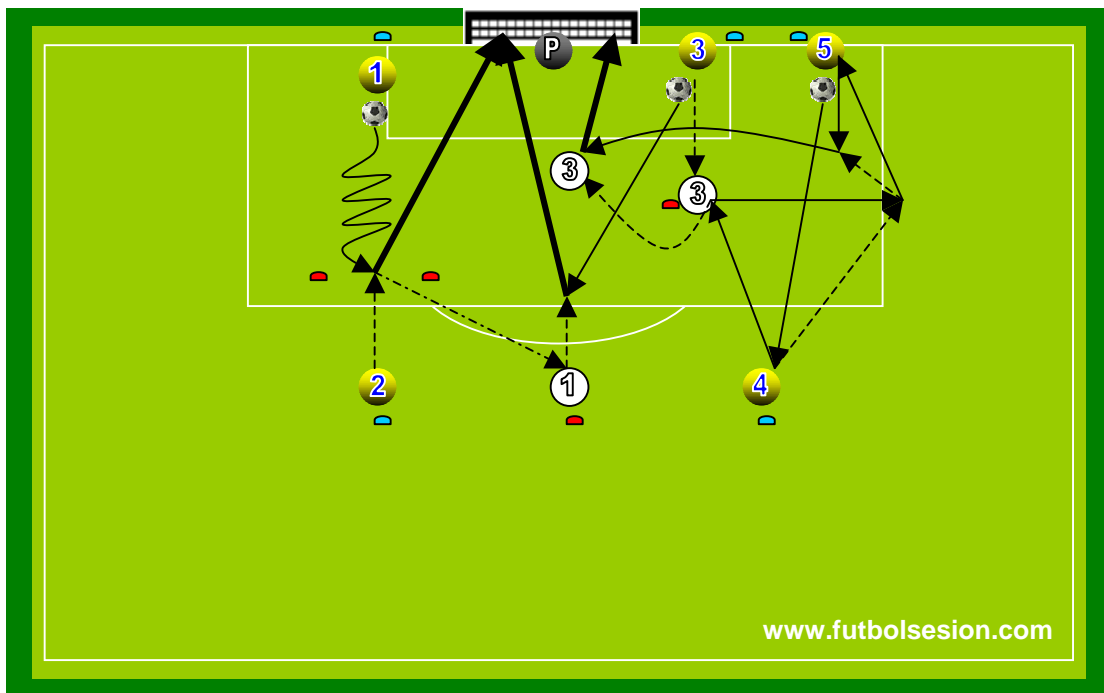


Tarea técnica con finalizaciones



Descripción

J1 inicia una conducción y planta el balón entre las dos picas de color rojo y ocupa la pica de color rojo de posicionamiento en la frontal del área, J2 se dirige al balón plantado que ha dejado J1 y finaliza con tiro en diagonal a portería, J3 envía un balón raso a la posición actual de J1 y se sitúa en la pica de color rojo que tiene delante, J1 ataca el balón que le ha enviado J3 y de primeras finaliza con tiro a portería, J5 juega sobre J4 y J4 juega sobre el movimiento de J3 que le devuelve la pared a J4, J4 juega de primeras sobre J5 y J5 le hace una dejada para que J4 centre al movimiento de J3 y J3 finaliza con remate 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 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 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.)