

Título: Coordinación y Finalización 1x1

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Regate, Tiro
Defensivos: Entrada

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Velocidad de Reacción, Coordinación, Velocidad

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x6'

Descansos: 1x1'

TOTAL: 13'

Jugadores

8 + 2 porteros

Material

Setas (2 colores), Escaleras y Balones

Se sitúan dos filas de jugadores detrás de las escaleras. El ejercicio se ejecuta por parejas, que empezarán realizando coordinación (libre o dirigida) sobre las escaleras. A continuación, el entrenador muestra una seta (en este caso, de color amarilla) y los jugadores deberán correr hacia uno de los balones que se encuentran en la posta del color mostrado. El primero que llegue finaliza la jugada (tiro, regate y tiro...) y el otro intentará impedirlo.

En cada repetición se pone un portero y en cada serie los jugadores empiezan desde la fila contraria.

VARIANTES:

- Señalar una posta: los jugadores salen hacia la posta del color mostrado y no a la que señala el entrenador
- Decir un color: los jugadores salen hacia la posta del color mostrado y no a la que dice el entrenador

