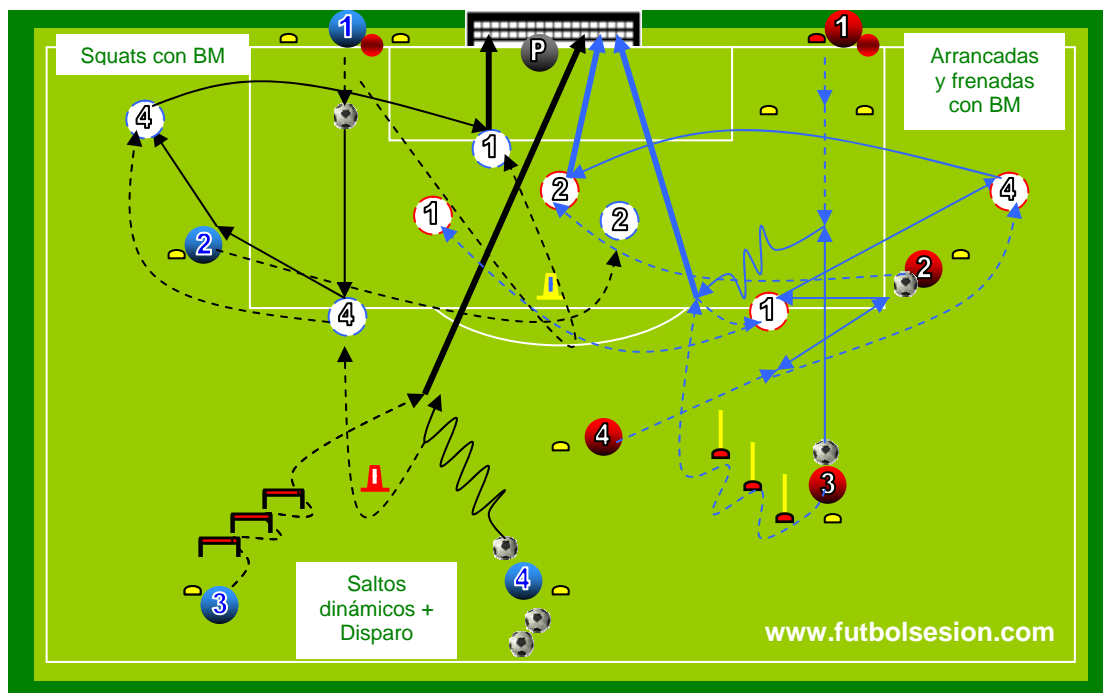


Acciones combinadas con disparo y centro y remate



Descripción

Equipo azul:

- J4 empieza a conducir a máxima velocidad y pisa. J3 empieza a la vez y hace tres saltos dinámicos y golpeo de potencia.
- Después de dejar el balón plantado, J4 realiza carrera hacia atrás y pide el balón de J1 que previamente ha realizado un trabajo de fuerza, juega a la amplitud a J2 que realiza una dejada lateral, para que J4 doble y saque centro.

Remate: J1 que pasa por detrás del cono en la frontal y J2, que va al segundo palo.

Equipo rojo:

- J1 realiza trabajo de fuerza y salida frontal para pedir balón, J3 le juega y J1 realiza un control orientado y pisa en la frontal del área.
- J3, se gira hace trabajo de cambios de dirección y golpea el balón plantado.
- Cuando J3 pasa por delante, J4 hace una aproximación en dirección a J2, y hacen un toque devolución, para que J2 juegue sobre el apoyo de J1, que pone el balón a la profundidad para que J4 doble y saque centro.

Remate: J2 después de jugar con J1, se orienta por detrás de punto de penalti y J1 al segundo 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.
- Sistema competitivo entre dos equipos.

Objetivos

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

Estructura

Material: 3 picas con base, delimitadores, 2 balones medicinales, 3 vallas, 1 cono pequeño y balones.
Organización: 16 jugadores + porteros.
Tiempo programado: 25' – 30'.
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** 2' fuerza compensatoria de ABD.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 10'
- **Intensidad:** Alta (90-95% FC máx.)