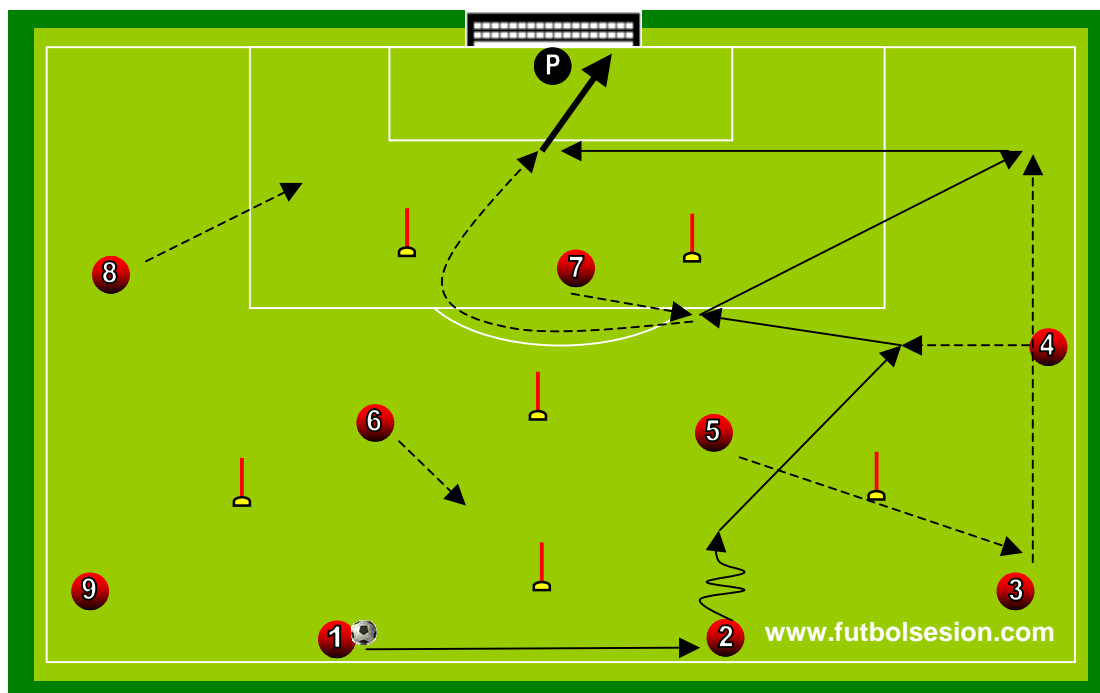


Automatismo de mecanismos de juego ofensivo



Descripción

Nos situamos según dibujo. Los palo simulan zonas por donde pueden haber rivales. Se trata de mecanizar automatismos hábitos ofensivos. En este caso establecemos la línea de 4, los 2 medios centros, los 2 bandas y el punta. Los centrales tocan en horizontal y deciden un momento para progresar. En ese momento se realizan los hábitos de juego que establezca el entrenador. Aquí hay un ejemplo de hábito de juego.

Propuesta de futbolsesion.com:

- Se puede hacer la incorporación por el lateral en lugar del central
- Se puede hacer que el banda sea profundo en lugar de meterse dentro.
- Fomentar el juego por dentro

Aspectos Importantes

- Calidad en los pases y ritmo en la circulación.
- Exigir velocidad gestual en todas las acciones.
- Es un calentamiento con balón pensado en la forma de jugar del equipo, donde el entrenador tiene que introducir los movimientos y variantes tácticas que quiere que su equipo realice en los ataques posicionales.

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase y conducción
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: 6 picas con base y balones. Lo ideal será poner 10 picas con base simulando la estructura del equipo adversario.
Organización: dividir el equipo en dos grupos por posiciones.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 16'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 8'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)