

Título: Malla de Conducción

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Conducción, Regate

TÁCTICOS:

FÍSICOS:

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x5'

Descansos: 0

TOTAL: 10'

Jugadores

18

Material

Setas y Balones

Se forman seis filas de 3 jugadores, colocados como se muestra en la imagen, y el primero de cada fila con un balón. El ejercicio consiste en conducir de una posta a la siguiente, con ambas piernas y distintas superficies, por ejemplo:

- De la posta 1 a la 2: con el exterior
- De 2 a 3: con el interior
- De 3 a 4: con la planta
- De 4 a 5: con ambas piernas
- De 5 a 6: conducción libre
- De 6 a 1: con el empeine (distancia más larga-conducción más rápida)

1ª Serie: pierna habitual

2ª Serie: pierna menos habitual (en sentido contrario)

VARIANTE: Sustituir conducción por pase entre postas (malla de pases)

