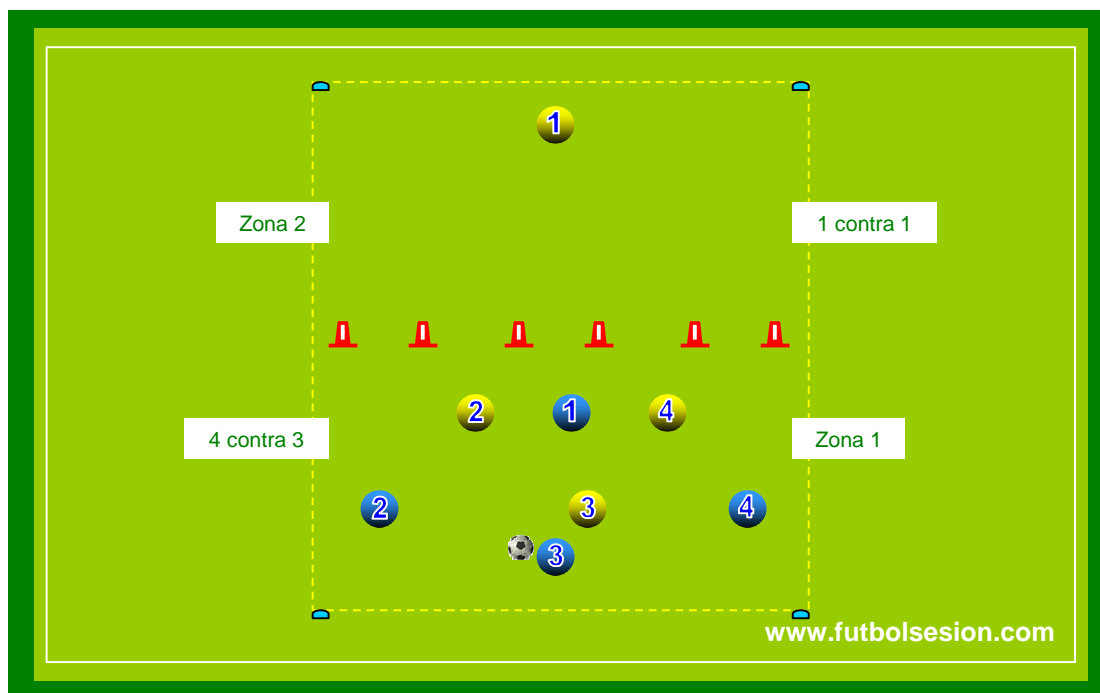


Posesión con conducción y 1 c 1



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 40 establecemos dos zonas de trabajo con una zona intermedia donde situaremos tres porterías de diseño y dividiremos el grupo en equipos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

Dos equipos se enfrentan entre si, en la zona 1 jugamos un 4 contra 3 posicional, el equipo en posesión del balón tiene que superar en conducción una de las porterías de diseño que hay en la zona central, en la zona 2 el jugador que supera la zona se tiene que jugar un uno contra una con el jugador que hay en espera en la zona 2 y finalizar la jugada plantando el balón por detrás de la línea de fondo de la zona 2. Los jugadores en defensa de la zona 1 si recuperan la posesión del balón tienen que intentar plantar el balón por detrás de la línea de fondo de la zona 1 si lo consiguen sumaran un punto. Los jugadores en ataque si consiguen superar la zona 1 sumaran un punto y si consiguen superar las dos zona sumaran 3 puntos. Los equipos cada dos jugadas rotaran de posición, atacantes hacia su derecha y defensores hacia su izquierda, los equipos cambiaran de funciones por tiempo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción.
- Explicar cómo proteger el balón con el cuerpo.
- Incidir en que tiene que haber movilidad contante y apoyos para poder superar la situación de superioridad.
- Incidir en que la acción de 1 c 1 sea con conducción rápida.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, 6 conos, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 3 grupos de 4.
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.)