



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cinco postas de trabajo y distribuimos el equipo como está en la imagen.

J1 inicia una conducción entre los conos y juega con J2, J2 control orientado y juega sobre J3 que le devuelve la pared a J2, J2 recoge la pared y juega sobre J5, J5 controla y juega sobre J4 y seguidamente sortea los palos en slalom, J4 recibe de J5 y juega sobre J5 una vez finalizado el slalom, J5 recoge el pase de J4 conduce hasta la línea de fondo y saca el centro para la incorporación de J3 al primer palo y J4 al segundo. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior, para la conducción rápida el empeine exterior y utilizar los dos pies.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, 3 conos, 3 picas con base y balones.
Organización: Distribuir el equipo en las cinco postas.
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.)