



Descripción

Acción 1: J2 juega sobre J1 y este sobre J3, que realiza una dejada lateral, J2 realiza el trabajo de fuerza en salto de vallas dobla a J3 y juega un balón interior sobre el movimiento de J5, que le hace una dejada para que J2 llegue en carrera y pegue a puerta.

Acción 2: En cuanto J2 dispara a portería, J4 hace trabajo de propiocepción en los aros y pide balón a J1, este le juega y entonces se produce una acción de 1c1 entre J4 y J2, en la cual exigimos que el defensor deje disparar al jugador en posesión, pero que lo desequilibre y que haya contacto entre los dos jugadores.

Acción 3: J3 después de hacer la dejada lateral y esperar a que J2 le doble, se marcha en velocidad, hace frecuencia en la escalera y se dirige a la zona cercana a J4, ya que J6 activara el ultimo balón jugando sobre J5, que le dejará de cara de nuevo J6 para que este juegue sobre J3, J3 jugará de nuevo sobre J6 y este sobre el movimiento por detrás de la pica en velocidad de J3, que sacara centro al área.

Remate: J5 por detrás del delimitador y al segundo palo, y J6 por detrás del delimitador y al primer palo.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y ritmo de balón que la circulación sea fluida.
- Los pases deben ser precisos, ya que si no se rompe la dinámica del ejercicio.
- Las acciones de fuerza deben ser realizadas de forma correcta.

Objetivos

- **Condiciona:** Fuerza explosiva y acciones de velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción, finta, disparo y centro y remate.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 3 vallas, 1 pica con base, 2 aros y balones.
Organización: dividir el equipo en las zonas marcadas.
Tiempo programado: 40'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 16' las 3 vueltas
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Repeticiones:** 3 repeticiones por jugador.
- **Intensidad:** Media - Alta (70-85% FC máx.)