



Descripción

Acción combinada con finalización

ZONA 1: Sentadilla BM 5 Kg. +coordinación lateral en escalera + pases en corto y en profundidad a J2+ apoyo fuera del área.

ZONA 2: Dos saltos de valla + pase a J3 + salida para realizar centro.

ZONA 3: Arrancada y frenada con BM + salida + dejada a J1+ segundo palo.

ZONA 4: Desmarque de apoyo + dos vallas + salida hacia primer palo

Salen todos los jugadores a la vez, menos J4, que sale cuando J3 acaba las arrancadas y frenadas.

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 fuerza explosiva, que deben realizarse a máxima intensidad, pero sin olvidar las acciones técnicas que deben ser de alta calidad.

Objetivos

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

Estructura

Material: 4 picas con base, 4 vallas, delimitadores, escalera de agilidad, 2 balones medicinales, balones.

Organización: 5 jugadores por zona

Tiempo programado: 30'.

Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** 5' fuerza compensatoria de ABD.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** 2'30"
- **Series:** 2.
- **Repeticiones:** 5.
- **Tiempo de trabajo:** 2 series de 5 repeticiones por zona.
- **Intensidad:** Alta (90-95% FC máx.)