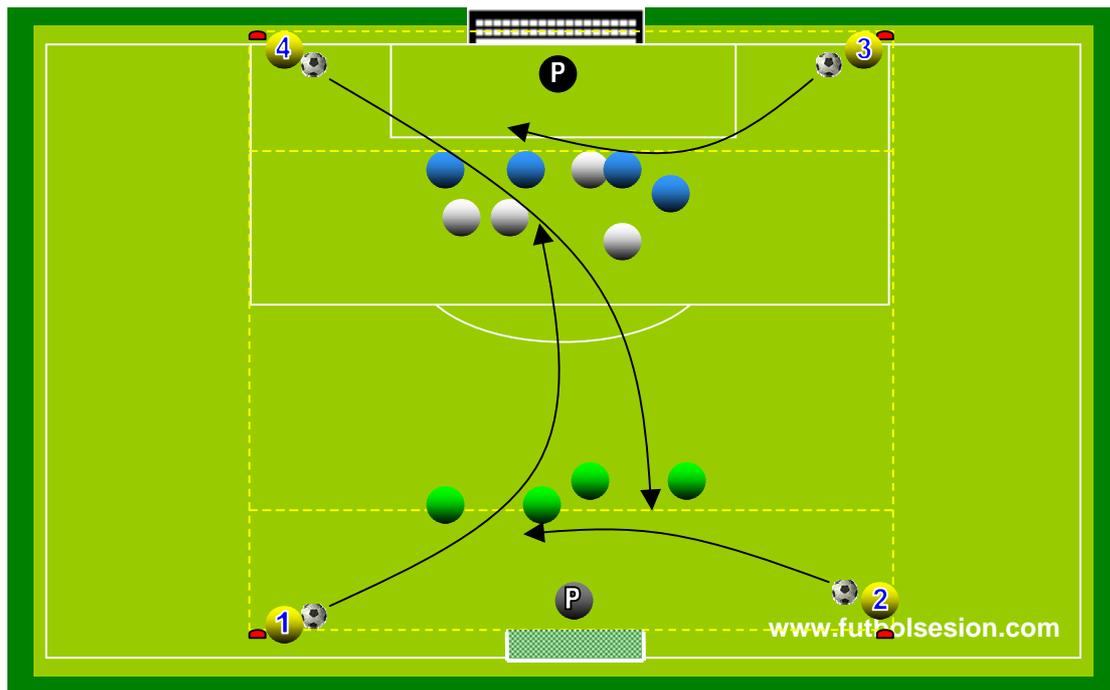


Trabajo analítico de acciones a balón parado



Descripción

Establecemos cuatro equipos de cuatro jugadores mas dos porteros y los distribuimos como están en la imagen. El objetivo será la mejora del trabajo defensivo en el juego aéreo. El equipo amarillo actuara por fuera y su función será la de colgar balones, simulando faltas frontales y saques de esquina y los tres equipos restantes alternaran las funciones ofensivas y defensivas. Iniciamos con un balón frontal que J1 amarillo envía al área contraria para que el equipo azul defienda y el equipo gris ataque, finalizada la acción J3 amarillo envía un balón desde el corner para que el equipo azul defienda y gris ataque, finalizada la acción el equipo en defensa pasa a atacar en el área contraria y el equipo gris que atacaba se queda en espera e iniciamos la misma transición en el área contraria, el equipo verde defenderá los balones aéreos que enviaran J4 y J2 amarillos y el equipo azul pasara a atacarlos. Los equipos rotaran por tiempo.

Aspectos Importantes

- Incidir constantemente en las orientaciones defensivas, en el contacto para controlar a los oponentes y en la comunicación entre defensores por si hay que intercambiar marcas o si se puede ayudar al compañero ante los movimientos ofensivos de los oponentes.
- En ataque, movilidad constante, hacer fintas, bloqueos y las acciones que sean necesarias para intentar rematar los diferentes golpes.

Objetivos

- **Condiciona**: Fuerza de golpeo, de lucha, de salto.
- **Coordinativo**: golpes, carreras, fintas, saltos, etc..
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de ejecutar el lanzamiento de penalti.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: balones y 2 porterías.
Organización: 16 jugadores, 4 grupos de 4 + 2 porteros.
Tiempo programado: 20'.
Espacio: Un poco más de doble área.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 20'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 4
- **Tiempo de trabajo**: 4 x 5'
- **Intensidad**: -