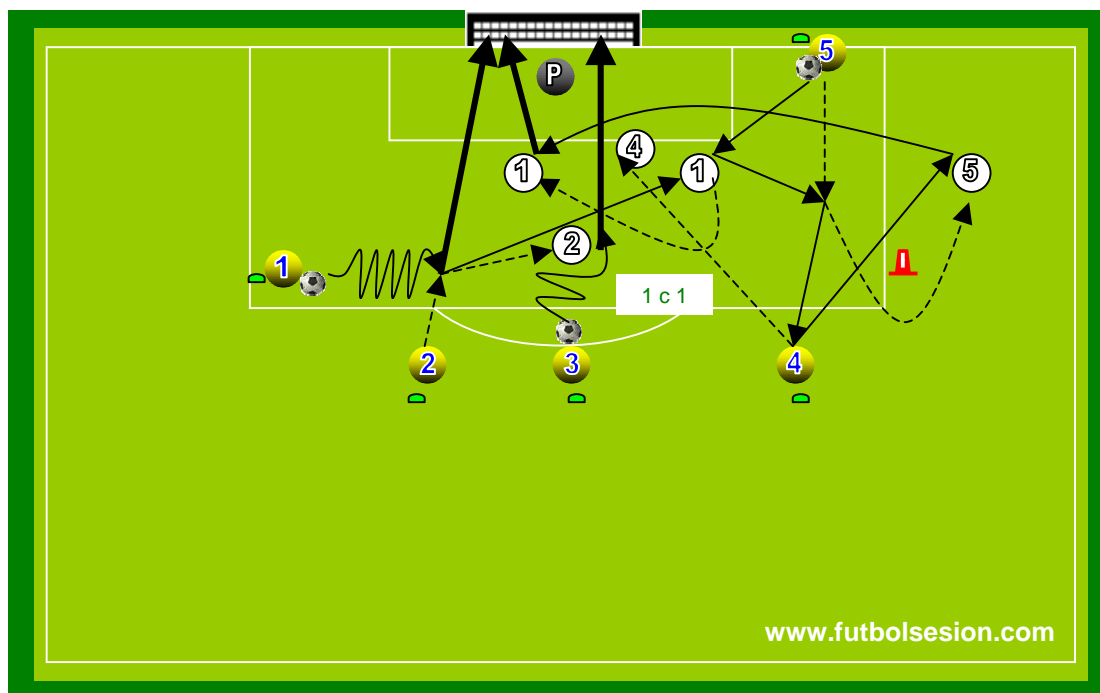


Tarea de finalización con chute y centro



www.futbolsesion.com

Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con un portería de competición establecemos cinco postas de trabajo y distribuimos el equipo como están en la imagen. J1 inicia en conducción y planta la pelota en la frontal del área para J2 y ofrece un apoyo a J5, J2 tira a portería y defiende un 1 c 1 contra J3. J1 recibe de J5 le devuelve la pared a J5, J5 de primeras juega sobre J4, J4 controla y juega en profundidad sobre el desdoblamiento de J5, seguidamente se va al primer palo para atender el centro de J5. J1 una vez ha jugado la pared con J5 se va al segundo palo para atender el centro de J5. 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 gestual con balón y velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control, conducción, disparo y centro y remate.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, un cono, petos y balones.  
**Organización:** Dividir al equipo en las zonas marcadas.  
**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.)