

Circuito específico con acciones de finalización



Descripción

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

**ESTACIÓN 1:** 15 abdominales + arrancadas y frenadas con BM + 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 BM+ 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 BM + 3 saltos con rodillas al pecho + arrancadas y frenadas + Fuerza de lucha.

**ESTACIÓN 4:** Trabajo preventivo de abductor + trabajo propioceptivo y de coordinación + Fuerza de lucha.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativo:** Técnica individual a nivel de pase, disparo y 1 contra 1.
- **Cognitivo:** finalización en el 1 c 1.
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

**Material:** delimitadores, 6 picas con base, 3 vallas, 6 palos, 2 aros, 3 balones medicinales, fit-ball, 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.)