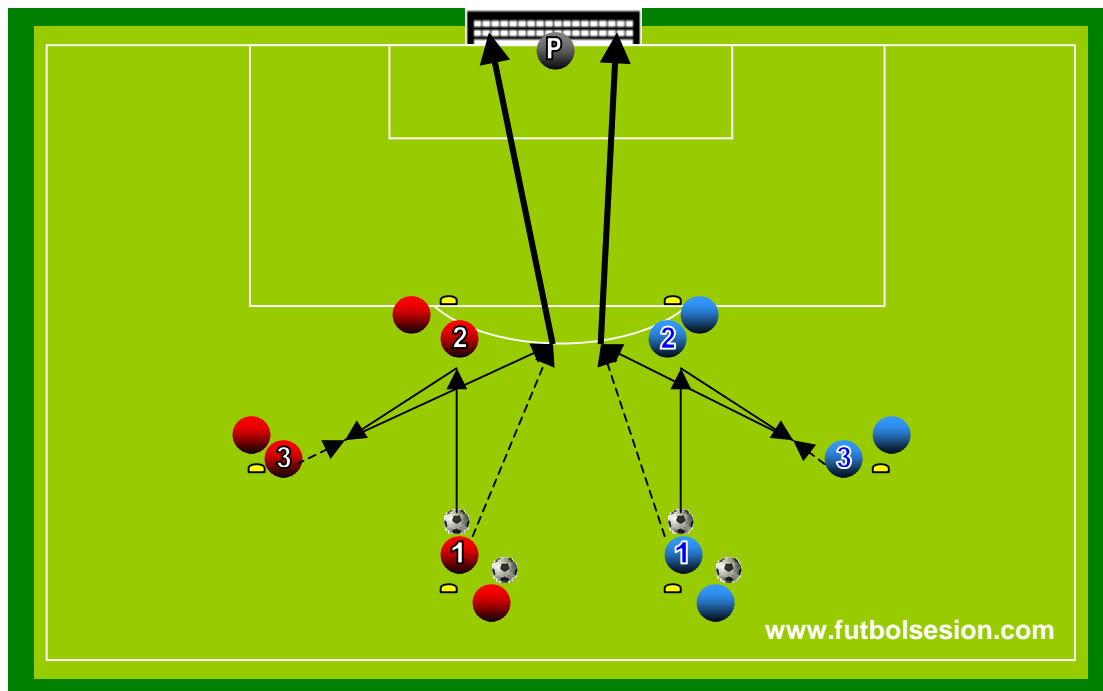


Tarea de pases y disparo en competición



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos seis postas de trabajo tres para cada equipos y dividimos el grupo en dos equipos que distribuiremos como están en la imagen. Alternamos el ejercicio por ambos lados y será de carácter competitivo. J1 juega sobre J2, J2 juega sobre el apoyo de J3 y J3 juega un balón a la frontal sobre el movimiento de J1 que finaliza con tiro a portería. Rotaciones correlativas por equipo y los equipos cambian de lado por tiempo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Se puede introducir u obligar a golpes con diferentes superficies de contacto.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control y disparo.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 24'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x12'.
- **Intensidad:** Media - baja (40-60% FC máx.)