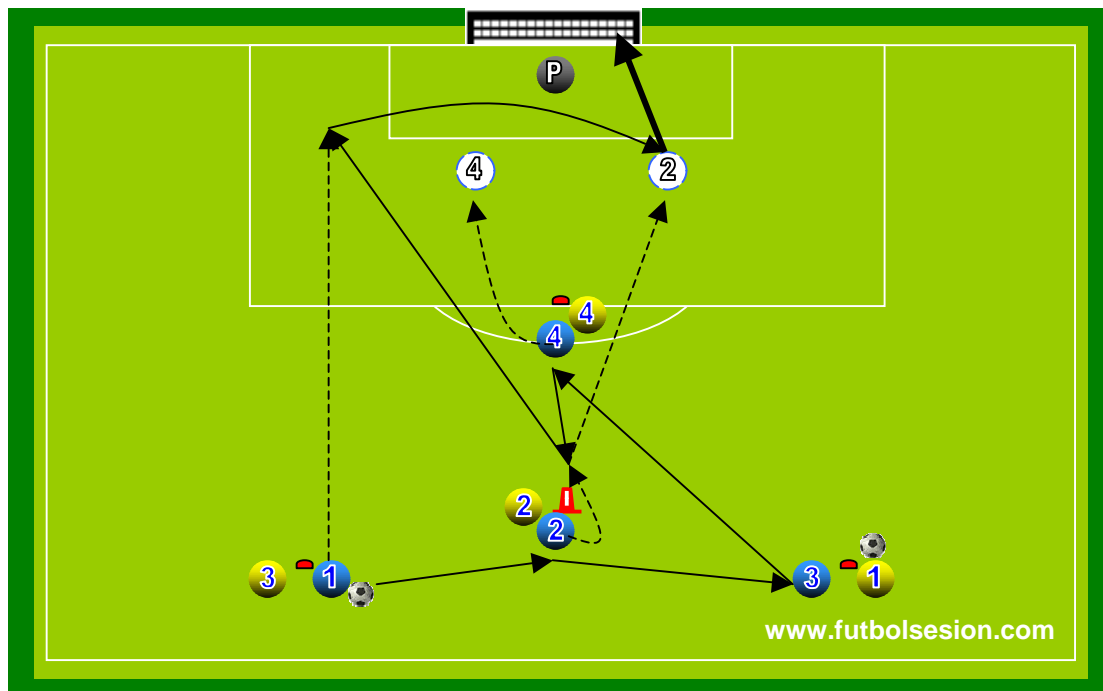


Ejercicio técnico con centro y remate



Descripción

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

El ejercicio lo alternaremos por ambos lados y será de carácter competitivo. J1 juega sobre J2, J2 control orientado y con un cambio de orientación juega sobre J3, J3 sobre la posición central de J4, J4 sobre el movimiento de J2 y J2 juega en profundidad para la incorporación por banda de J1, J1 saca el centro para J4 que va al primer palo y J2 que va al segundo. Rotaciones correlativas por equipo y cambiaran los equipos de lado por tiempo. El ejercicio también se puede ejecutar por oleadas de cuatro jugadores y pasado un tiempo se cambia de lado.

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, control orientado y disparo.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 1 conos, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos y distribuirlos en las zonas de trabajo.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)