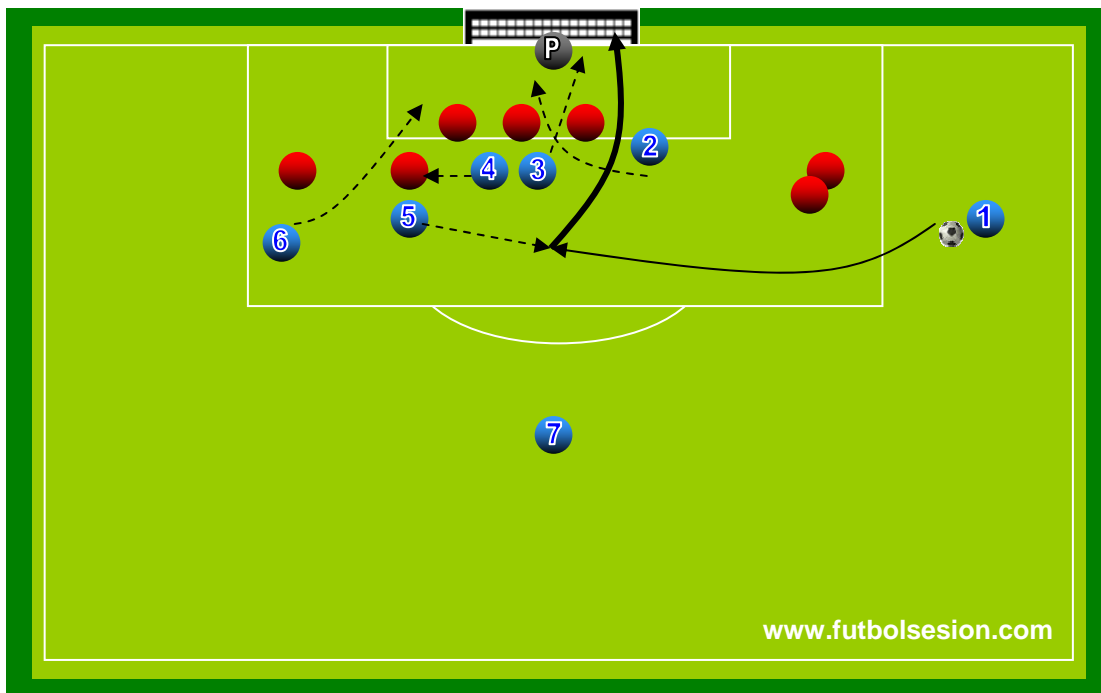


Falta lateral



Descripción

J1 marca jugada (la señal para marcar la jugada la determinara el entrenador), en ese momento J2 hace un movimiento de desmarque hacia atrás para dejar un espacio en el primer palo, J3 con su movimiento intenta limitar la movilidad del portero ( sin tocarlo para no cometer falta), J4 se gira y bloca al marcador de J5, J5 aprovecha el bloqueo de su compañero para ofrecerle a J1 un apoyo en amplitud en dirección al punto de penalti o frontal de área grande, recibe de J1 y finaliza con un tiro a colocar o de potencia aprovechando el espacio que J2 le ha dejado en el primer palo, J6 se desplaza al segundo palo y J7 queda próximo a la frontal del área a la espera de un posible rechace o perdida, sin ocupar el espacio donde J5 tiene que moverse para ofrecer el apoyo a J1.

Aspectos Importantes

- Tener presente el timing con el que va la acción, para que las acciones se sucedan de forma sincronizada.

Objetivos

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

Estructura

**Material:** balones.  
**Organización:** entre 14 o 15 jugadores de campo + un portero.  
**Tiempo programado:** 15'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

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