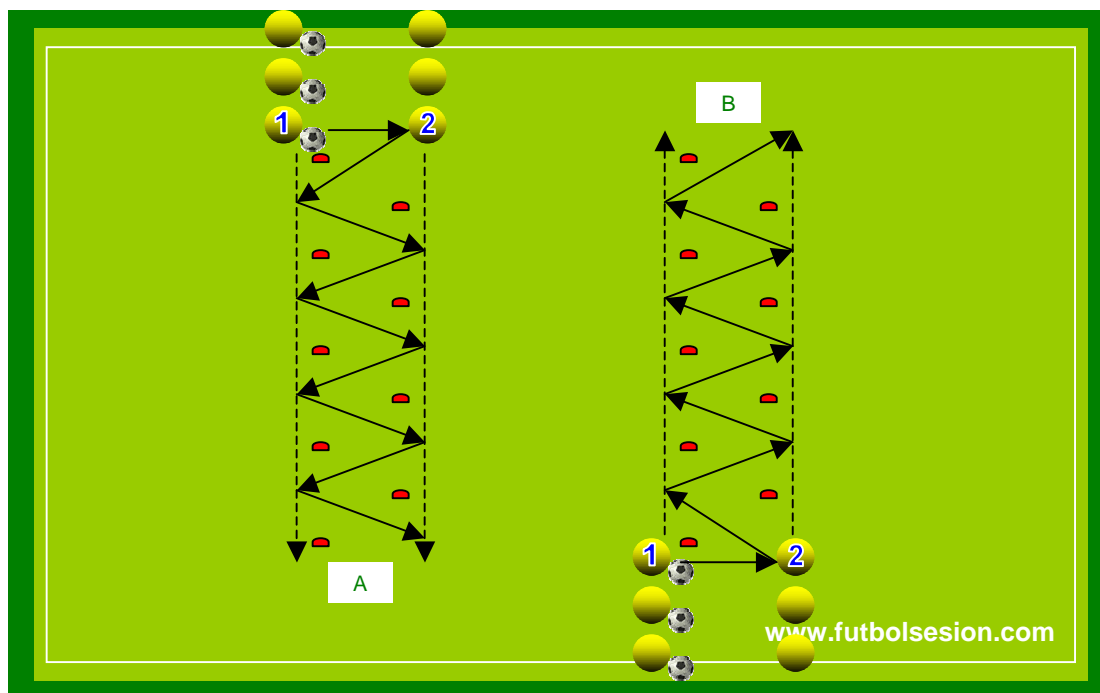


Tarea técnica trabajando la pared



Descripción

Establecemos dos zonas de trabajo y dividimos el grupo en dos equipos de seis u ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Formaremos parejas y a cada pareja le asignaremos un balón. A la señal del entrenador los jugadores tendrán que sortear los delimitadores jugando con el interior del pie a uno o dos toques según calidad o edad de los jugadores y se desplazaran lateralmente. Finalizada la zona de trabajo pasamos a la otra zona para ir alternando el golpeo con las dos piernas.

Aspectos Importantes

- Trabajo de paredes, incidir en que el jugador siempre reciba el balón por delante, es decir que el receptor siempre tiene que estar orientado por detrás de balón para ver el balón sobre su carrera.
- Buen trabajo técnico de calentamiento o de introducción a un posterior ejercicio.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Control y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 15 conos y balones.
Organización: Dividir al equipo en 2 o 3 grupos de 4 o 6 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)