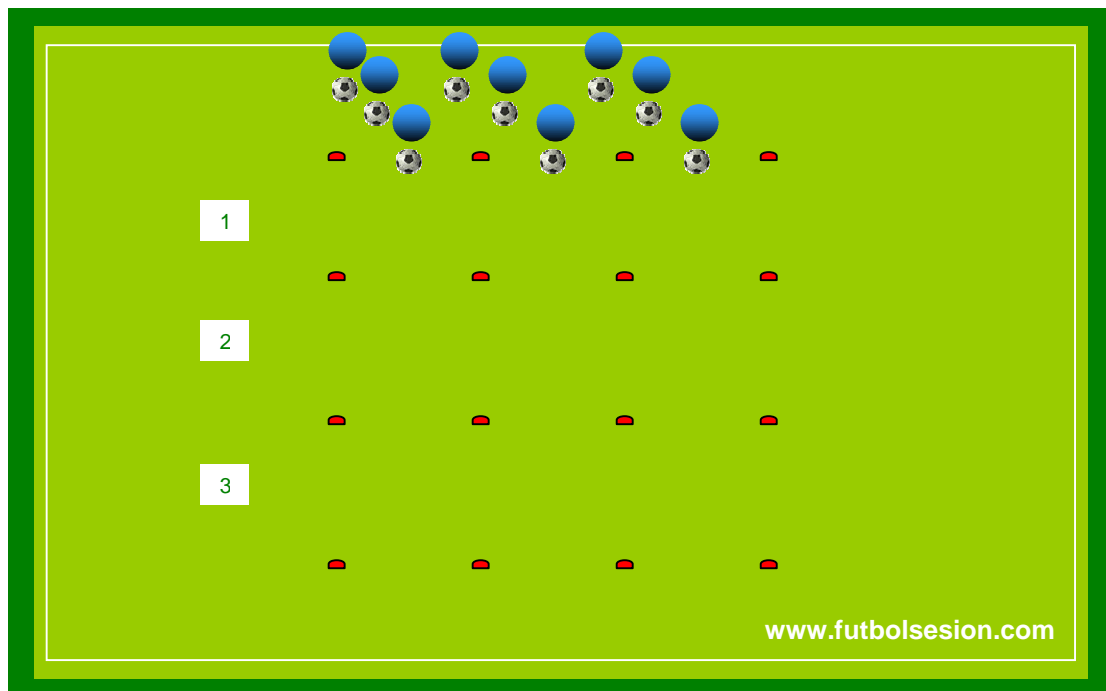


Familiarización con diferentes superficies



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres o cuatro jugadores y a cada jugador le asignaremos un balón. Distribuiremos los grupos como están en la imagen.  
 Zona 1 conducimos el balón alternado plantas de ambos pies.  
 Zona 2 conducimos el balón alternando el interior de ambos pies.  
 Zona 3 conducimos arrastro con planta de pie derecho y controlando con pie izquierdo.  
 Finalizando todos los jugadores las tres postas volvemos a iniciar en sentido contrario.

Aspectos Importantes

- Incidir en la calidad de las conducciones.
- Importante la experiencia y las correcciones a los jugadores sobre las diferentes superficies de contacto que van a utilizar.

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: Dividir al equipo en 3 grupos.  
**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.)