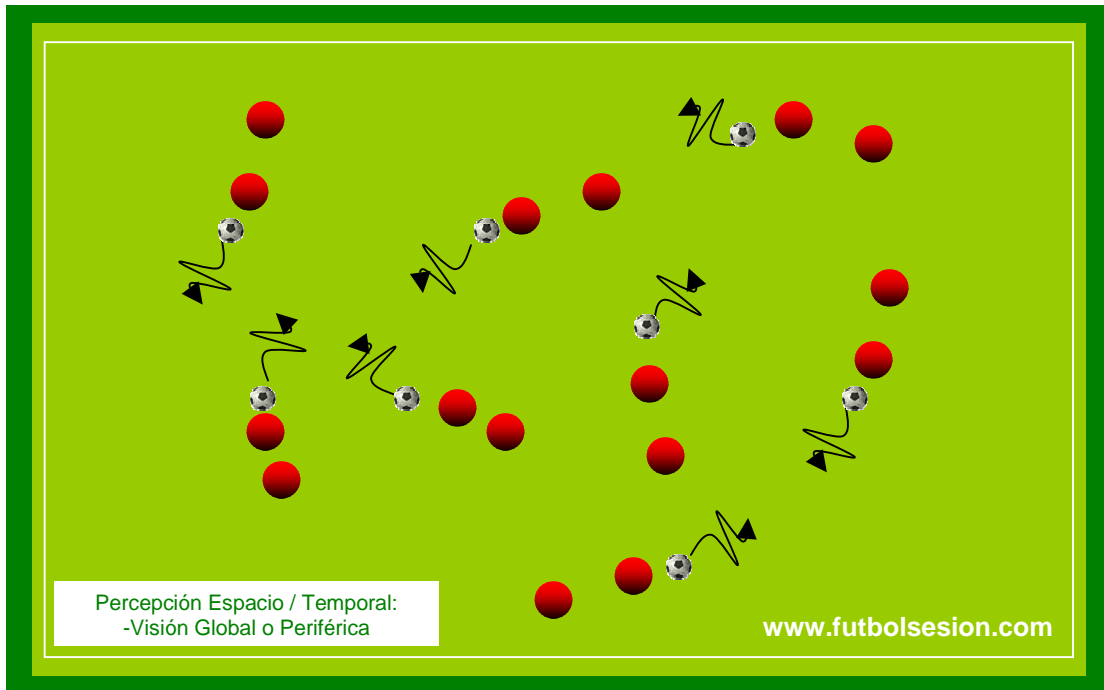


Acciones de conducción libre por parejas



Descripción

Establecemos parejas y cada pareja le asignamos un balón. Uno de los jugadores conduce libremente el balón y su compañero lo sigue a un metro de distancia aproximadamente, el jugador que conduce el balón, va con una mano en alto va extendiendo los dedos de la mano y su compañero a la vez que le sigue debe decir el número de dedos que tiene extendidos. Cuando el entrenador lo ordene cambiamos el ritmo de conducción y el acompañante debe seguir manteniendo la misma distancia. El ejercicio se va alternando entre la pareja.

Aspectos Importantes

- Explicar que cuales son las superficies idóneas para la conducción.
- Incidir y explicar las diferentes superficies de contacto a la hora de la habilidad con balón y de su manejo.
- Incidir en que durante la conducción haya el máximo contacto entre el pie del jugador y el balón.

Objetivos

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

Estructura

Material: balones.
Organización: Grupos de 3 o 4 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ 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.)