



Descripción

**Primera acción:**

- J3 realiza 5 squats, saltos dinámicos y disparo, a la vez J4 empieza una conducción a máxima velocidad para dejar el balón plantado a J3.
- Después de dejar el balón plantado, J4 trabaja en carrera hacia atrás y una vez que J3 pasa para disparar, se mueve y pide balón a J1, este le juega y J4 juega sobre J2, para que este devuelva el balón a J1.
- J1 pone el balón a la frontal y J2 pasa por detrás de J4 para disparar el balón. J1 después de poner el balón a la frontal hace su circuito de fuerza, que son arrancadas y frenadas y cambios de dirección.
- J3 después de su disparo, continua a máxima velocidad por detrás del delimitador amarillo para intentar interceptar el segundo golpeo.

**Segunda acción:**

- J5 cuando J2 se dispone a disparar, empieza a conducir y juega sobre J6, este juega de primeras sobre la aproximación de J2, que pone el balón en profundidad para que J6 pase por detrás de la pica y realice acción de centro.
- J7, empieza los arrastres cuando J2 va a disparar y se dirige al 1r palo, y J5, después de jugar con J6 se mueve por detrás de J7 al 2º palo.

Aspectos Importantes

- Pases tensos.
  - Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.
  - El ejercicio contiene acciones de velocidad de desplazamiento, que deben realizarse a máxima intensidad.
- REMATE: J7, empieza los arrastres cuando J2 va a disparar y se dirige al 1r palo, y J5, después de jugar con J6 se mueve por detrás de J7 al 2º palo.

Objetivos

- **Condiciona**l: Fuerza explosiva.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase, disparo, centro y remate.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

**Material:** Conos, 4 picas, 3 vallas, 2 balones medicinales delimitadores y balones.  
**Organización:** 16 jugadores + porteros.  
**Tiempo programado:** 25'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** 3' 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.)