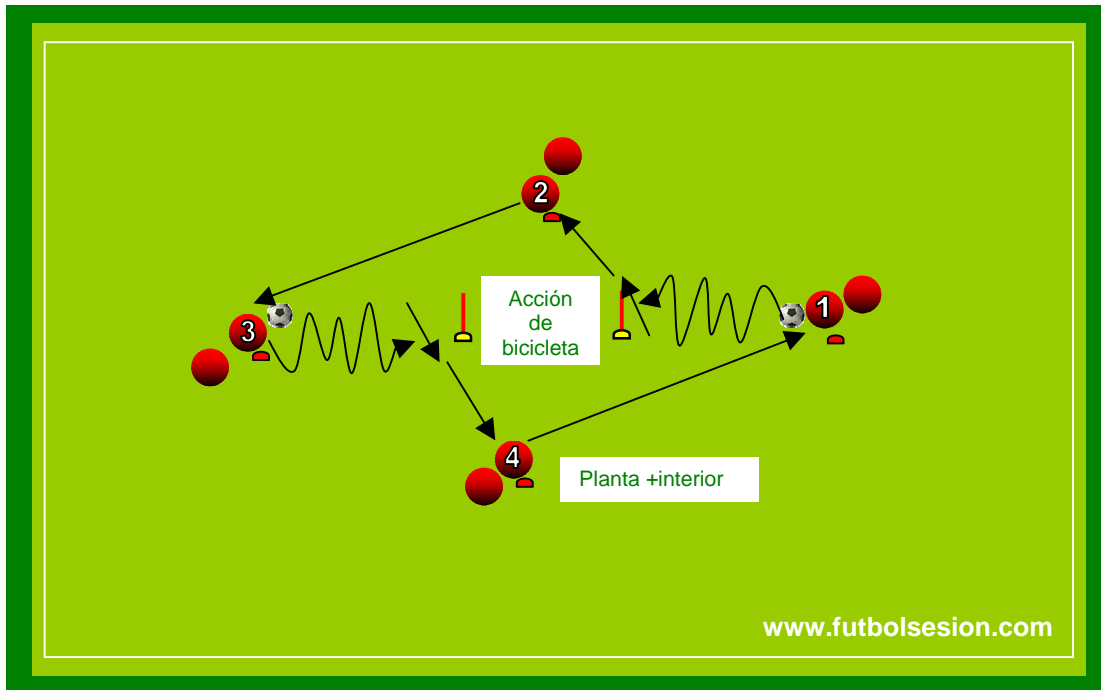


Ejercicio de finta dirigida y pase



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

La secuencia es de 2 balones al mismo tiempo. J1 y J3 conducen hacia la pica para hacer una acción de bicicleta. J1 hace la acción en dirección a J2, y J3 lo hace en dirección a J4. Cuando reciben J2 y J4 tiene que realizar la secuencia de planta y interior para jugar a J3 y J1. Así continuamente. Poner jugadores a la espera. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Utilizar 2 piernas
- Utilizar diferentes superficies de contacto tanto para controlar como para hacer situaciones de habilidad.
- Cambiar la direccionalidad de la tarea.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de acciones sobre balones rasos, acciones de conducción y finta.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/4 o 1/2 campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2x5'
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)