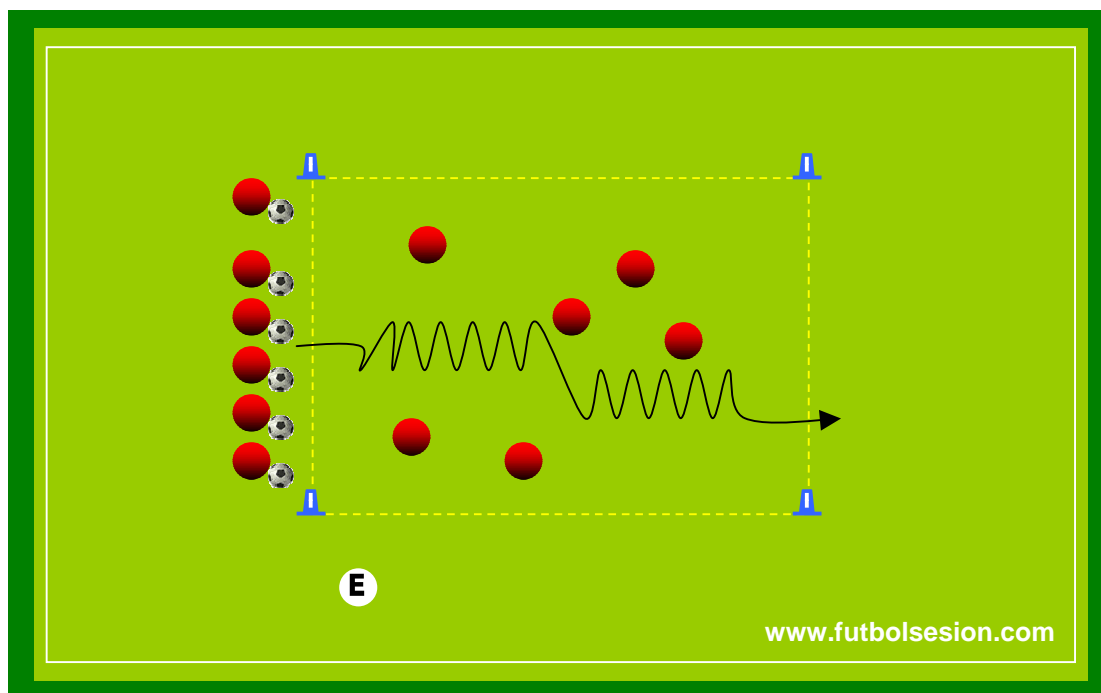


El Cangrejo



Descripción

En un terreno de juego de aproximada 30 x 20 establecemos dos grupos. Uno de los grupos estará por dentro del rectángulo e intentara evitar que los jugadores en posesión del balón crucen en conducción de un lado al otro del rectángulo con la salvedad que tendrán que estar sentados y para moverse lo tendrán que hacer apoyándose con los pies y las manos en el suelo. El jugador que pierda el balón deber iniciar de nuevo. Alternaremos los grupos por tiempo y ganara el equipo que mas veces consiga pasar de un lado al otro.

Aspectos Importantes

- Incidir en la calidad de las conducciones.

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores, 4 conos y balones.  
**Organización**: Un balón por jugador.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: -
- **Tiempo de trabajo**: 15'.
- **Intensidad**: Baja (20-40% FC máx.)