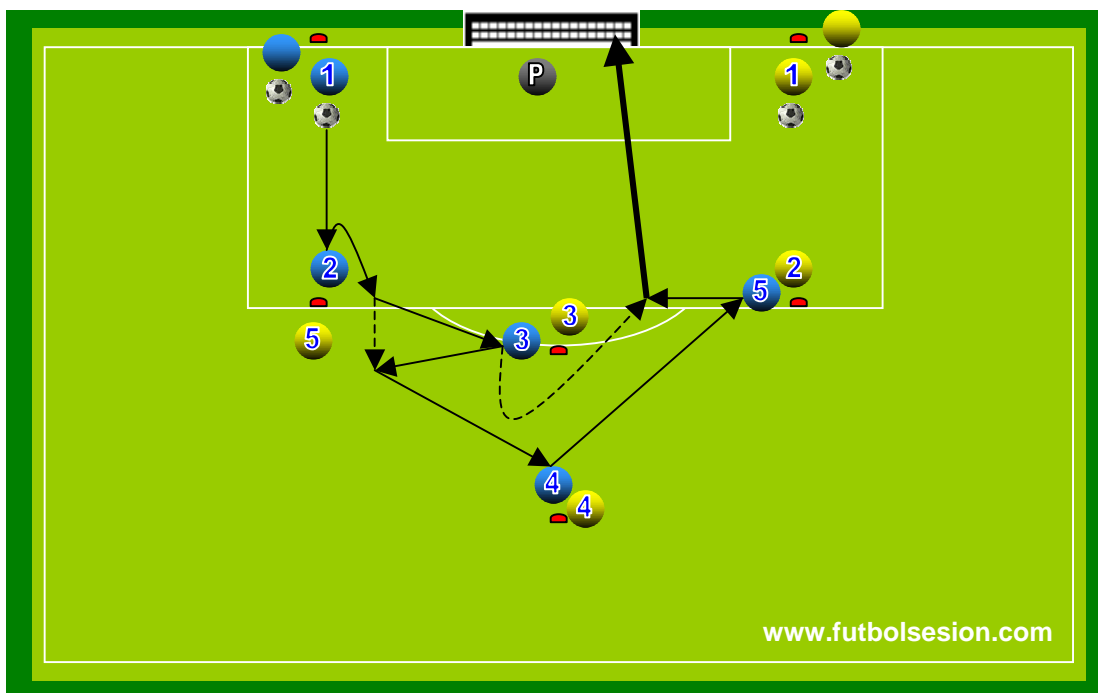


Ejercicio técnico con control orientado y disparo



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cinco postas de trabajo y dividimos al grupo en dos equipos que distribuiremos como están en la imagen. Alternaremos el ejercicio por ambos lados y será de carácter competitivo. J1 juega sobre J2, J2 control orientado con el exterior y juega sobre J3 que le devuelve la pared para que J2 juegue sobre J4, J4 control orientado y juega sobre J5, J5 hace una dejada en la frontal del área para que J3 gire y finalice en tiro a portería. Rotaciones correlativas por equipos y los equipos cambiarán de lado por tiempo.

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, 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.)