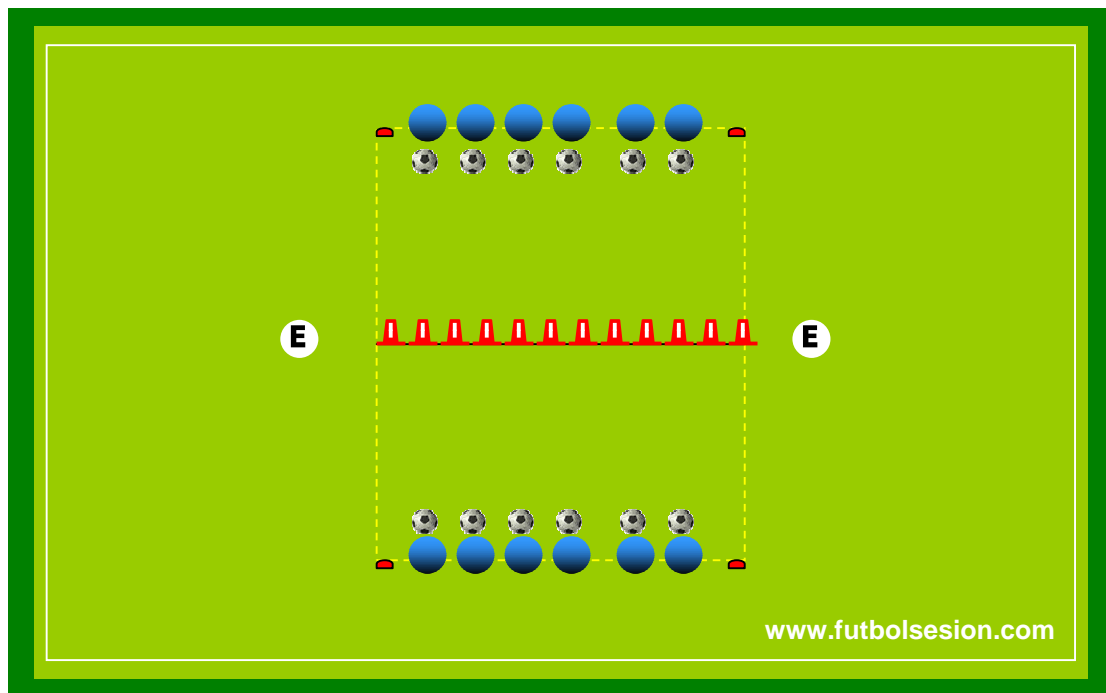


La muralla china



Descripción

Establecemos un rectángulo de aproximadamente 20 x 15 y en el centro establecemos una línea de conos, dividimos el equipo en dos grupos y a cada jugador le asignamos un balón. Cada grupos se situara en uno de los fondos del rectángulo delimitados por dos delimitadores y a la señal del entrenador tendrá que chutar el balón con el objetivo de tirar los conos centrales hasta que no quede ninguno en pie.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Incidir en la posición corporal.
- Se puede introducir o obligar a golpesos con diferentes superficies de contacto.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de golpeo de precisión.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: Un balón por jugador.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: -
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Baja (20-40% FC máx.)