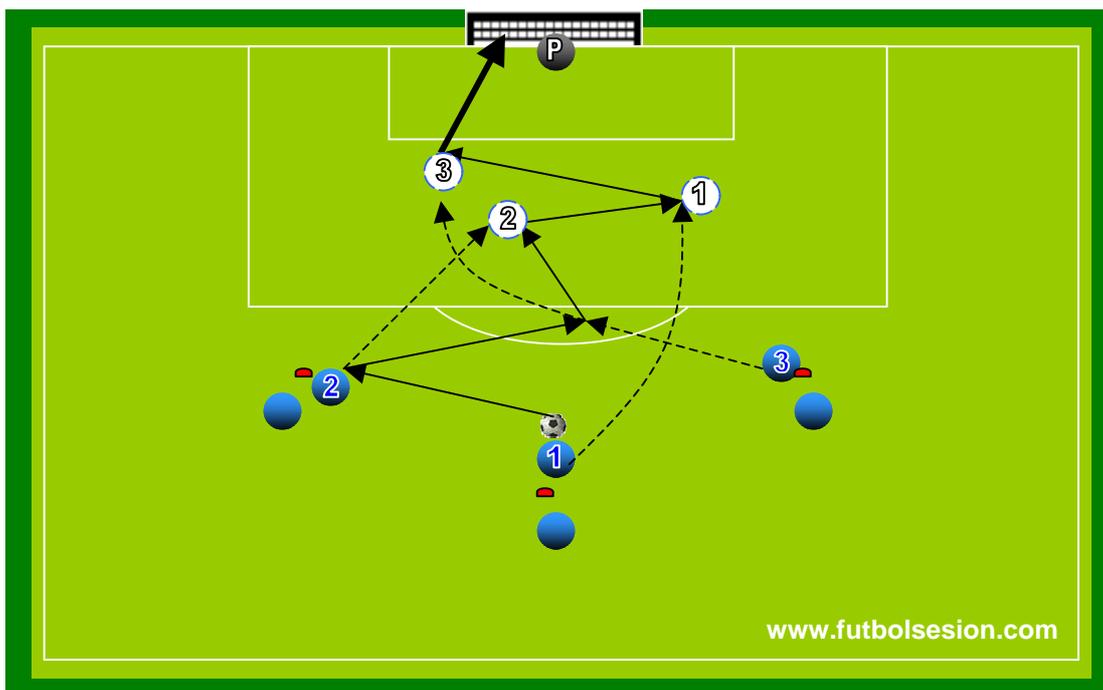


Ejercicio técnico de pases y finalización



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre la posición de J2 y dobla por detrás de la progresión de J3, J2 juega sobre el movimiento central de J3 y le ofrece un apoyo en profundidad, J3 juega sobre el apoyo de J2 y J2 juega sobre el desdoblamiento de J1, J1 a su vez juega sobre el desdoblamiento de J3 que ha realizado por detrás de la progresión de J2, J3 recibe de J1 y finaliza en portería. Rotaciones correlativas por equipo y cambiamos la ejecución del ejercicio de lado por tiempo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para el golpeo el empeine.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.
- Introducir consejos a la hora de la orientación corporal a la hora de realizar los controles.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, control orientado y disparo.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Distribuir al equipo en las zonas de trabajo.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)