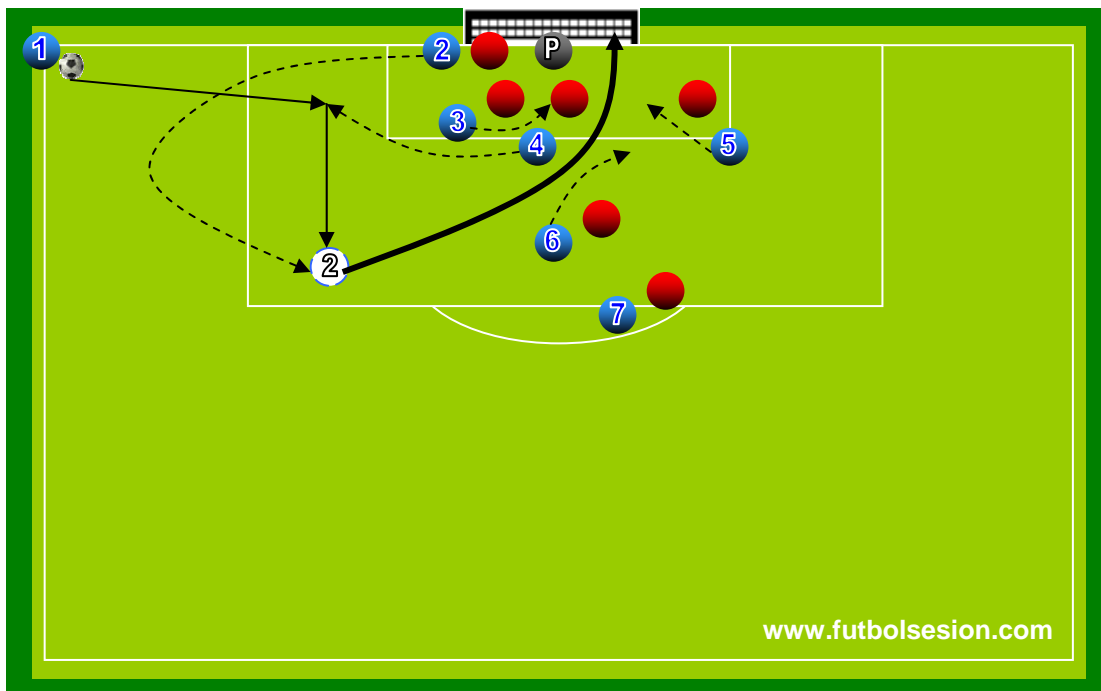


Saque de esquina



Descripción

J1 marca jugada (la señal para marcar la jugada la determinara el entrenador), en ese momento J2 deja el primer palo y se dirige a ofrecer un apoyo a J1, al no recibir de J1 se desmarca hacia el vértice del área grande, seguidamente J4 abandona su posición para ofrecerle un nuevo apoyo a J1, recibe de J1 y juega sobre J2, J2 controla y saca un tiro con efecto buscando el segundo palo. J3 se situá próximo al primer palo se gira y busca el marcador de J4 para bloquearlo y facilitar el desmarque en apoyo de J4. J5 se situá en el vértice del área pequeña. J6 se situá en el punto de penalti y se desplaza al segundo palo para recoger el rechace. J7 se situá en la frontal del área grande para intentar recoger un posible rechace.

Aspectos Importantes

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase, desmarque.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de desmarcarse.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Características

Material: balones.
Organización: 16 jugadores de campo + un portero.
Tiempo programado: 10' o 15'
Espacio: ½ de campo.

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 10' o 15'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10' o 15'.
- **Intensidad**: Baja.