



Descripción

- J1 realiza su ejercicio de fuerza, conduce el balón plantado y golpea de potencia.
- J2, cuando J1 golpea, juega con J3, este controla, conduce y pisa en la frontal.
- J2 al realizar el pase sobre J3, se gira, realiza cambios de dirección y golpea el segundo balón.
- Cuando J3 pisa el segundo balón, se gira, realiza arrancadas y frenadas y pide balón, J5 le envía balón y J3 lo envía profundo para J4, que centra el balón.
- J4 empieza la acción cuando J3 empieza las arrancadas y frenadas.

REMATE: J5 y J3.

Aspectos Importantes

- Pases tensos.
- Tener presente que durante el ejercicio hay acciones de fuerza explosiva, hay que realizarlas a máxima intensidad!

Objetivos

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

Estructura

Material: 3 picas con base, delimitadores, 1 balón medicinal, 3 vallas, dos conos pequeños 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.)