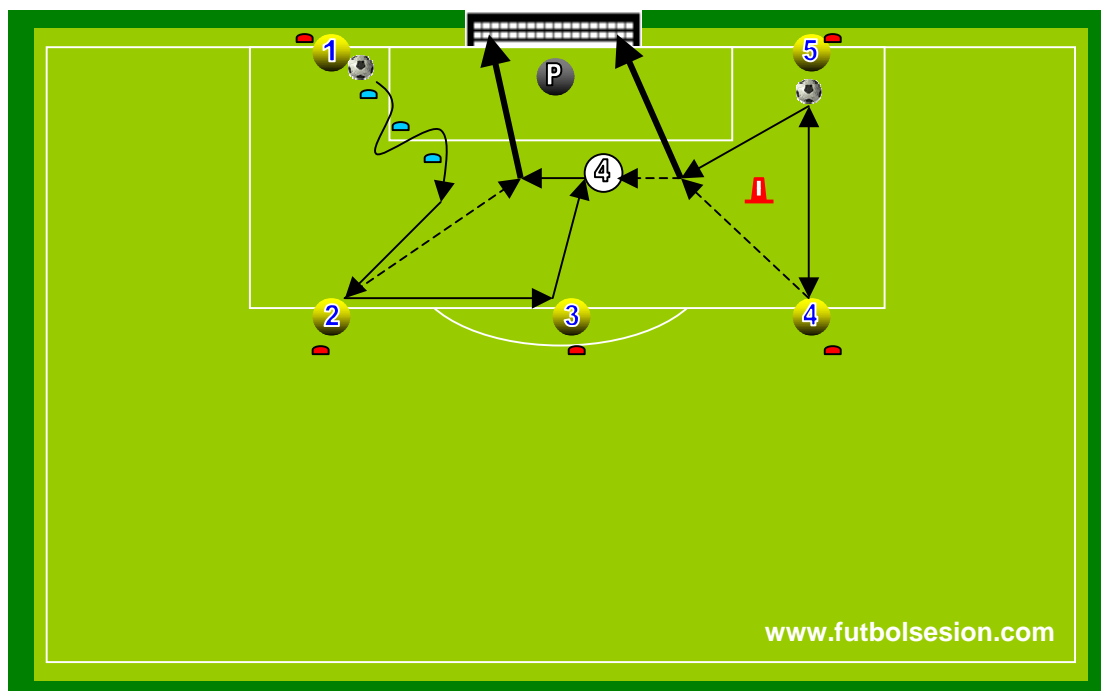


Tarea de finalización, con tiros acciones técnicas



Descripción

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

J1 y J5 inician el ejercicio a la misma vez, J1 inicia en conducción y sortea las picas azules en slalom, finaliza y juega con J2, J2 juega sobre J3 que juega sobre el movimiento de apoyo de J4 y J4 le hace una dejada para que J2 finalice la acción con tiro a portería. J5 que ha iniciado el ejercicio a la misma vez que J1, juega sobre J4 este le devuelve de primeras a J5 y J5 salvando el cono juega la pared para que J4 finalice la jugada con tiro, rápidamente J4 se incorpora y le ofrece un apoyo a J3 que jugará sobre J4 y J4 hará una dejada para la llegada de y posterior finalización de J2.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para el golpeo el empeine.
- Incidir en que los jugadores utilicen ambas piernas en la conducción.
- Introducir conceptos como la visión periférica en la conducción.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, 1 cono 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.)