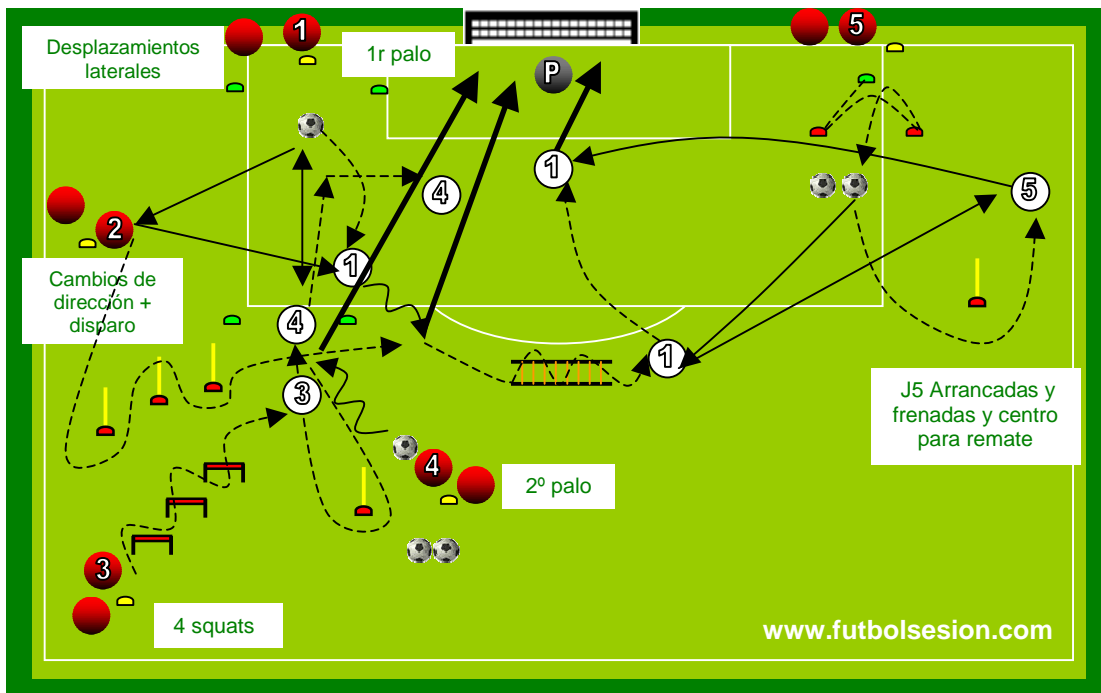


Circuito con disparos y centro



Descripción

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

- J3 hace 4 squats y entonces J4 conduce a máxima velocidad para dejar el balón plantado en disposición de ser golpeado, J3 hace los saltos dinámicos y golpea a portería.
- Cuando J4 planta el balón, hace carrera hacia atrás, pasa por detrás de la pica y pide balón a J1, que previamente ha hecho desplazamientos laterales, J1 le juega y J4 le devuelve, para que J1 y J2 realicen una acción de pared con la oposición pasiva de J4.
- J1 al recibir la pared de J2, controla y conduce a máxima velocidad hacia la frontal del área, J2 realiza trabajo de cambios de dirección y golpea el balón plantado.
- J1 después de plantar, continúa su carrera y realiza la escalera de agilidad para recibir de J5 un balón, J5 ha realizado arrancadas y frenadas previamente y realiza una salida para dar la vuelta a la pica y recibir el pase profundo de J1, J5 realiza acción de centro al área.

REMATE: J1 al primer palo y J4 al segundo.

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpees 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, escalera, 3 vallas, 5 picas con base, 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.)