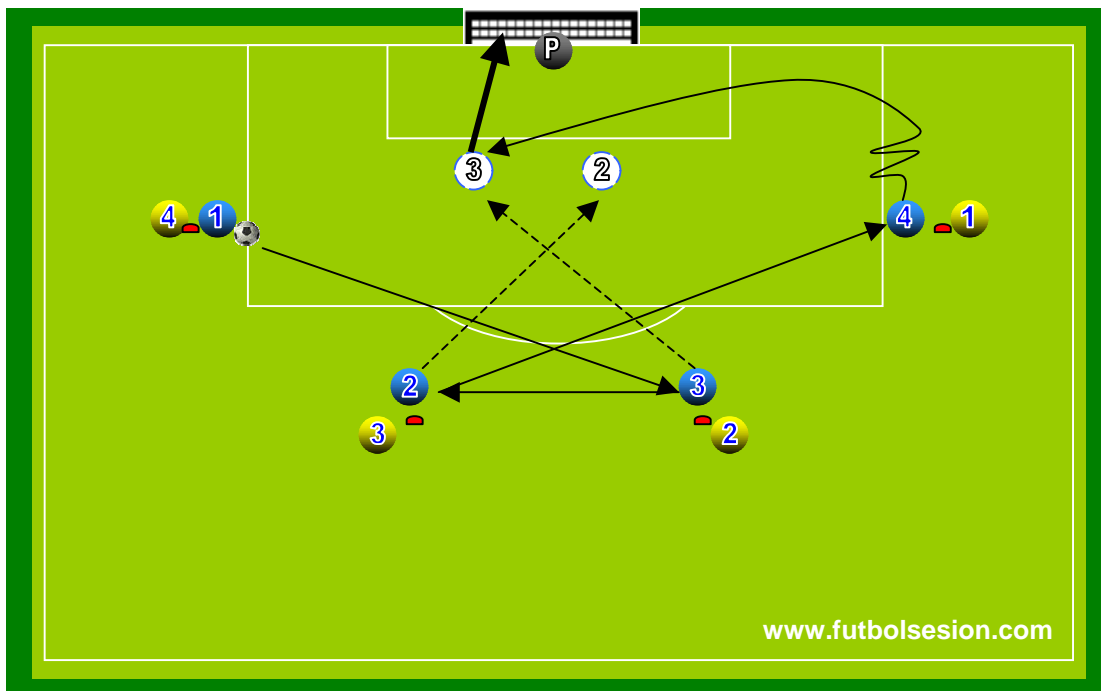


Juego de centros y remates



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cuatro postas de trabajo y dividiremos el grupo en dos equipos que se situaran como están en la imagen.

J1 juega sobre J3, J3 sobre J2 y J2 jugara en amplitud para J4 que conducirá hasta la línea de fondo y sacara el centro para J2 y J3. J2 se ira al primer palo y J3 al segundo, alternamos el ejercicio por ambos lados. Los equipos rotaran correlativamente y cambiaran de lado por tiempo. El ejercicio será de carácter competitivo, el gol de cabeza se premiara con 3 puntos, 2 el de bolea y 3 el gol conseguido después de que el balón haya tocado el suelo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para golpear de potencia el empeine.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 4 para realizar el ejercicio en modo competitivo.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 25'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 25'.
- **Intensidad**: Media - baja (30-50% FC máx.)