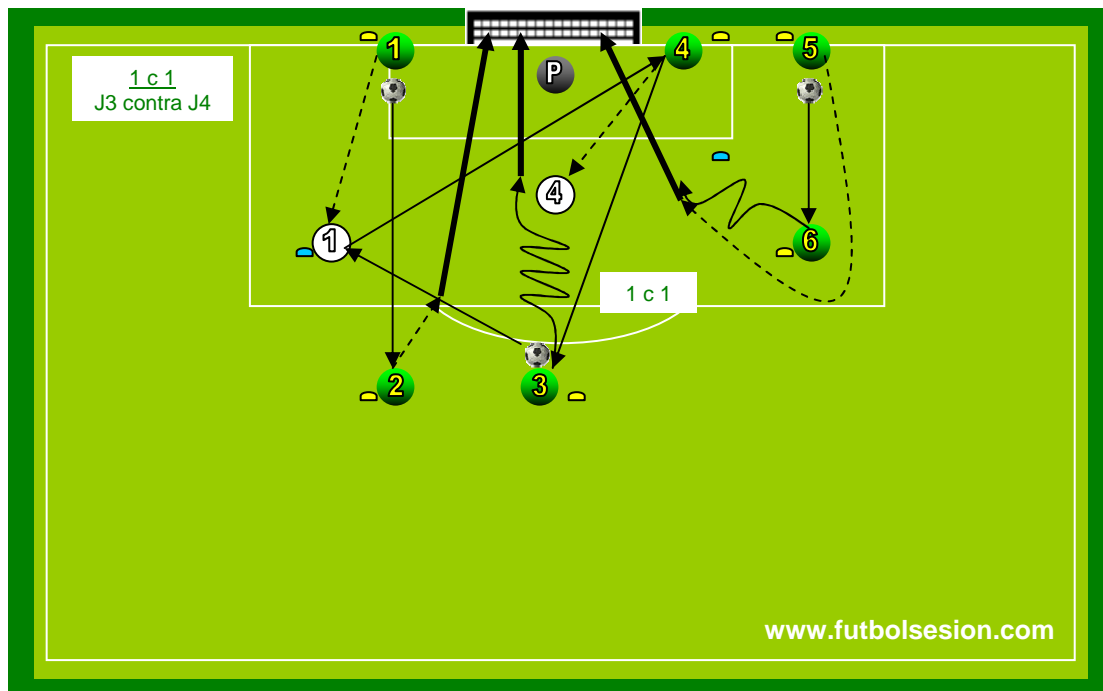


Tarea de finalización, con tiros y 1 c 1



Descripción

En un terreno de juego con una portería de competición establecemos seis postas de trabajo y distribuimos el equipo como están en la imagen.

J1 juega sobre J2 y se va a la pica de movimiento azul, J2 control orientado y tiro a portería, J3 cuando J2 finaliza juega sobre la posición actual de J1, J1 controla y juega sobre J4, J4 juega nuevamente sobre J3 y se aproxima a la frontal del área para defender un uno contra uno con J3, J3 ejecuta el 1 c 1 y finaliza jugada, J5 finalizada la jugada de J3 juega sobre J6 y lo dobla, J6 control, conducción y planta la pelota próxima a la frontal del área chica o pica de color azul, J5 recoge el balón plantado y finaliza con tiro a portería. Rotaciones correlativas.

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:** Acciones de velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, control orientado y disparo.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Distribuir al equipo 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.)