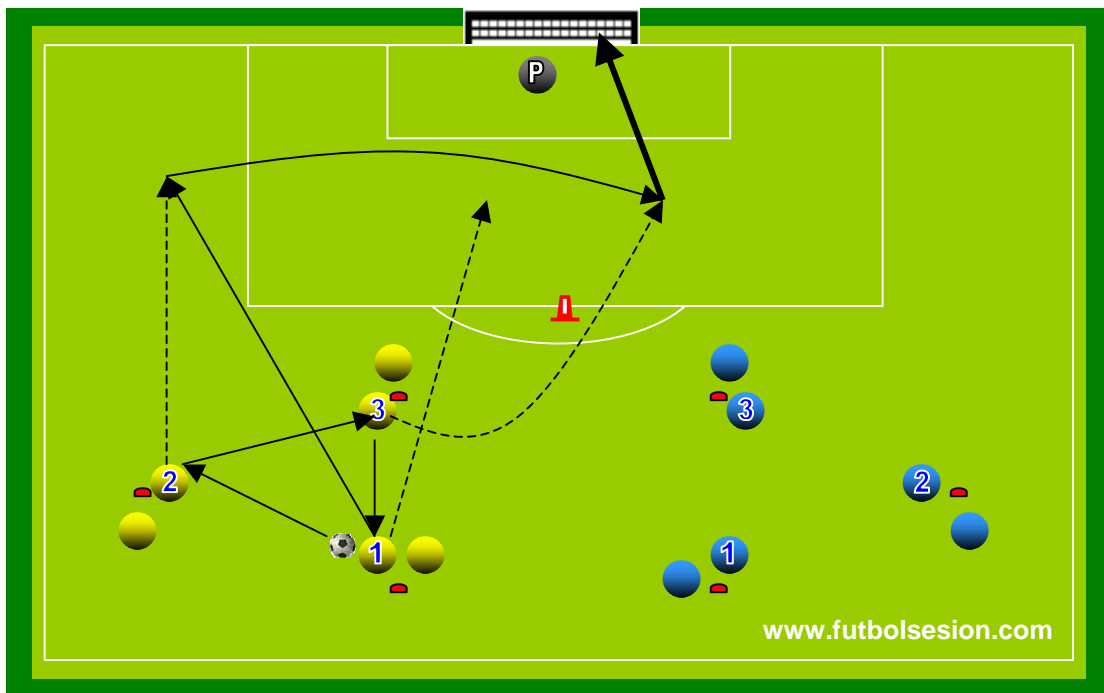


Triangulación con centro y remate



Descripción

Colocamos tres postas de trabajo para cada equipo indicadas con delimitadores en el dibujo. En cada posta colocamos dos jugadores y se van alternando en el ejercicio. El ejercicio se ejecuta alternativamente por cada banda.

- J1 juega en amplitud con J2 y J2 de primeras por dentro con J3 y inicia una progresión por banda, J3 orienta y juega de cara sobre J1, y este juega en profundidad sobre el movimiento por banda de J2.
- J2 recibe conduce y saca el centro, J1 acude al primer palo y J3 se pasa por detrás del cono central y va al segundo palo.

El ejercicio lo podemos plantear de forma competitiva entre los dos equipos.

Aspectos Importantes

- Remarcar las superficies para el control y el pase.
- Estar atentos a la conducción y al centro en carrera y corregir posibles posiciones corporales.
- Insistir en que intenten rematar de primeras.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de conducción, control, pase y remate.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores o conos, petos y balones.  
**Organización:** Dividir al grupo en dos.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 30'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** 30'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)