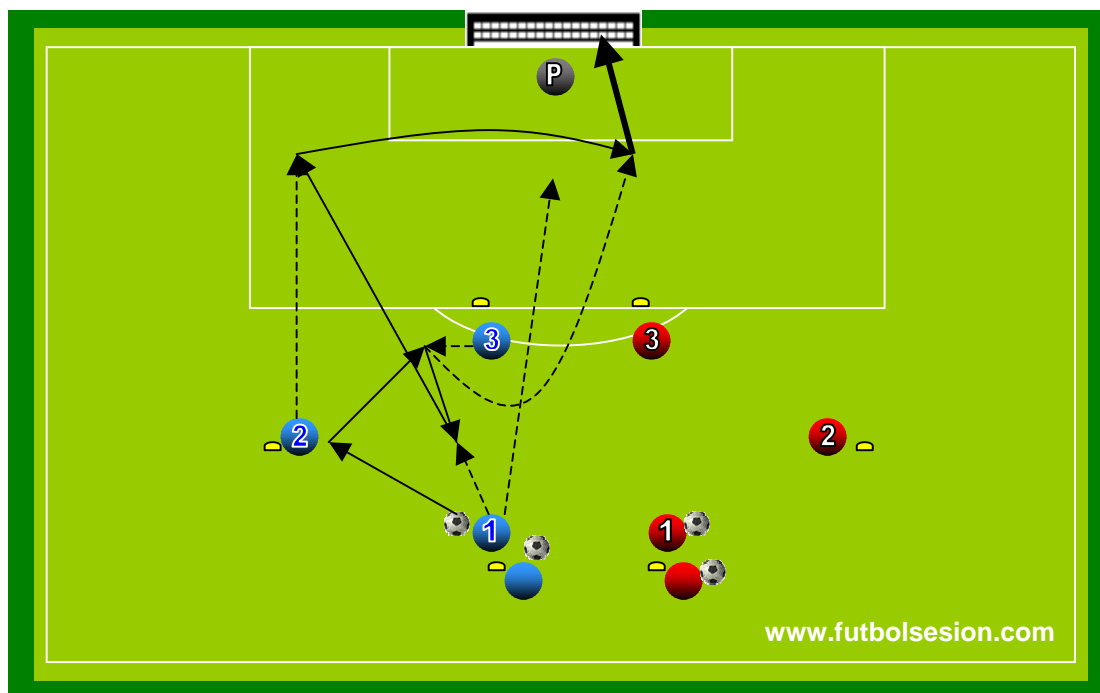


Ejercicio técnico con pase profundo y centro



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición, establecemos seis postas de trabajo tres por cada lado 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. J1 juega sobre J2, J2 sobre el apoyo de J3, J3 juega atrás al apoyo de J1 y J1 juega en profundidad sobre el movimiento de J2, J2 saca el centro para J3 (Azul) que se desplaza al segundo palo y J1 (Azul) que se desplaza al primer palo. Rotaciones por 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, 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.)