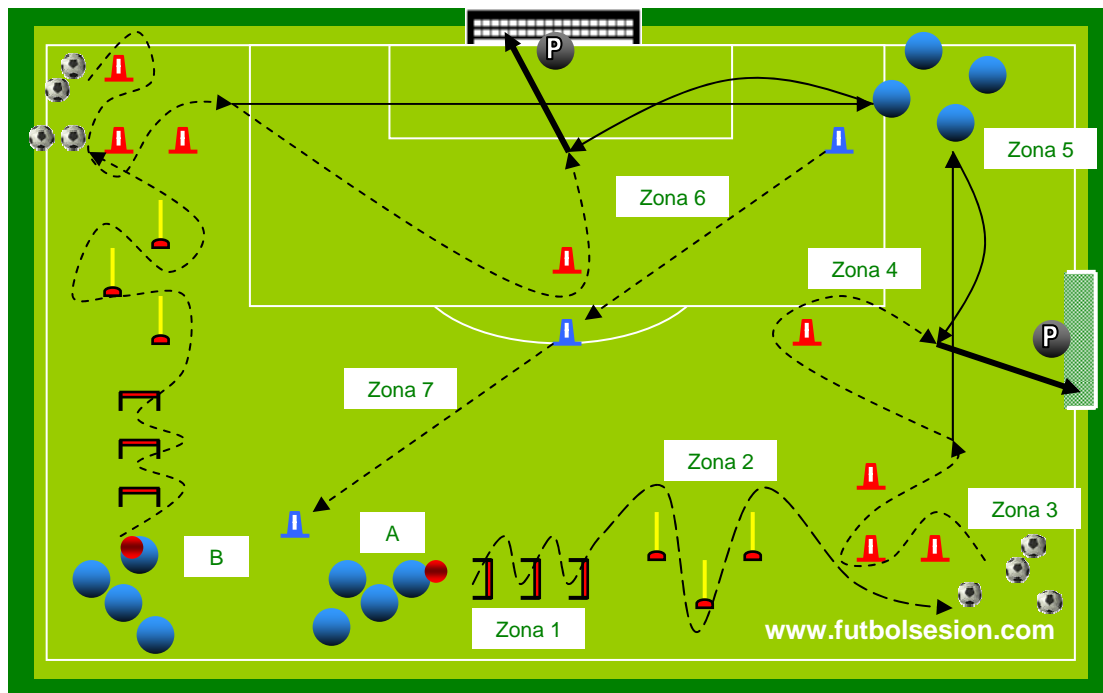


Circuito de fuerza explosiva + centro y remate



Descripción

Establecemos dos zonas de trabajo **A** y **B** en cada una de ellas montamos un circuito con una portería de partido y trabajamos las dos zonas a la misma vez.

**A – B:** inicia en **Z1** con 5 squats con balón medicinal + saltos de fuerza, **Z2** con cambios de dirección, **Z3** conducción con finta exterior y finalizo la zona con pase al jugador en espera de **Z5**, voy a **Z4** y giro el cono para atender al centro finalizando con remate, para posteriormente desplazarme a **Z5** donde control el pase del compañero y le centro para que remate, rápidamente salgo con zancada por la **Z6** y finalizo en **Z7** con sprint al 100% y me situó en el circuito **B** para iniciar nuevamente el recorrido.

Aspectos Importantes

- Exigir máxima intensidad en el circuito, es fuerza explosiva!!.
- Dividimos el equipo en dos grupos de trabajo.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de centro y remate.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** -

Estructura

**Material:** Picas, vallas, delimitadores 2 pelotas medicinales y balones.  
**Organización:** Dividir al grupo en 4, dos porteros.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Potencia anaeróbica.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** Recuperación activa con ABD.
- **Series:** 2
- **Repeticiones:** 4 por jugador en cada serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 10'.