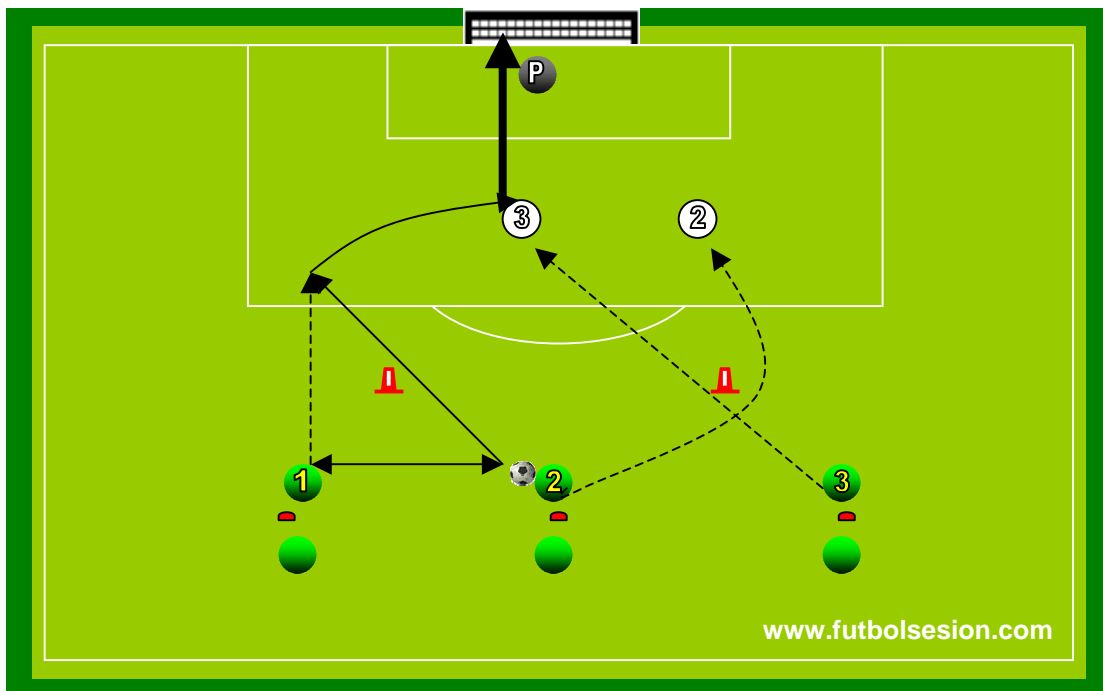


Tarea de ocupación de zonas de remate



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande 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 J1 que le devuelve de primeras y le ofrece un apoyo en profundidad, J2 recibe de J1 y juega la pared sobre el movimiento de J1 y se desdobra al segundo palo, J3 cuando J2 ha jugado la pared sobre J1 inicia un desmarque al primera palo, J1 recoge el pase de J2 y saca el centro para la llegada de J2 y J3. El ejercicio lo alternaremos por ambos lados y los jugadores rotaran correlativamente.

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 ocupación racional del área en centros laterales, para abarcar el máximo de zona posible.

Objetivos

- **Condicionales:** Acciones de velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control, centro y remate.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 3 si es posible para hacer la tarea competitiva.
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.)