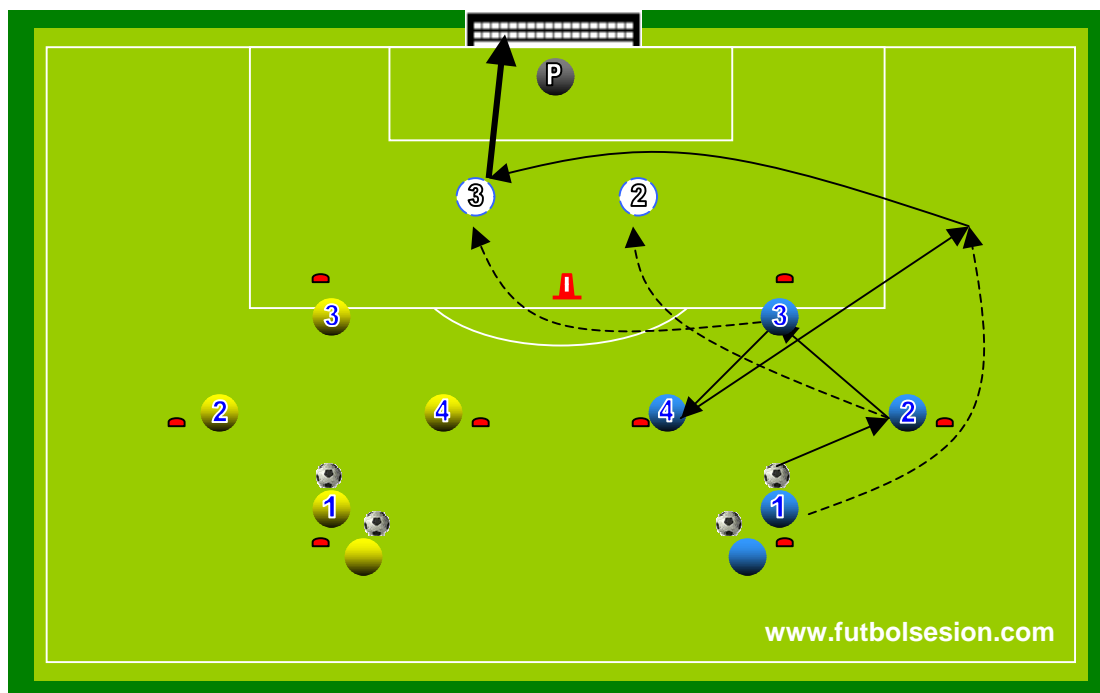


Ejercicio técnico con doblada, centro y remate



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos ocho postas de trabajo cuatro en cada lado y dividimos el 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 J3 y se desdobra por detrás de la posición de J2, J2 juega sobre la posición de J3 y se desplaza al primer palo para atender el centro, J3 juega sobre J4 y se desdobra por detrás del cono central para asistir al centro en el segundo palo, J4 juega sobre el desdoblamiento de J1, J1 recibe y saca el centro para J2 y J3. 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 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, un 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.)