



Descripción

Establecemos cinco postas de trabajo para cada uno de los dos equipos, y los distribuiremos como esta en la imagen.

- Jugador 5 hace arrancadas y frenadas con balón medicinal y pide balón al portero para que le desplace, entonces controla el balón conduce en velocidad y dispara a portería.
- Cuando J5 controla, J4 empieza a conducir a máxima velocidad y pisa el balón en la zona indicada, para que J3 haga 3 squats, 3 saltos de valla y dispare de potencia.
- J4 al pisar balón, pasa por detrás de la pica señalada y pide balón a J1, que previamente ha hecho 4 desplazamientos laterales, J1 juega sobre J4 y se dirige por detrás de la pica al segundo palo, J4 recibe juega a la amplitud con J2, que le hace una dejada para que J4 doble y realice acción de centro. J2 después de realizar la dejada lateral de dirige a la zona del primer palo. J2 realiza escalera de agilidad antes de recibir.

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpeos y acciones de centro.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, escaleras, 3 vallas, 2 picas con base, balón medicinal, balones y petos.
Organización: dividir el equipo en las 5 zonas.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** 24'
- **Intervalo de descanso (series - Macropausa):** 4'
- **Intervalo de descanso (repeticiones - Micropausa):** 1'
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 12'.
- **Intensidad:** Alta (85 - 95% FC máx.)