



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (3 zonas).

En cada zona habrá una acción de 1c1 en dirección a la portería de diseño. J1 azul juega sobre J1 rojo, a partir de ahí se activará una acción de 1c1 rápida, tanto si es ejecutada como si no lo es, cuando finaliza J2 azul sale en conducción en dirección a la portería de diseño que tiene delante. J1 rojo tiene que impedir que J2 azul ejecute la acción de 1c1. Cuando acaba la 2ª acción de 1c1, es J2 rojo el que sale en conducción hacia la portería de diseño que tiene delante, pero en este caso será J2 azul el que intentará impedirlo. Así correlativamente. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Establecer el periodo de salidas, para que haya buenas acciones de 1c1

Objetivos

- **Condiciona**l: Potencia anaeróbica aláctica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones y 3 porterías de diseño.
Organización: Distribuir al equipo en dos grupos y en cada acción participan 4 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 6'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 1'
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 3'.
- **Intensidad**: Media-alta (50-70% FC máx.)