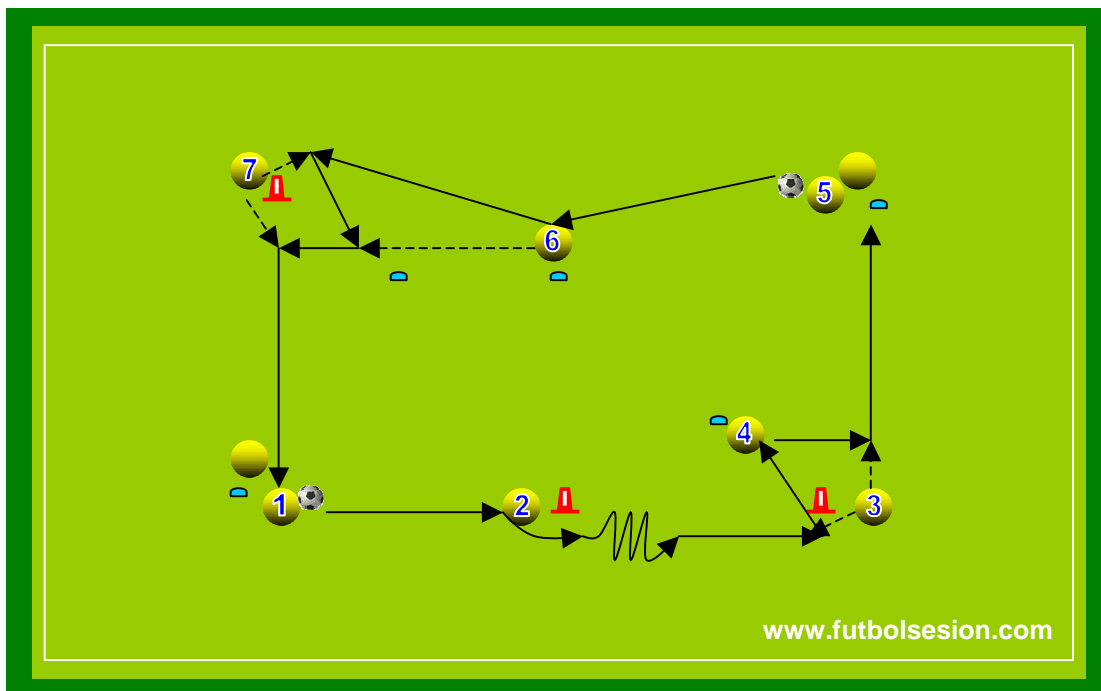


Circuito con diferentes acciones técnicas



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 12 establecemos siete postas de trabajo y distribuimos el equipo como están en la imagen.

J1 inicia jugando sobre J2 que hace un control orientado con el exterior, conduce y juega sobre el apoyo de J3, J3 juega sobre J4 que de primeras le devuelve la pared a J3 y J3 juega de primeras sobre J5, J5 control orientado y juega sobre la posición central de J6, J6 orienta y juega sobre el apoyo de J7 que le hace una dejada a J6 y J6 juega la pared con J7, J7 de primeras juega sobre la posición inicial de J1 e iniciamos de nuevo la rotación.

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.
- Corregir superficies de contacto en las conducciones.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, 3 conos y balones.
Organización: Distribuir al equipo en las 7 zonas marcadas.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

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 - baja (30-50% FC máx.)