



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 25 con dos porterías de competición, dividimos el grupo en tres equipos y situamos los equipos como están en la imagen.

El entrenador decidirá a que equipo envía el balón, si juega sobre un de los equipos de los fondos, el equipo que recibe ejecutara la acción de 1 contra 1 en la portería contraria, si el entrenador decide jugar sobre el equipo central, será el jugador de este equipo quien decida en que portería ataca.

Rotaciones por equipos y por tiempo.

### 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.
- Tener en cuenta que la etapa de iniciación es muy importante potenciar las acciones de 1 c 1.

### Objetivos

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

### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** Dividir al equipo en 3 grupos de 3 o 4 jugadores, y se necesitan 2 porteros.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ¼ de campo.

### Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 24'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** 3 x 8'
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)