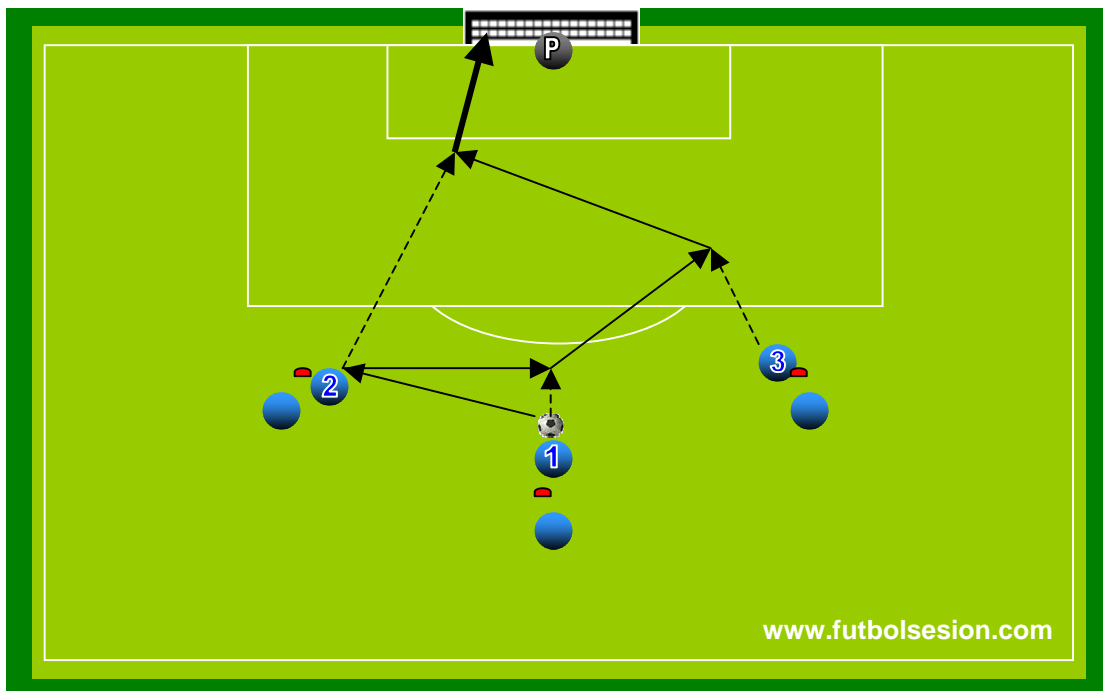


Ejercicio técnico con control, pase y disparo



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres jugadores que distribuiremos como están en la imagen. J1 juega sobre J2, J2 juega sobre la progresión de J1 y J1 con un cambio de orientación juega sobre el movimiento de J3, J3 juega al lado contrario sobre la progresión de J2 y J2 finaliza en portería. Rotaciones correlativas por grupos y por tiempo cambiamos la ejecución del ejercicio de lado.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para el golpeo el empeine.
- 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 y balones.  
**Organización:** Distribuir al equipo 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.)