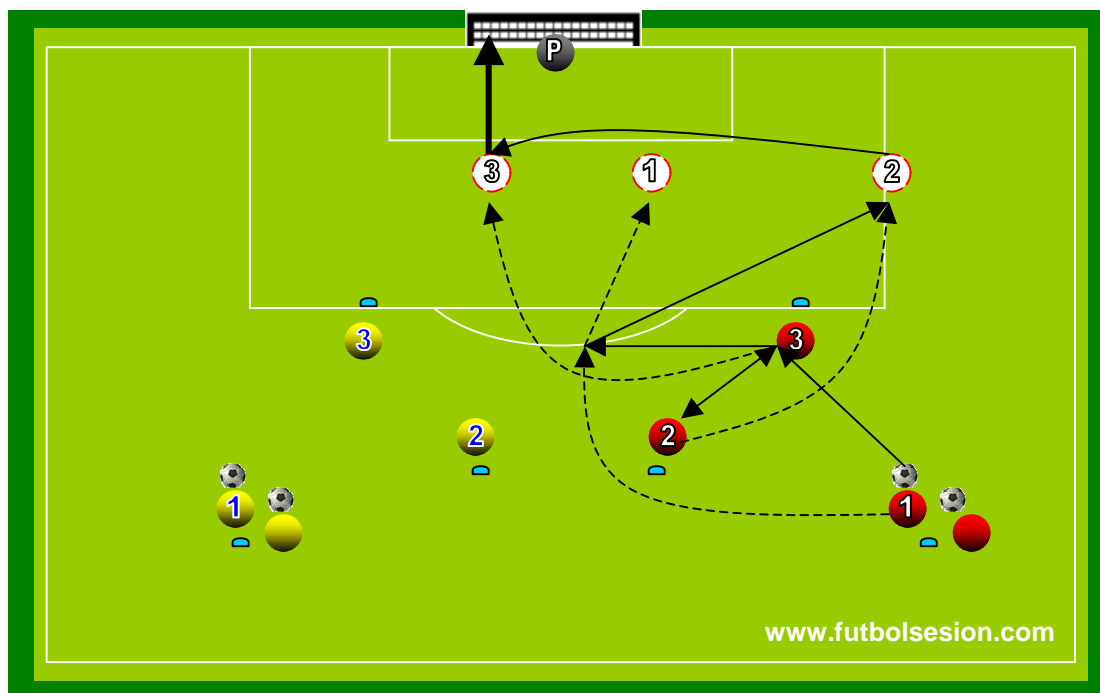


Ejercicio con triangulación, centro y remate



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos seis postas de trabajo tres 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 desdobla por detrás de la posición de J2, J3 juega con J2 que le devuelve de primeras para que J3 juegue sobre el desdoblamiento de J1, J1 recibe de J3 y juega sobre el desdoblamiento de J2 por detrás de la posición de J3, J3 se desdobla por detrás del movimiento de J1 para asistir al centro en el segundo palo, J1 se va al primer palo y J2 que ha recibido en profundidad saca el centro para J1 y J3. Rotaciones correlativas por equipo 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.)