

Circuito específico con acciones de finalización



Descripción

Utilizamos todo un medio campo de fútbol 11, utilizando las porterías de fútbol 7 y la de fútbol 11. Los jugadores se distribuyen en las tres zonas.

**ESTACIÓN 1:**

15 abdominales + arrancadas y frenadas con balón medicinal + pase al portero + velocidad en cambios de dirección + disparo de precisión. El portero cuando recibe el primer balón debe conducir y pisar en el delimitador indicado.

**ESTACIÓN 2:**

5 squats con balón medicinal + 3 saltos dinámicos en vallas + disparo de potencia, después de esta primera acción, realiza una acción de velocidad entre las picas y remata el centro del compañero.

**ESTACIÓN 3:**

10 subidas de gemelos con balón medicinal + 3 saltos con rodillas al pecho + aceleración, vuelta en carrera de espalda y aceleración + centro al compañero.

Aspectos Importantes

- Tener los balones próximos para iniciar rápido.
- Exigir máxima intensidad en los circuitos, es fuerza explosiva!!.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de pase, disparo y 1 contra 1.
- **Cognitivos:** finalización en el 1 c 1.
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

**Material:** delimitadores, 5 picas, 5 vallas, 2 balones medicinales, 20 balones.  
**Organización:** 16 jugadores de campo + dos porteros.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** 5' carrera continua + fuerza compensatoria de ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 4 repeticiones.
- **Intensidad:** Alta (90-95% FC máx.)