

Título: Rueda de Tiros (primer toque)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Tiro

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Portero: Agilidad y Reflejos

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x5'

Descansos: 1x1'

TOTAL: 11'

Jugadores

8 + 2 porteros

Material

Setas y Balones

Se forman dos filas de 4 jugadores, cada uno de ellos con un balón (excepto el que inicia la serie), y se colocan como muestra la imagen. El ejercicio está diseñado para realizar por turnos: primero un grupo de 8 jugadores divididos en dos filas y después el otro (un portero en cada turno).

El ejercicio consiste en pasar el balón entre las dos postas amarillas para el jugador que tira y salir a recibir el pase del siguiente compañero, de manera que se forma una rueda que finalizará cuando el último jugador tire a puerta. En este momento, se recogen balones y turno para el otro grupo.

VARIANTE: Introducir ejercicios de coordinación, por ejemplo, en el camino desde que realiza el pase hasta que recibe el balón para tirar (entre las postas naranjas y amarillas).

Observaciones: Empezar cada serie desde un lado para tirar con ambas piernas y/o diferentes superficies.

