar pasar el balón al pivote B, si lo consigue suma un punto y vuelve a iniciar el ejercicio, en caso contrario el ejercicio lo efectuara el otro jugador con el pivote B.

Cambiar el rol de los pivotes exteriores con los jugadores interiores a mitad del ejercicio.

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 equipo en grupos de 4.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ 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.)