

Competición de disparos



Descripción

En un terreno de juego superior o igual que el área grande con una portería de competición y una zona delimitada próxima a la frontal del área, estableceremos dos equipos que distribuiremos como están en la imagen.

El ejercicio será de carácter competitivo, un equipo se situara en la frontal del área para disponerse a chutar a portería con la señal del entrenador, los jugadores colocaran el balón por detrás de la línea delimitada y correlativamente irán chutando a portería, sumaremos el total de goles conseguidos e intercambiaremos la posición con el equipo que esta en espera a los lados de la portería, ahora será el turno del otro equipo que debe superar los goles conseguidos por el equipo anterior si quiere sumar un punto. Iremos alternando los equipos las veces que el entrenador haya establecido.

Aspectos Importantes

- Incidir en que den los pases fuertes y precisos.
- Explicar que la superficie idónea de golpeo para que el balón coja altura.
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de realizar el pase, pie de apoyo, etc.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de disparo a portería.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, dos conos, petos y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos de 6 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)