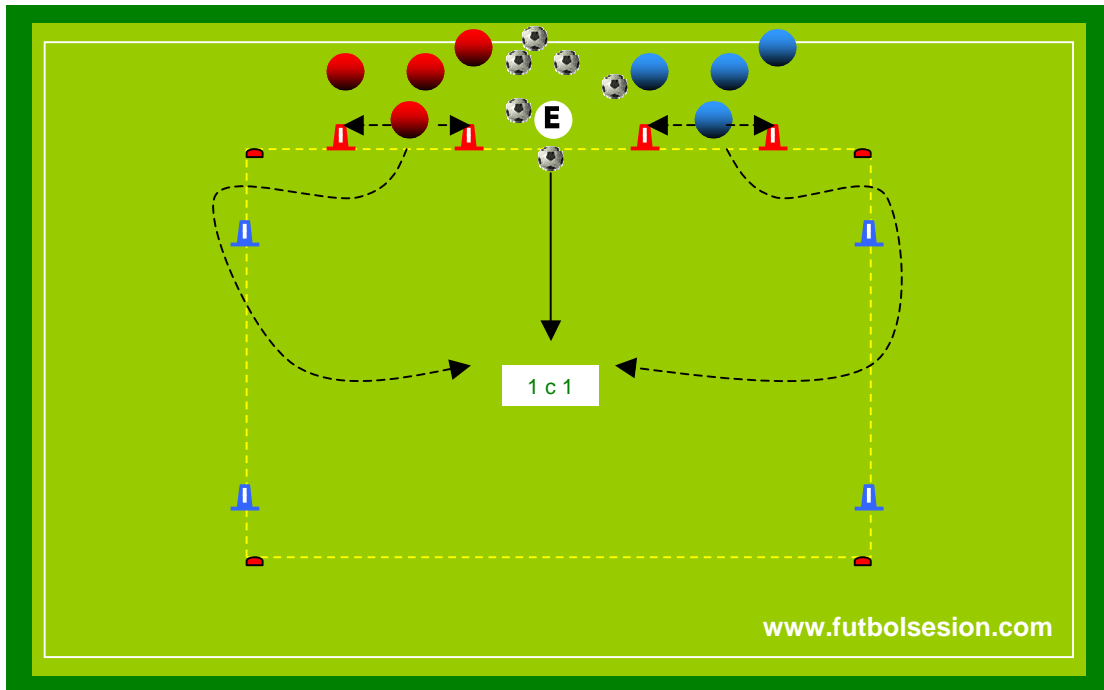


Ejercicio de velocidad y 1 c1



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 20 con dos porterías de diseño, establecemos dos equipos y los distribuimos como están en la imagen. Los jugadores de ambos equipos que actuarán en primer lugar se sitúan entre los conos, a la señal visual o sonora del entrenador estos tendrán que tocar con la mano primero un cono y después el otro seguidamente iniciaran una progresión por detrás de la portería de diseño más próxima para incorporarse al terreno de juego y recoger el balón que ha lanzado el entrenador e intentar rebasar la portería de diseño en conducción salvando la oposición del jugador del equipo contrario. Si un jugador roba tiene que finalizar en la portería contraria. El equipo que consiga el objetivo sumara un punto.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condicionales:** Velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual de conducción y protección de balón.
- **Cognitivos:** Toma de decisión en encarar al defensor, proteger el balón, etc.
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 8 conos, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 2 grupos de 5 o 6 aprox.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 16'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series (2x8').
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)