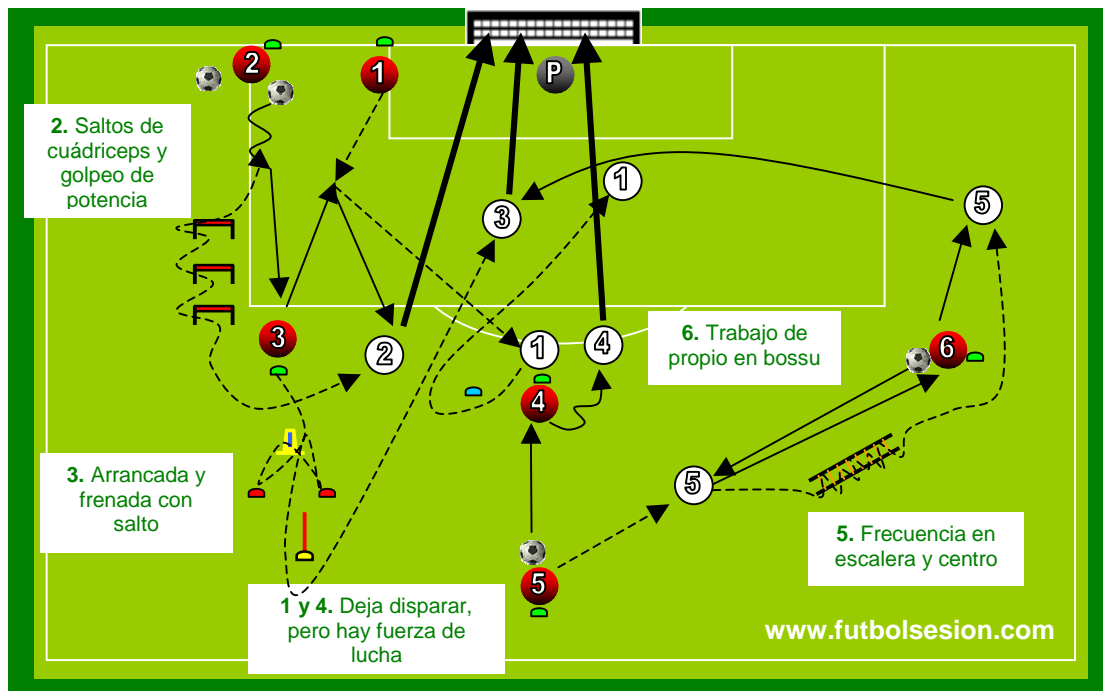


Circuito con finalizaciones y fuerza de lucha



Descripción

Balón 1 (Saltos de cuádriceps y arrancadas y frenadas con salto): J2 conduce un poco y juega sobre J3, este deja de cara sobre la aproximación de J1, que deja para la acción de doblaje de J2 que previamente hace saltos de cuádriceps en valla, y que después de doblar dispara la dejada de J1. En cuanto J2 dobla a J3, este se gira y realiza su estación de fuerza, con arrancadas y frenadas con salto de cabeza, para posteriormente entrar al remate.

Balón 2 (Fuerza de lucha): En cuanto se produce el disparo, J1 se dirige a la zona central y se empareja con J4, J5 introduce un balón al pie o aéreo sobre J4, y este debe girarse trabajando con el cuerpo para superar la oposición de J1. J1 debe dificultar la acción ofreciendo contacto, pero siempre deja disparar

Balón 3 (Escalera y trabajo de propio en bossu): en cuanto J4 se gira y se dispone a disparar, J5 ya se aproxima a J6 para pedir balón, J6 le juega para que entre los dos hagan un toque y devolución y J5 después de realizar frecuencia en escalera, doble y reciba de nuevo de J6 sobre la carrera para poder centrar de primeras. J6 después de jugar a J5 en la acción de doblaje, realiza trabajo de propiocepción en bossu.

REMATE: al remate final, entran J1 y J3 que pasan por detrás del delimitador de diferente color y entran al primer y segundo palo respectivamente.

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.

Objetivos

- **Condicionales:** Acciones de fuerza explosiva con acciones de velocidad de desplazamiento, fuerza de lucha y fuerza de golpeo.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción, finta, disparo y centro y remate.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 3 vallas, un cono, una pica con base, escalera, 2 bossu, balones y petos.
Organización: dividir al equipo en las zonas delimitadas.
Tiempo programado: 40'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 3 vueltas
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Repeticiones:** 3 repeticiones por jugador.
- **Intensidad:** Alta (70-90% FC máx.)