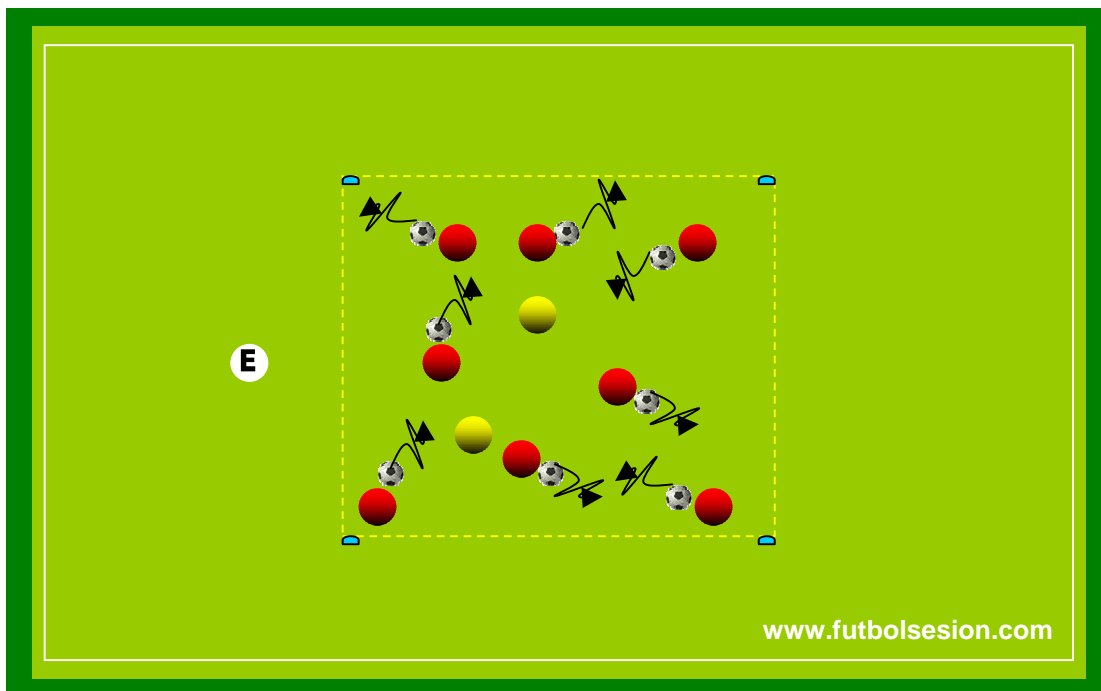


Ejercicio de protección de balón y conducción



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 distribuimos al grupo, asignaremos un balón por jugador menos a dos o tres jugadores que trabajaran en recuperación.

A la señal del entrenador los jugadores con balón comenzaran a conducir dentro del cuadro y los jugadores que inician sin balón deberán robar el balón de los compañeros y sacarlos fuera de cuadro hasta que consigan robar todo los balones, los jugadores que pierdan el balón serán eliminados y saldrán del cuadro, finalizado el ejercicio el entrenador asignara otra pareja e iniciaremos de nuevo. El ejercicio será de carácter competitivo y cronometraremos el tiempo que se tarda en recuperar todos los balones.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción.
- Explicar cómo proteger el balón con el cuerpo.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual de conducción y protección de balón.
- **Cognitivo:** Toma de decisión en encarar al defensor, proteger el balón, etc.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en las zonas de trabajo.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):**
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 20'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)