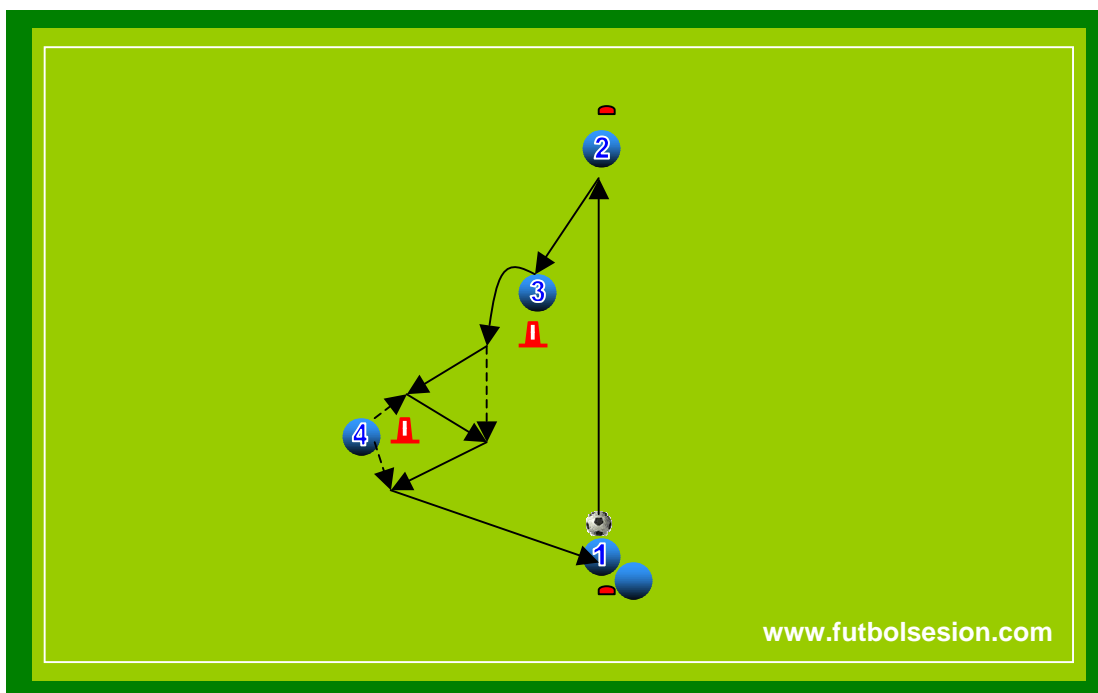


Ejercicio técnico con control orientado y pared



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 15 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen.
 J1 juega sobre J2, J2 sobre J3, J3 control orientado con el exterior y juega sobre el apoyo de J4, J4 juega una doble pared con J3 y J4 juega sobre la zona 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, dos conos y balones.
Organización: Distribuir al equipo en dos o tres grupos y montar dos o tres zonas de trabajo.
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.)