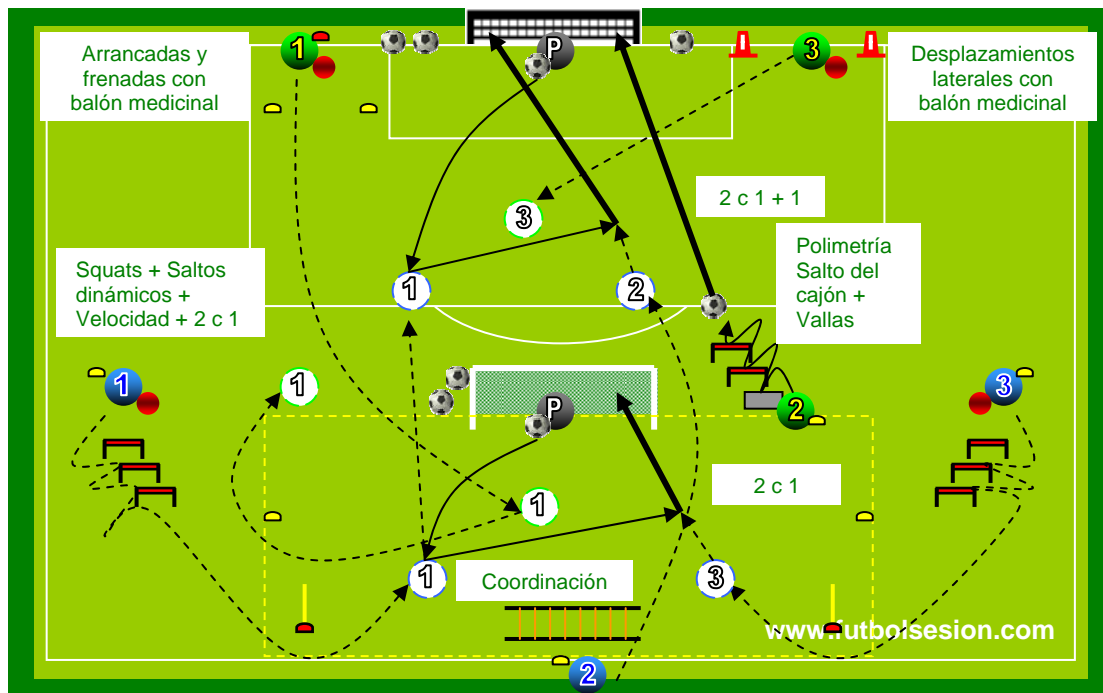


Dos zonas, disparo y 2 c 1



Descripción

- J2 verde, salta del banco, salta las dos vallas y golpea de potencia.
- A la vez han empezado todos sus circuitos, y se produce una acción de 2 c 1 entre J1 y J3 azules, defendida por J1 verde en la zona del medio campo, el portero juega el balón con J1 azul para que este inicie la jugada de 2 c 1.
- El jugador que no finaliza la acción, pide el siguiente balón al portero de la portería del área, y se produce una acción de 2 c 1 + 1, entre J2 azul, el jugador azul que no ha finalizado contra J3 verde, J1 verde, reduce la acción pasando por uno de los dos delimitadores amarillos y intenta igualar la acción a 2 c 2.

2 c 1 en zona intermedia:

J1 y J3 (Azul) contra J1 (Verde)

2 c 1 o 2 c 2 en zona de área:

J1 y J2 (Azul) contra J3 (Verde) y se incorpora para el posible 2 c 2 J1 (verde).

Aspectos Importantes

- El ejercicio contiene acciones de velocidad de desplazamiento, que deben realizarse a máxima intensidad.

Objetivos

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

Estructura

Material: 2 picas con base, delimitadores, 4 balones medicinales, 8 vallas, dos conos pequeños, escalera de agilidad y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos de 8 + 2 porteros.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** 20'.
- **Intervalo de descanso (series):** 3' fuerza compensatoria de ABD.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** 1'
- **Series:** 2 series de 10'.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 10'.
- **Intensidad:** Alta (90-95% FC máx.)