



Descripción

Distribuimos a los jugadores según dibujo.

- Acción 1 (Disparo J2): J1 pasa el balón a J2, que previamente realiza los saltos para controlar y disparar.

- Acción 2 (centro de 5 + remate de 3 y 6):

Después de la primera acción J2 da la vuelta al cono y pasa por detrás de su zona para pedir otro balón a J1. J1 juega con J2 y este se lo devuelve para jugar con J3. J3 juega sobre J4 y realiza la escalera para moverse al segundo palo. J4 juega al espacio a J5 y realiza el zig-zag más algún gesto que quiera remarcar el preparador físico. J5 se mueve al espacio que deja J6 para recibir el balón de J4 y centrar. Al remate van J6 al primer palo y J3 al segundo. J6 cuando J4 controla se mueve por dentro para dejar el espacio a J5. J5 cuando acaba de centrar hace la coordinación con los palos y los aros con un pequeño cambio de ritmo.

Rotaciones correlativas, y continuadas

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpes y acciones de centro.
- Estar muy encima en las zonas de trabajo de fuerza para que los jugadores las realicen a la máxima intensidad.
- Es un ejercicio que puede ser una buena introducción al trabajo de fuerza para jugadores jóvenes, ya que no hay acciones muy complicadas, pero se debe exigir la máxima intensidad para cumplir el objetivo.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva, fuerza velocidad.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de carrera, coordinación en escalera, pase, centro y disparo.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, escalera, 3 vallas, 5 picas con base, 3 conos, 3 aros, 2 picas, balones y petos.
Organización: dividir el equipo en las 6 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.)