



Descripción

- J3 realiza 5 squats y pide el balón, J1 le envía el balón aéreo, y J3 lo controla, conduce a máxima velocidad, finta y golpea a portería. Después de golpear, continúa su carrera y pide el balón J5, lo recibe y lo deja plantado.
- Cuando se produce el primer disparo, J7 envía su balón a J6, que juega con J5, y seguidamente J2 conduce un poquito y juega el siguiente balón a J7, que orienta a un contacto y dispara.
- El balón que saca J7 y que pasa por J6 y J5, es jugado sobre J3 en última instancia, que lo deja plantado a la frontal para que J5, después de hacer su ejercicio de FE, lo golpee con pierna izquierda.
- Al ser golpeado este tercer balón, J4 empieza a conducir rápidamente, juega sobre J1 que previamente ha hecho cambios de dirección y se ha acercado a la zona central, y J1 juega un toque y devolución con J6, para después poner el balón en profundidad, para que J6 pase por detrás de todo y realice un centro al área.

REMATE: Al remate de esta última acción entran el J4 que se dirige al segundo palo y el J2, que se dirige al primero.

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.

Objetivos

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

Estructura

Material: Conos, 4 picas, 2 vallas, 2 balones medicinales, delimitadores, escalera agilidad, 2 conos 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.)