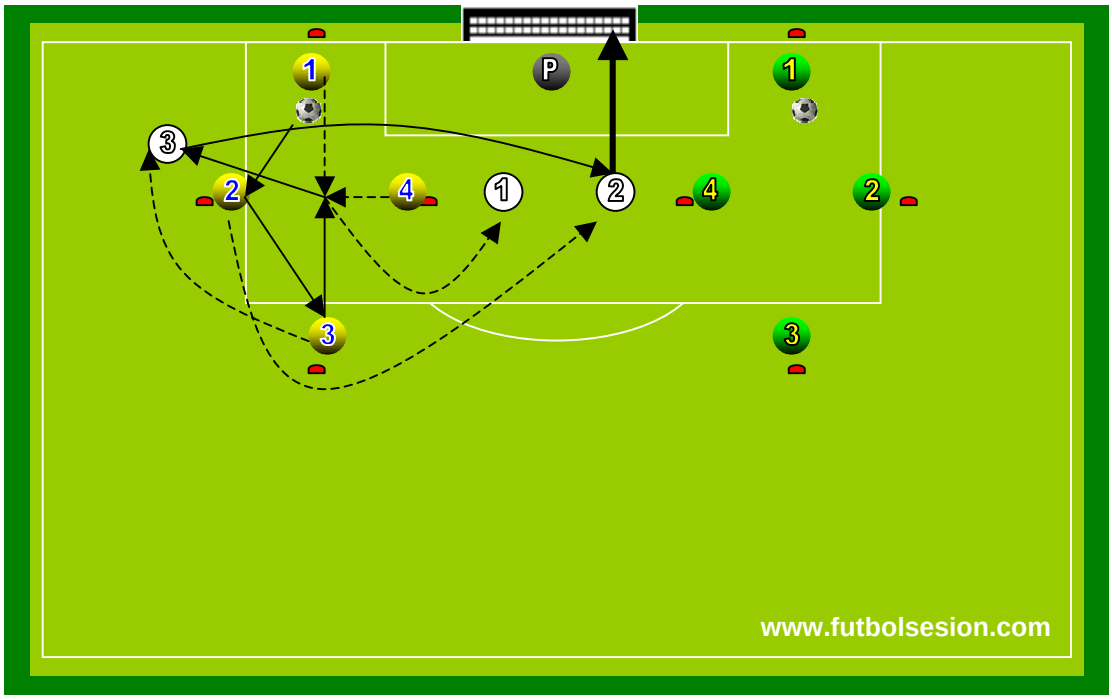
Iniciación

INI 0104

Tarea competitiva de centro y remate



futbolSesion.com

Descripción

J1 juega sobre J2, J2 control orientado y juega sobre J3, seguidamente dobla por detrás de J3 y se va al segundo palo, J3 juega sobre el apoyo de J1 y dobla por detrás de la posición de J2, J1 recibe de J3 la planta y se va al primer palo, J4 recoge el balón plantado de J1 y juega sobre el doblaje de J3, J3 recoge el pase de J4 y centra para la llegada de J1 y J2. Alternamos el ejercicio por ambos lados y le damos un carácter competitivo. Rotaciones correlativas por equipo y los equipos cambia de lado por tiempo.

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

- **Condicional:** Acciones de velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control, centro y remate.
- **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:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)