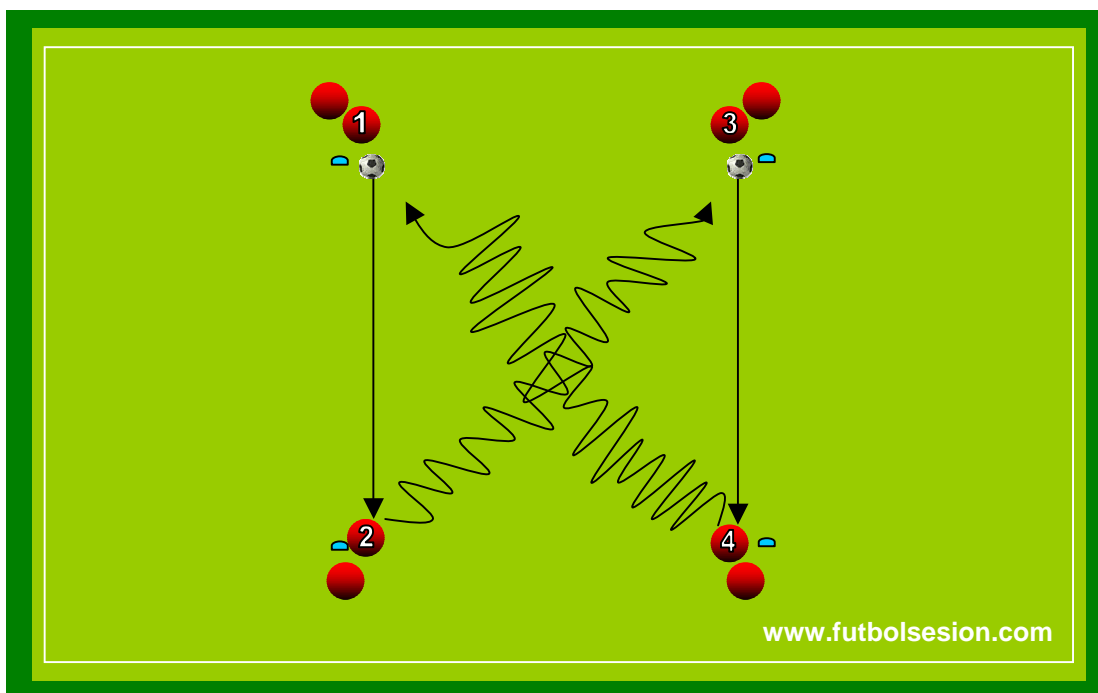


Movilidad articular con acciones técnicas básicas



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 establecemos cuatro postes de trabajo y dividimos el equipo en grupos de ocho o diez jugadores que distribuiremos como estén en la imagen. Inician a la vez J1 y J3 que pasan a sus jugadores que tienen en frente e intercambian las posiciones previo trabajo de movilidad articular, J2 y J4 cuando reciben conducen en diagonal hasta la zona inicial. Rotaciones correlativas

Propuesta de futbolsesion.com

Cambiar las diferentes acciones técnicas. Añadir acciones de finta sin oposición, pases a media distancia, etc.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Exigir concentración en las acciones con balón.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** a nivel de pase, conducción y finta.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones
Organización: 16 jugadores, 2 grupos de 8.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' o 15' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)