



Descripción

Establecemos tres campos de aproximadamente 12 x 18 y dividimos el grupo en equipos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

Situamos en cada campo un jugador intermedio que actúe de defensor, a la señal del entrenador el primer jugador de banda iniciará una situación de 1 c 1 con el compañero que está situado en medio del campo con el objetivo de superarlo y llegar al lado contrario del campo en posesión del balón, finalizada la jugada y conseguido el objetivo pasará al campo siguiente. Si el jugador en funciones defensivas recupera la posesión del balón intercambia las funciones con el jugador atacante y se incorpora al siguiente campo. Cada vez que un jugador supere una situación de 1 c 1 sumará un punto.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción es el empedrado exterior.
- Explicar cómo proteger el balón con el cuerpo.
- Incidir en que la acción de 1 c 1 sea con conducción rápida.

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, 12 conos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 3 grupos de 4 aprox.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 2 series (2x10').
- **Tiempo de trabajo:** 20'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)