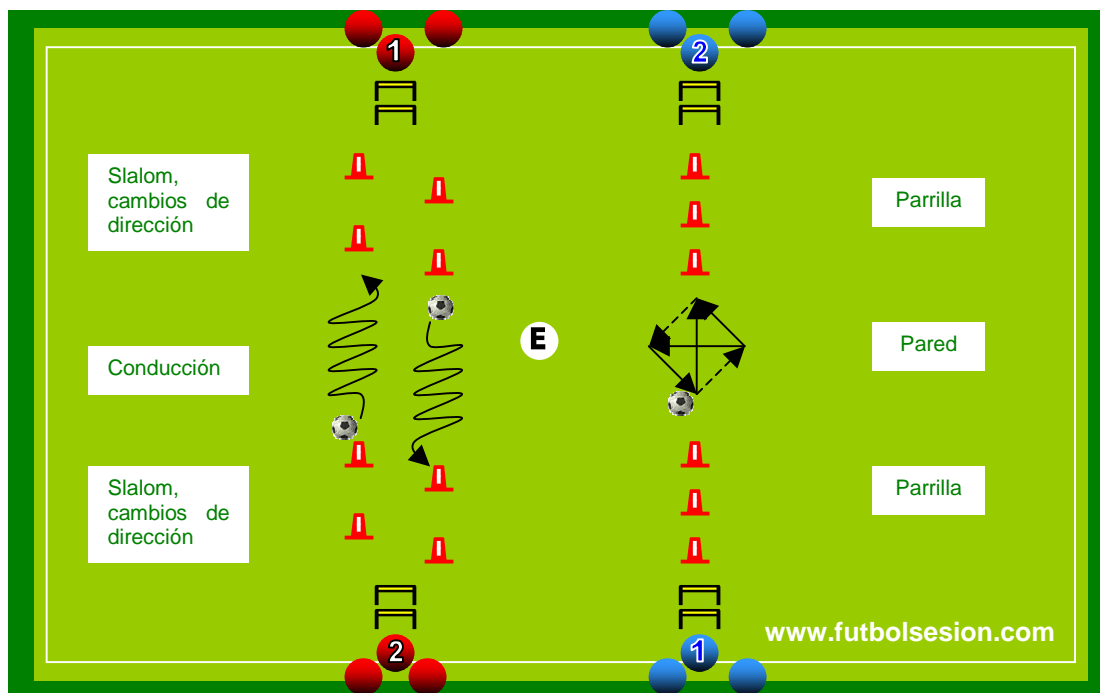


Fuerza explosiva + pared o conducción



Descripción

En un terreno de juego aproximadamente de 50 x 20 establecemos dos grupos de ocho jugadores y cuatro postas de trabajo, dos para cada grupo.

Dinámica operativa: Situamos cuatro jugadores en cada posta y a la voz del entrenador los cuatro primeros de cada grupo inician el ejercicio, el equipo azul trabajara dos saltos de fuerza en cada valla, seguidos de una parrilla, J2 recogerá el balón que hay plantado y jugará una pared con J1 que finalizada la jugada dejará el balón en la posición de inicial del mismo y se continuará con el ejercicio rotativamente. El equipo rojo trabajara dos saltos de fuerza en cada valla, seguidamente sorteará los conos en slalom y recogerá el balón que hay plantado para ejecutar el trabajo de conducción y así correlativamente.

Rotaciones: por tiempos.

Aspectos Importantes

- Es un trabajo puramente condicional, por lo tanto hay que exigir el máximo en este aspecto.

Objetivos

- **Condicional:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativo:** Técnica individual a nivel de pase.
- **Cognitivo:** Toma de decisión en el 3 c 1.
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

**Material:** vallas, delimitadores y balones.  
**Organización:** 16 jugadores. Dividir al grupo en 4.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Potencia anaeróbica.
- **Duración de la carga:** 10'.
- **Intervalo de descanso (series):** 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 10'.
- **Intensidad:** Alta (80-95% FC máx.)