



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente ½ futbol 7 con una portería de competición establecemos dos rondos y dividimos el equipo en dos grupos de cinco jugadores mas porteros que distribuiremos como están en la imagen.

Jugamos un rondo de cuatro contra uno, el jugador de dentro cuando roba se dirige rápidamente al balón que hay plantado y debe finalizar con tiro a portería, el jugador que ha perdido la posesión del balón debe intentar abortar la jugada de ataque de su compañero, finalizada la jugada vuelven al rondo e intercambian las posiciones.

Aspectos Importantes

- Incidir en la reacción rápida de los jugadores para finalizar o abortar la situación.
- Si vemos que se abortan muchas acciones, introducir normas para favorecer los disparos, como sentarse antes de defender o alguna norma por el estilo para favorecer las finalizaciones.

Objetivos

- **Condiciona**: Velocidad de reacción.
- **Coordinativo**: Control, pase, disparo y técnica de carrera.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos balones y un cono.
Organización: Dividir al equipo en 2 grupos de 5 aprox., y portero.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 12'
- **Intervalo de descanso (series)**: 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo**: 12'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)