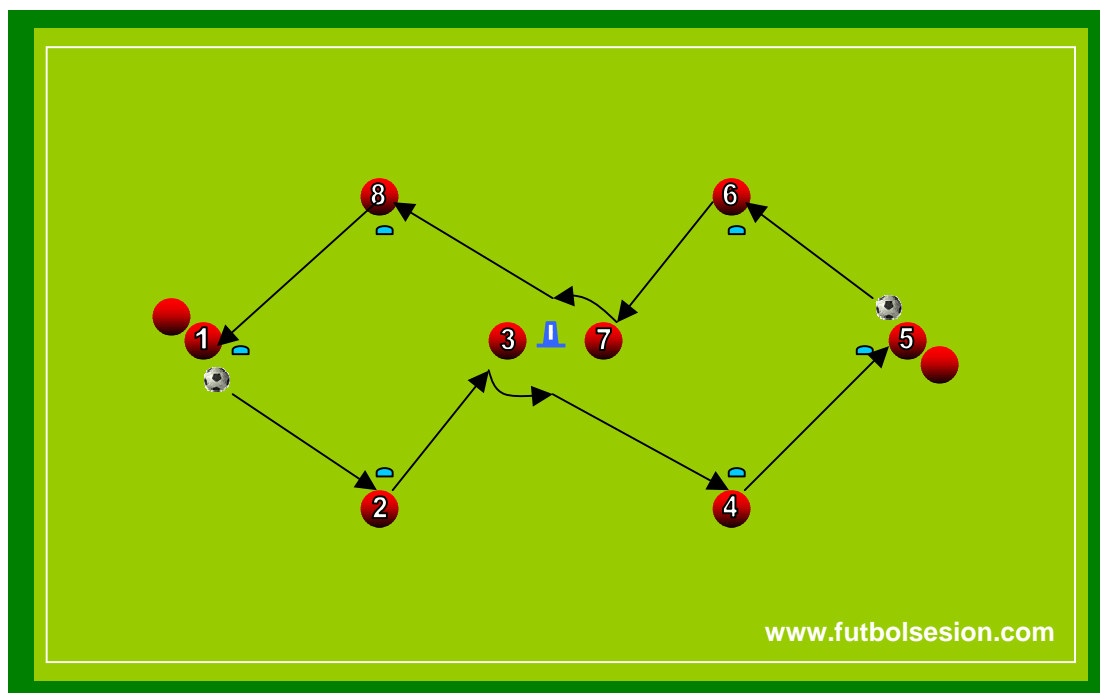


Ejercicio para la mejora del control orientado



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 24 x 12 establecemos ocho postas de trabajo y distribuimos el equipo como esta en la imagen.

Trabajaremos el control orientado y para que el ejercicio sea mas dinámico introduciremos dos balones. J1 y J5 inician el ejercicio a la misma vez, J1 juega sobre J2 este salva el cono o la pica con un control orientado y juega con J3 que efectúa un control orientado con el exterior del pie y juega sobre J4, J4 control orientado y juega sobre J5, J5 sobre J6, J6 sobre J7, J7 control orientado con el exterior del pie y juega sobre J8 y J8 sobre la posición inicial de J1 e iniciamos de nuevo la rotación.
Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- 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 y control orientado.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, un cono y balones.
Organización: Distribuir al equipo en las 8 zonas marcadas.
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.)