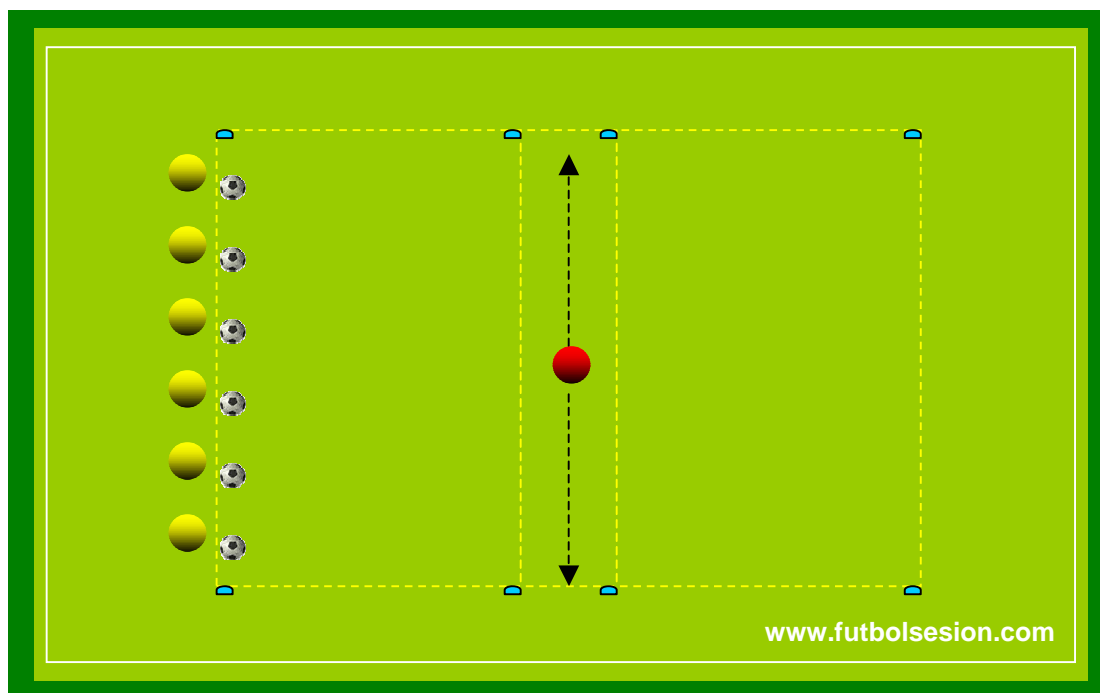


La araña con balón



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 20 jugamos al juego de la araña con balón. Establecemos una zona intermedia donde se colocara el jugador que debe pillar (la araña), el resto de jugadores se situaran en un extremo del campo cada uno con un balón, a la señal del entrenador deberán ir de un extremo al otro del campo conduciendo el balón evitando ser pillados por el jugador situado en la zona intermedia, los jugadores que sean pillados dejaran el balón a un lado y se incorporaran a la zona intermedia para ayudar a pillar al resto de compañeros. Ganara el jugador que sea pillado el ultimo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción es el empeine exterior.
- Incidir en que la conducción sea rápida y que se conduzca siempre con visión periférica, para ver dónde está el oponente.
- Realizar el ejercicio durante un tiempo y unas cuantas series rotando los que inician robando.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual de conducción.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de encontrar el espacio libre y superar.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 2 grupos de 5 o 6 aprox.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10 – 15'
- **Intervalo de descanso (series):** 30"
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)