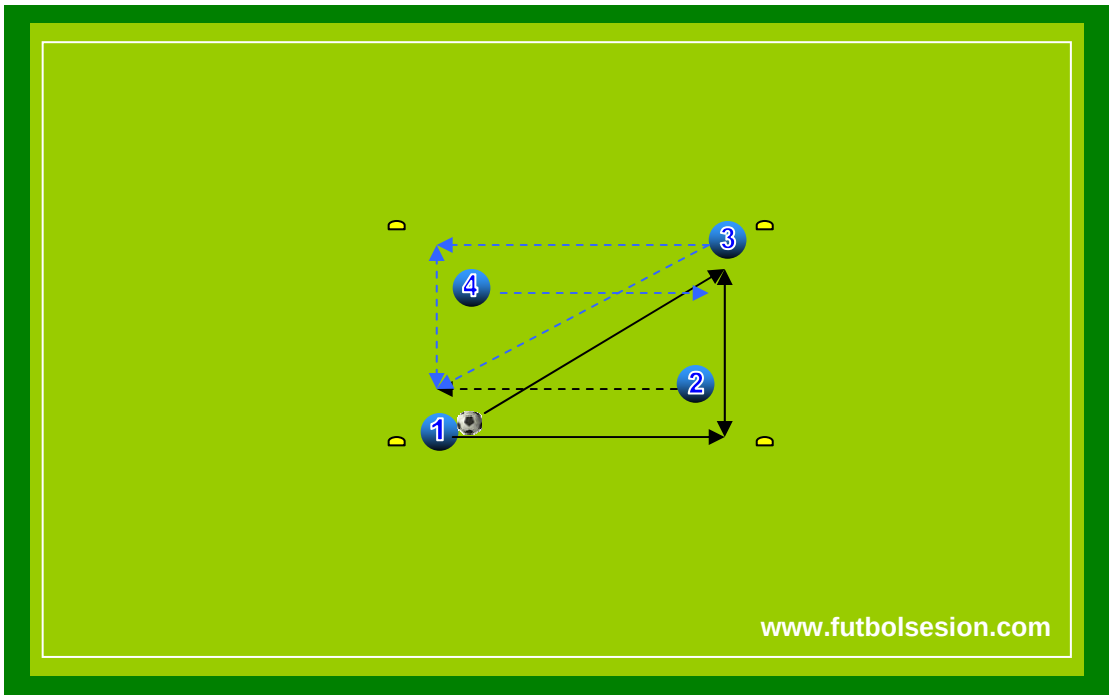
Calentamiento

CE 0043

Habilidad sobre balones rasos



futbolSesion.com

Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 8 x 8 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

- J1 juega en diagonal con J3 e intercambia su posición por fuera con J2, en la posición inicial de J2 recibe el balón de J3 y de primeras le devuelve a J3.
- J2 cuando J1 juega en diagonal con J3 intercambia la posición por dentro con J1.
- J3 recibe de J1 y juega la pared con J1 que le devuelve para que J3 juegue en diagonal sobre la posición inicial de J1 que ahora esta ocupada por J2 e intercambia por fuera la posición con J4.
- J4 cuando J3 juega en diagonal sobre la posición inicial de J1 intercambia la posición por dentro con J3.

Rotaciones J1 con J2 y J3 con J4.

Aspectos Importantes

- Los pases deben ser tensos, a la vez que hemos de minimizar los errores e intentar que haya la máxima continuidad posible.

Objetivos

- **Condicional:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)