

Título: Carreras de Relevos: Conducción

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Conducción, Regate

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Velocidad

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x8'

Descansos:

TOTAL: 8'

Jugadores

6 - 12

Material

Setas, Conos y Balones

Los jugadores se colocan por parejas en cada una de las postas, tal y como muestra la imagen. El ejercicio consiste en conducir el balón hasta el cono, rodearlo y volver hacia la posta de inicio para que el compañero lo repita. La pareja que antes termine el ejercicio suma 1 punto y al final gana la que más puntos haya conseguido.

Los ejercicios tienen que variar en cada repetición: conducción con el exterior, con la planta, ida con el pie dominante y vuelta con el menos habitual... Aumentar progresivamente la dificultad de los mismos.

Observaciones:

- Adaptar distancias a la edad de los jugadores
- Aumentar el número de jugadores, pero en lugar de que haya 3-4 jugadores por posta, mi recomendación es que se añadan dos postas más (o las que haga falta) y que nunca haya más de 2 jugadores en cada una de ellas (mayor dinamismo y participación)

