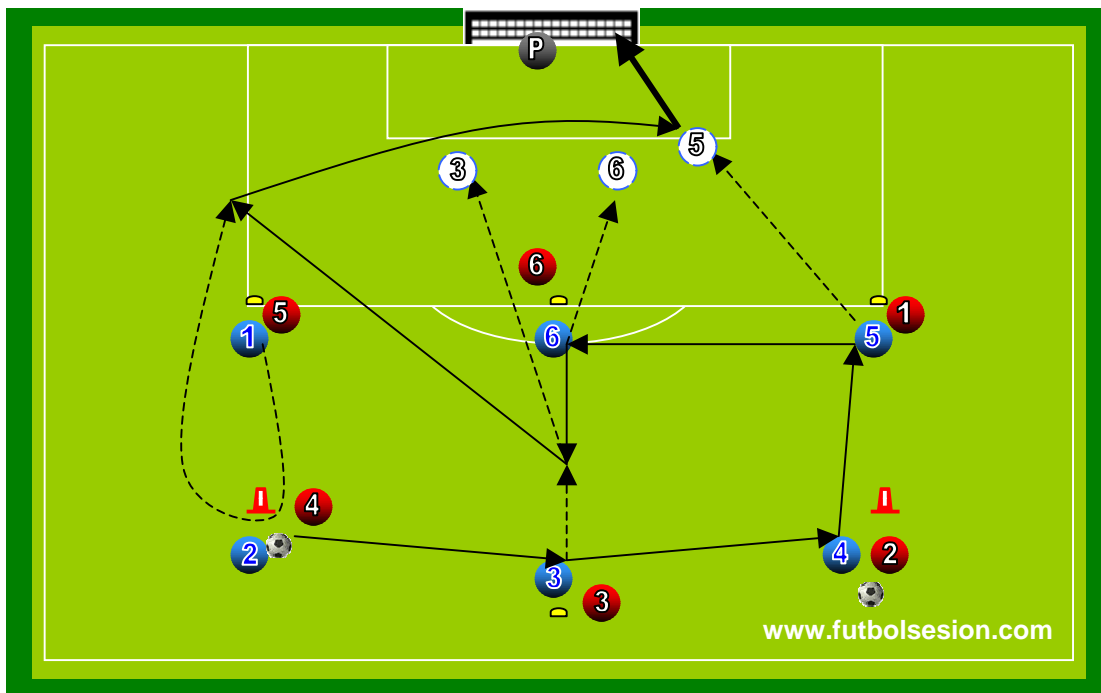


Circulación con centro y remate



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos seis 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. J2 inicia jugando sobre la posición inicial de J3, J3 control orientado y juega sobre J4, J4 sobre J5, J5 sobre la posición central de J6, J6 juega de cara sobre el apoyo de J3 y J3 juega en profundidad sobre J1 que previamente se ha desdoblado por detrás del cono próximo a la posición inicial de J2, J1 saca el centro para la llegada de J3 al primer palo, J6 al segundo y J5 al vértice del área chica próximo al segundo palo. Rotaciones correlativas por equipos y los equipos cambian de lado por tiempo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para la acción de centro.
- 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, dos cono, 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 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)