Título: Partido condicionado: Cambios de Orientación

OBJETIVOS

TÉCNICOS:

TÁCTICOS: Cambios de Orientación, Velocidad en el Juego

FÍSICOS: Resistencia

DESCRIPCIÓN

Se disputa un partido condicionado en el que todos los balones que entren por un lateral del cuadrado (delimitado en el centro del campo) deberán salir por el lado contrario, tal y como muestra la imagen. De esta manera fomentamos los cambios de orientación.

Si un balón vuelve a salir por el mismo lateral por el que ha entrado, la posesión pasa al equipo contrario.

Observaciones: en la zona delimitada sólo se podrán dar dos toques como máximo por jugador, para favorecer la velocidad del juego.

Duración

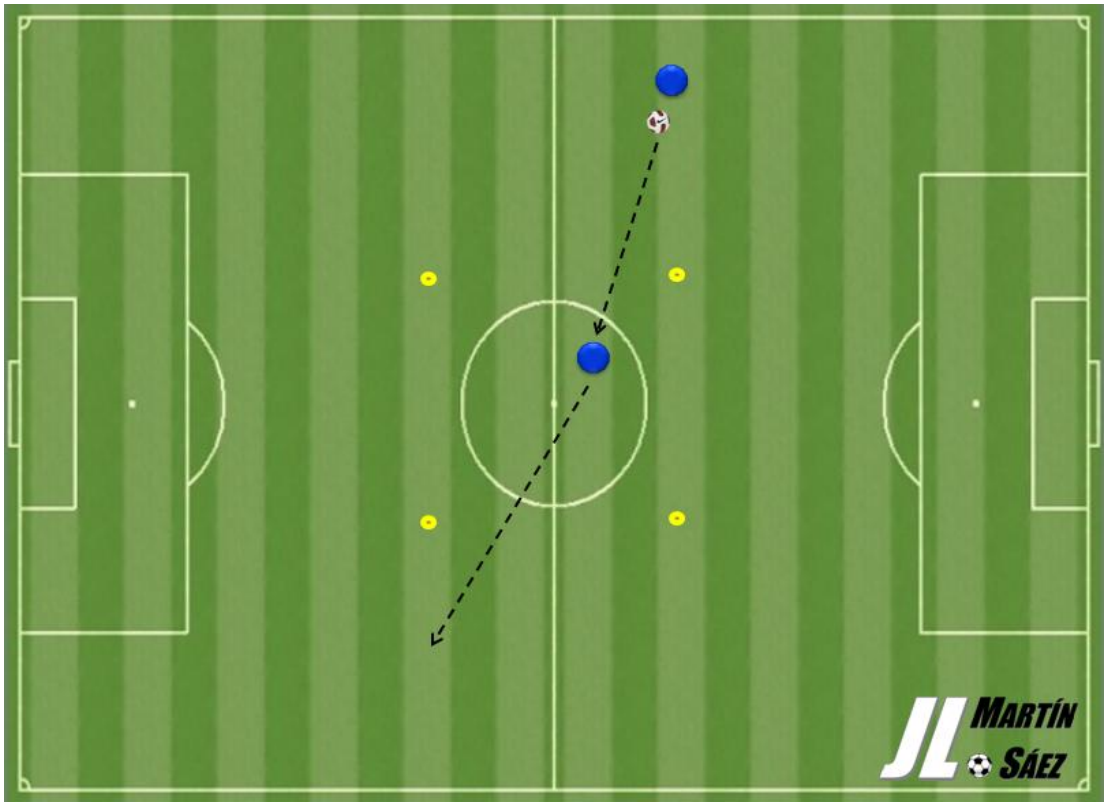
Series: 1x20'

Descansos: 0

TOTAL: 20'

Jugadores

16 - 22

Material

Setas, Petos y Balones