



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 el equipo rival en un 4-2-3-1. 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

- **Condicionales:** Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase y conducción
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: 10 picas con base y balones. Lo ideal será poner las 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.)