



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande, casi como un doble área, con una portería de competición y otra enfrente, tal y como se muestra en la imagen. Establecemos cuatro postas de trabajo para cada uno de los dos equipos, y los distribuiremos como esta en la imagen.

Jugador 1 rojo: Dos arrancadas y frenadas, una para cada lado + desplazamientos laterales en doble W + centro a jugador 4. (En espera ABD en fitball)

Jugador 4 rojo: Escalera de agilidad lateral ida y vuelta + arrancadas y frenadas con salto de cabeza + remate a portería. (En espera isquio con tirante)

Jugador 1 azul: 10 flexiones + escalera de agilidad + saltos laterales + velocidad hasta la pica y disparo.

Jugador 4 azul: 5 squats + dos saltos de vallas + velocidad hasta la pica y disparo.

Al acabar estas acciones de fuerza explosiva, jugador 3 rojo saca balón y se inicia la acción de 2 c 2 entre los jugadores 2 y 3 de los equipos azul y rojo.

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpees y acciones de 2 c 2.

Objetivos

- **Condiciona**l: Fuerza explosiva.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de carrera, coordinación en escalera, pase y disparo.
- **Cognitivo**: 2 c 2
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, dos escaleras, 2 vallas, 2 picas con base, balón medicinal, fitball para ABD, tirante muscular, 5 aros, balones y petos.

Organización: dividir el equipo en dos grupos, para realizar el ejercicio en modo competitivo.

Tiempo programado: 30'

Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica**: fuerza explosiva.
- **Duración de la carga**: 24'
- **Intervalo de descanso (series - Macropausa)**: Habilidad por grupos.
- **Intervalo de descanso (repeticiones - Micropausa)**: 50"
- **Series**: 2 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 12'.
- **Intensidad**: Alta (85 - 95% FC máx.)