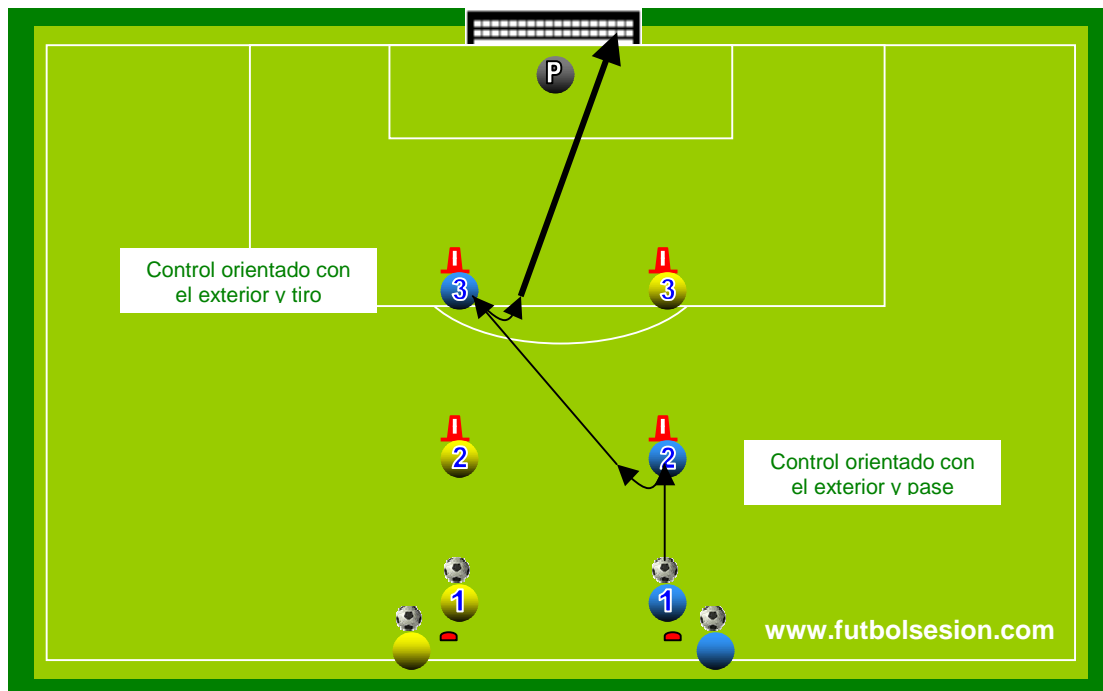


Tarea de controles orientados y finalización



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande de fútbol 7 con una portería de competición establecemos seis postas de trabajo y dividimos el grupo en dos equipos que distribuiremos como están en la imagen. El ejercicio será de carácter competitivo. J1 juega sobre J2, J2 control orientado con el exterior del pie derecho y juega en diagonal sobre J3, J3 control orientado con el exterior del pie izquierdo y finaliza con tiro a portería. El ejercicio lo alternaremos por ambos lados, los jugadores rotarán correlativamente y los equipos por tiempo.

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:**
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control y disparo.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos, conos 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):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 8'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)