



Descripción

En un terreno de juego superior al área de un campo de fútbol 7 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres jugadores que distribuiremos como están en la imagen.
 J2 juega sobre J3 y lo dobla, J3 juega sobre el doblaje de J2, J2 hace un cambio de orientación sobre J1 y J1 hace una dejada al centro para la llegada de J3 que finaliza con tiro. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el golpeo es el empeine y para la conducción en velocidad el empeine exterior.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

Objetivos

- **Condicionales:** Acciones de velocidad gestual con balón y velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción y disparo.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en las zonas marcadas.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 16'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 8'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)