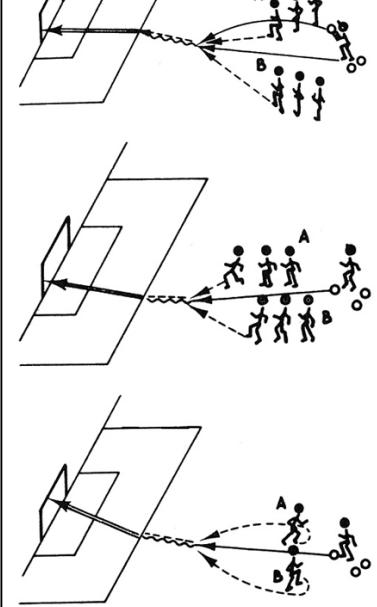


Tarea FIN002

Duración	Nombre	Categoría
20 '	Mejora de los Tiros a Portería. Salida rápida.	N1
 <p>Objetivo Mejorar los Tiros a Portería. Velocidad gestual y Fuerza explosiva.</p> <p>Material Conos y Balones</p>		
<p>Realización</p> <p>Los jugadores se colocan en dos filas fuera del área grande (aumentar la distancia según la edad de los jugadores).</p> <p>El entrenador en medio con los balones, lanza un balón y deben competir para hacer gol en la portería. El jugador que chuta va a buscar el balón y lo devuelve al entrenador.</p>		
<p>Variaciones y Observaciones</p> <p>Este es un ejercicio típico con muchas posibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los jugadores pueden partir de diferentes posturas: de pie mirando hacia delante o hacia atrás, sentados en el suelo, estirados prono o supino, de lado, etc. - El entrenador puede lanzar los balones rasos con el pie o por arriba con la mano. - Pueden realizar distintas acciones: regatear y tirar, tirar rápido al primer toque o a 2 toques, marcar gol con el pie menos hábil (derecho o izquierdo). - Las filas pueden estar enfrente de la portería o en la banda derecha o izquierda. - También podemos hacerlo con o sin portero. Si es sin portero se pueden colocar 2 conos a 1 metro de los postes formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión en los disparos. 		