



Descripción

Estructuramos un circuito de coordinación con finalización en una portería de diseño y dividimos el equipo por parejas.

- 1 – Saltos con pies juntos (Tener en cuenta que las marcas son palos no vallas)
- 2 – Salto de amplitud
- 3 – Giro el cono frontal o de espaldas.
- 4 – Tiro a porterías.

El jugador que finaliza con tiro luego se sitúa de portero. (Premiar constantemente el esfuerzo animando al jugador)

Aspectos Importantes

- Explicar previamente la técnica del chute.
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de realizar el chute, pie de apoyo, etc.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de chute, y técnica de carrera y salto.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, palos, aros y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 20'.
- **Intensidad:** Media - baja (30-50% FC máx.)