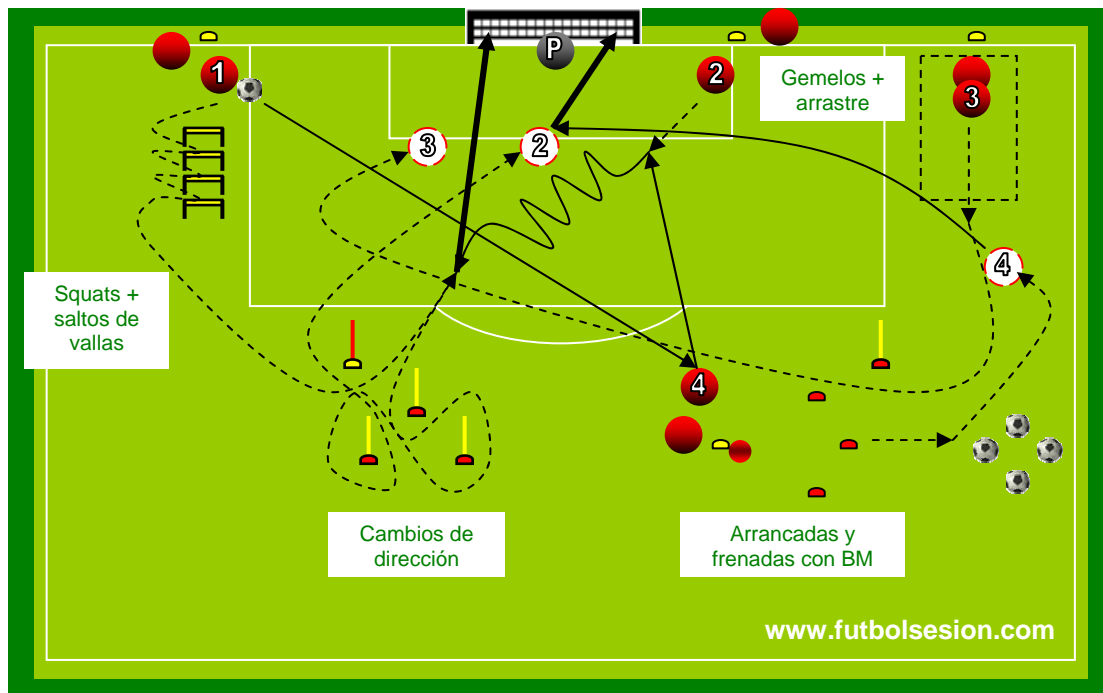


Circuito con disparo + centro y remate



Descripción

- J1 juega con J4, para que este juegue de primeras sobre J2, que progresa en conducción hasta la frontal del área y deja el balón pisado.
- J1 después de iniciar la acción realiza su ESTACIÓN, pasa por detrás de la pica roja y realiza disparo de potencia.
- J2 después de conducir y dejar pisado el balón, realiza su ESTACIÓN, y se queda en la pica roja para asistir al centro y rematar.
- J4 después de jugar con J2, se gira, realiza su ESTACIÓN, y se dirige a realizar el centro.
- J3, inicia la acción a la vez que J1, primero realiza su ESTACIÓN, realiza velocidad de desplazamiento y se dirige al 2º palo para asistir al centro.

Aspectos Importantes

- Exigir máxima intensidad en los circuitos, es fuerza explosiva!!
- ESTACIÓN 1:** 3 squats + saltos dinámicos.
- ESTACIÓN 2:** Trabajo de cambios de dirección.
- ESTACIÓN 3:** 5 repeticiones de gemelos con compañero + arrastres con compañero.
- ESTACIÓN 4:** Arrancadas y frenadas con balón medicinal.

Objetivos

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

Estructura

- Material:** delimitadores, 5 picas, 4 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 5 repeticiones.
- **Intensidad:** Alta (90-95% FC máx.)