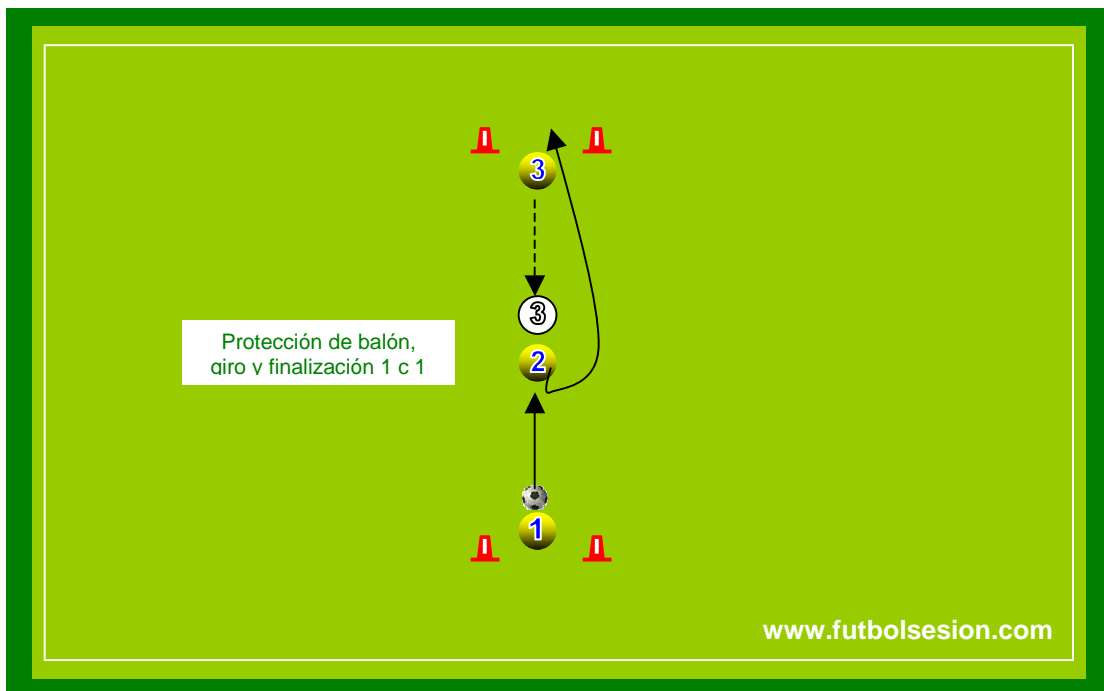


Tarea de protección de balón para progresar



Descripción

Establecemos grupos de tres jugadores y los distribuimos como están en la imagen. J1 juega sobre J2 en ese mismo momento J3 se aproxima por detrás a la posición de J2, J2 controla el balón que le ha pasado J1 lo protege de la oposición de J3 y se ha de girar salvando la oposición e intentar hacer gol entre los dos conos, finalizada la acción iniciamos de nuevo el ejercicio desde el lado contrario. El ejercicio lo alternamos desde ambos lados y los jugadores contarán los goles conseguidos. Rotaciones de J2 a J3, J3 a J2 en la siguiente acción J3 a J1 y J1 a J3 y así correlativamente.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción el empeine exterior, pero que para la protección del balón, la planta del pie también es una buena superficie de contacto, ya que nos permite tener al adversario alejado del balón.
- Explicar cómo poder jugar con el cuerpo y los brazos para evitar que el adversario llegue al balón.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Conducción y conducción de protección.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores o conos y balones.
Organización: Dividir al equipo en parejas.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** Las series que den tiempo.
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)