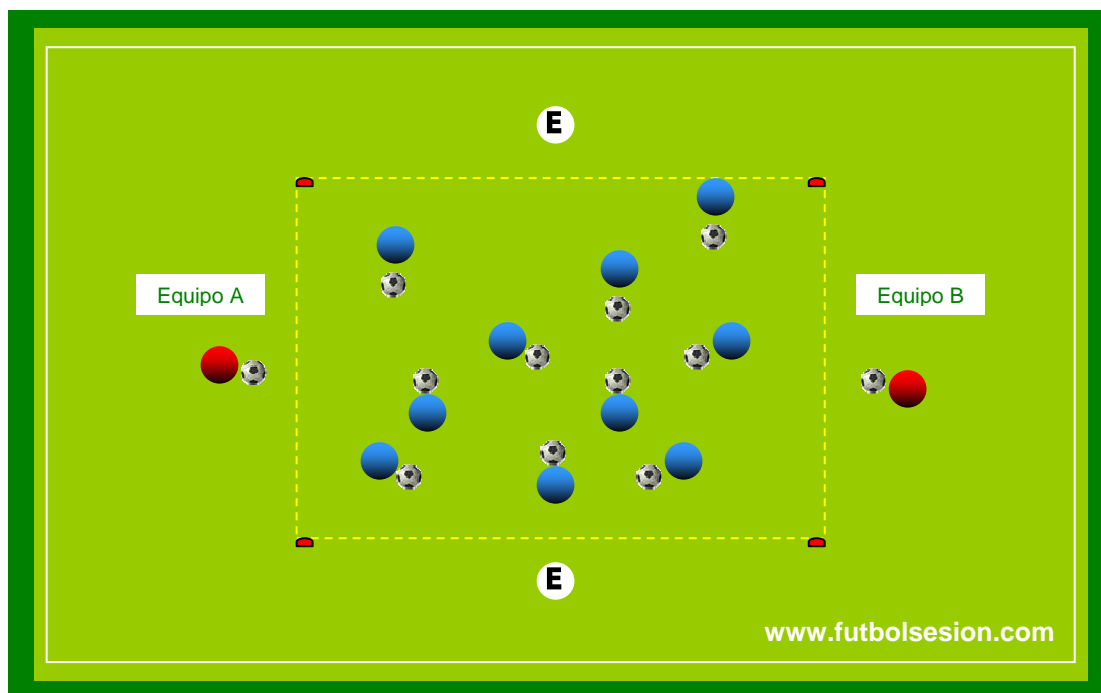


La chincheta



Descripción

Los jugadores conducen el balón por dentro del rectángulo, a la señal del entrenador deben plantar el balón en el lugar que se encuentran y quedarse estáticos, los jugadores de los fondos del rectángulo (equipo A y B) una vez sus compañero han plantado el balón deben lanzar el balón por raso con el interior del pie con el objetivo de tocar uno de los balones que están plantados, si se consigue el objetivo el jugador que tiene plantado el balón pasa a formar parte del equipo del lanzador que ha tocado su balón y se incorpora al fondo para ejercer también de lanzador, el equipo que consiga sumar mas lanzadores será el ganador.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Incidir en la posición corporal.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores 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.)