



Descripción

Establecemos grupos de tres jugadores y los situamos como están en la imagen, el jugador A con balón inicia una conducción hasta el primero cono y lo bordea con el exterior del pie y con tan solo dos toques, a su salida conduce hasta el otro cono y también lo bordea, pero ahora la conducción es con el interior del pie y con tan solo dos toques, a su salida conduce hasta el jugador B le entrega el balón y B inicia el ejercicio a la inversa.

Aspectos Importantes

- Explicar que cuales son las superficies idóneas para la conducción y el pase.
- Incidir y explicar las diferentes superficies de contacto a la hora de la habilidad con balón y de su manejo.
- Promover que las conducciones haya mucho contacto con el balón.
- Imponer un giro con el exterior y otro con el interior.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: Grupos de 3 o 4 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ 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 (50-60% FC máx.)