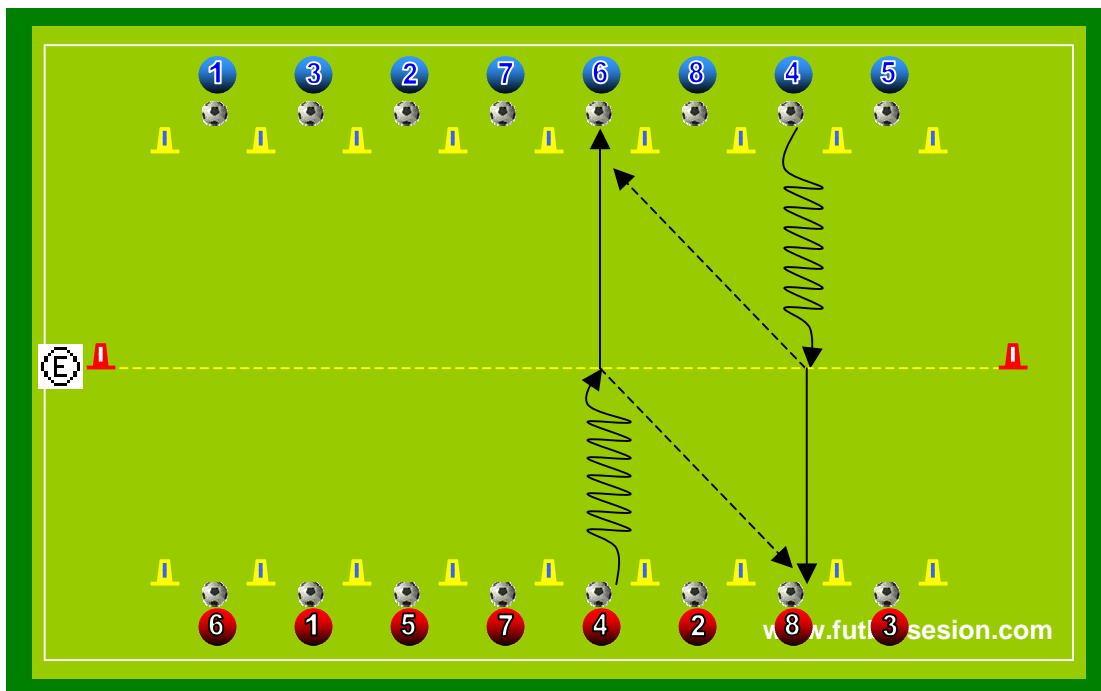


El pañuelo con disparo de precisión



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 30 establecemos dos equipos y a cada jugador del equipo le asignamos una portería de diseño y un balón. Los equipos se situaran uno enfrente del otro y estableceremos una línea intermedia entre los dos equipos. Los jugadores de cada equipo se enumeraran libremente y cada uno se situara con su balón detrás de una de las porterías de diseño aleatoria mente, situados los dos equipos en su posición el entrenador dirá un número, los jugadores que tengan asignado ese número iniciaran una conducción en línea recta hasta la zona central de terreno y llegado aquí lanzaran el balón en dirección a la portería de diseño que tiene delante con el objetivo de hacer gol, rápidamente debe replegarse en dirección a la portería donde tiene que hacer gol el otro jugador con el objetivo interceptar la trayectoria del balón e evitar el gol. Ganara el equipo que mas goles consiga.

Aspectos Importantes

- Es un ejercicio de velocidad de reacción y gestual, muy útil para que los niños trabajen de forma coordinativa.
- **Edad:** A partir de 6 - 7 años.

Objetivos

- **Condiciona:** Se trabaja velocidad de desplazamiento y de reacción.
- **Coordinativo:** Técnica de carrera, cambios de dirección
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

Material: delimitadores o conos y balones.
Organización: Dividir al grupo en dos, por parejas.
Tiempo programado: unos 15'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** unos 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** unos 15'.
- **Intensidad:** Media - alta (60-80% FC máx.)