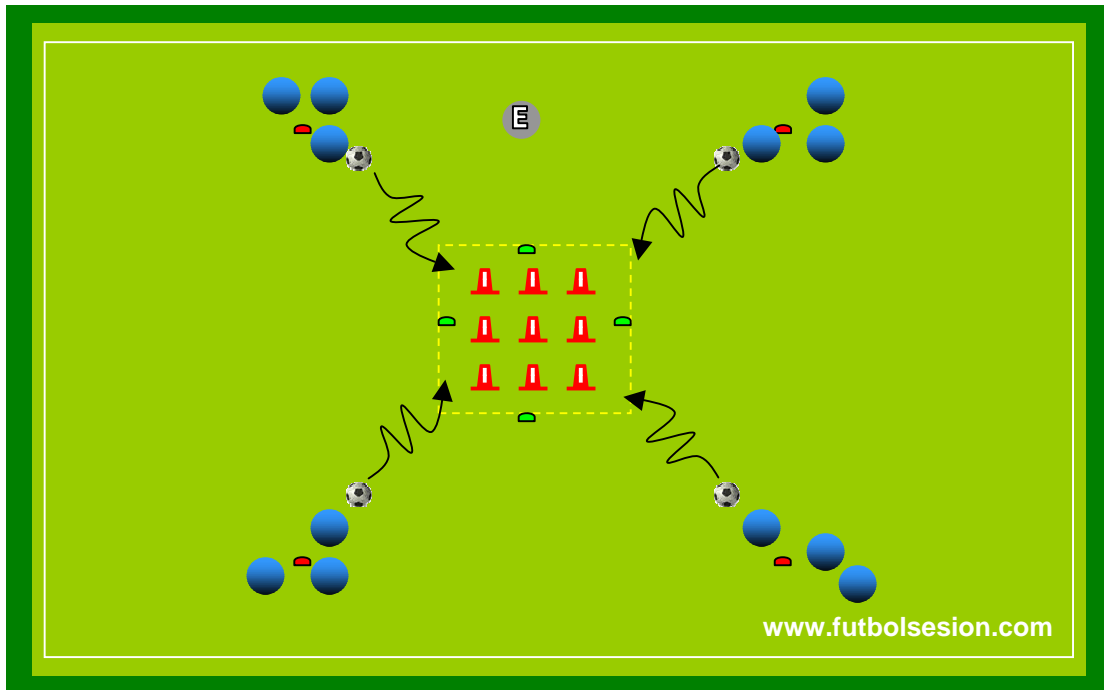


Conducción rápida con obstáculos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 establecemos cuatro postas de trabajo y en el centro una zona de 10 x 10 donde colocaremos de 9 a 12 conos y distribuiremos al equipo como están en la imagen. Los jugadores en posesión del balón inician el ejercicio a la misma vez con el objetivo de llevar el balón al jugador de la posta contraria pasando en conducción por dentro de la zona central sorteando los conos e intentando no perder el control del balón, al llegar al lado contrario entregamos el balón al compañero en espera. Los cuatro jugadores iniciaran a la vez con la señal del entrenador.

Aspectos Importantes

- Incidir en la calidad de las conducciones.
- Importante incidir en la visión periférica de los jugadores.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, 10-12 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**: Media - Baja (40-60% FC máx.)