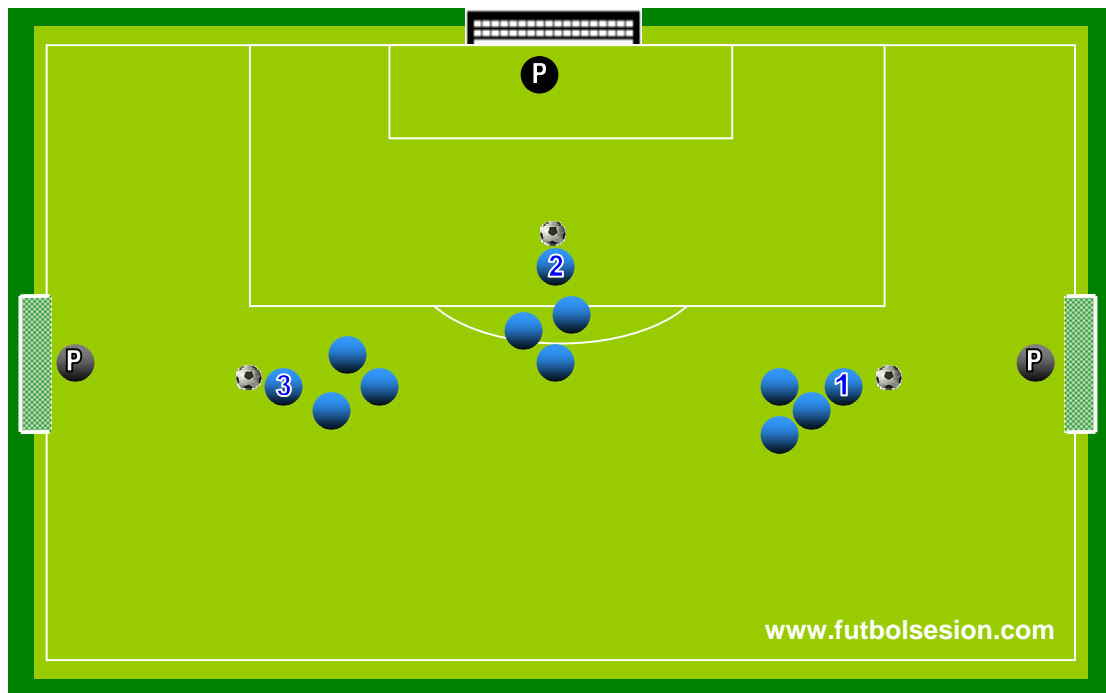


Trabajo analítico de lanzamiento de penalti



Descripción

Establecemos tres grupos de jugadores que los distribuiremos como están en la imagen, la finalidad de ejercicio es la practica y mejora del lanzamiento de penaltis, para ello hemos establecido tres porterías, cada jugador debe lanzar un penalti en cada portería si consigue hacer gol pasa a la portería siguiente y si falla se pone a la cola de la portería donde ha errado el penalti, no podrá cambiar de portería hasta que consiga hacer gol. Podemos puntuar por penalti marcado o por ronda conseguida.

Aspectos Importantes

- Lanzar los 3 penaltis a la vez y controlar si es posible las tres zonas de lanzamiento, ya que nos debemos tomar el ejercicio de la forma más seria posible, ya que es un ejercicio de mejora.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: golpeos.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de ejecutar el lanzamiento de penalti.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: balones y 3 porterías.
Organización: 3 grupos de jugadores + 3 porteros.
Tiempo programado: 20'.
Espacio: ¼ campo

Características

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