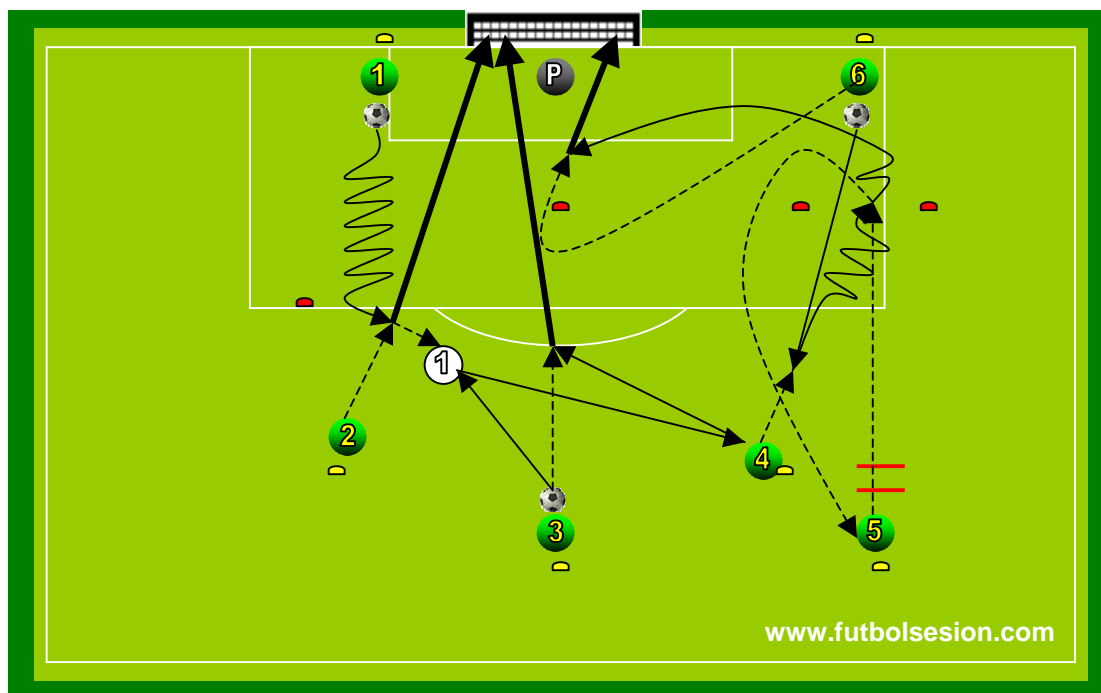


Tarea técnica con finalizaciones



Descripción

En un terreno de juego superior al área de fútbol 7 establecemos seis postas de trabajo y distribuimos el equipo como están en la imagen. J1 inicia en conducción y la planta a la altura del delimitador rojo seguidamente ofrece un apoyo a J3, J2 chuta a portería el balón plantado por J1, J3 juega sobre el apoyo de J1 y J1 juega en amplitud para J4, J4 hace una dejada para la llegada de J3 que finaliza con tiro a portería, J4 ofrece un apoyo a J6, en ese mismo momento J5 inicia el ejercicio de coordinación, J6 juega sobre el apoyo de J4 y se desdobra por detrás del delimitador rojo del centro del área, J4 recoge el pase de J6 conduce y planta el balón entre los dos delimitadores rojo, seguidamente J5 finalizado el ejercicio de coordinación recoge el balón que J4 ha plantado y saca el centro para el desdoblamiento de J6. 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.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control, conducción, disparo y centro y remate.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, 2 palos 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.)