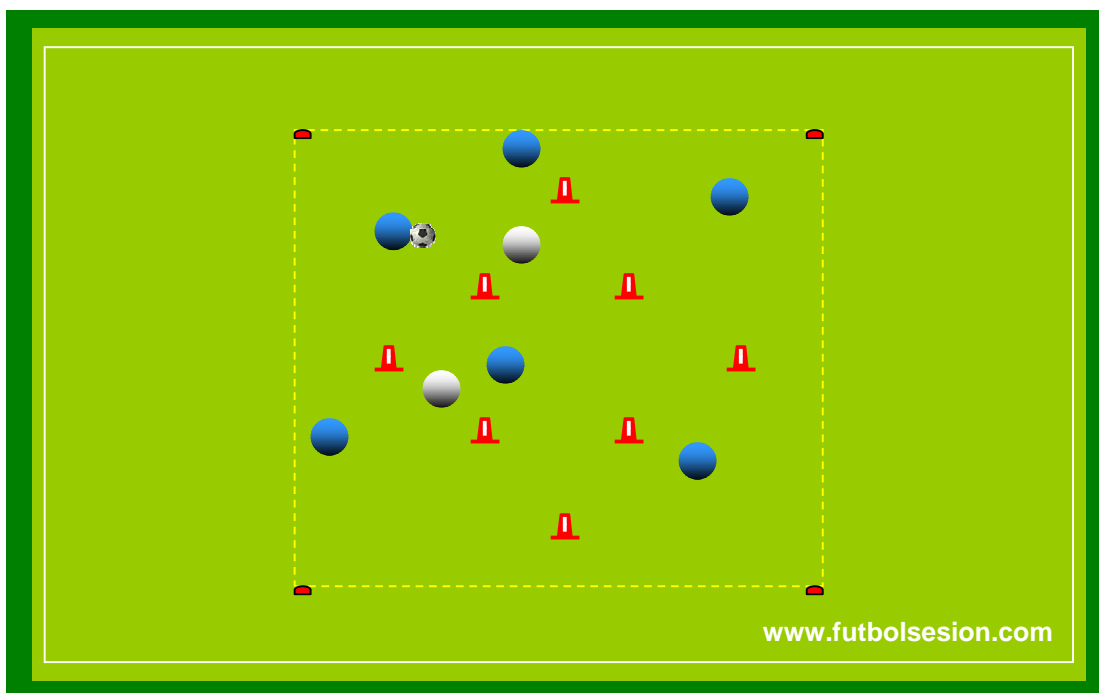


Conservación de 6c2 con obstáculos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 jugamos una conservación de 6 contra 2, aleatoriamente situamos 8 conos por el interior del terreno de juego. Los jugadores en posesión deben conservar el balón el mayor tiempo posible demarcándose continuamente y evitando que el balón toque los conos, los jugadores en trabajo defensivo contarán las recuperaciones. Trabajaremos por tiempo y la pareja que mas recuperaciones consiga será la ganadora.

Aspectos Importantes

- Incidir en que haya velocidad en el control pase.
- Intentar que los jugadores jueguen a pocos contactos.
- Explicar que tienen que estar en movimiento constante para ofrecer líneas de pase.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad, protección, técnica colectiva a nivel de pase.
- **Cognitivo:** Situaciones de igualdad.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 8 conos, petos y balones.
Organización: 8 jugadores
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):**
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Tiempo de trabajo:** 8 x 1'30".
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)