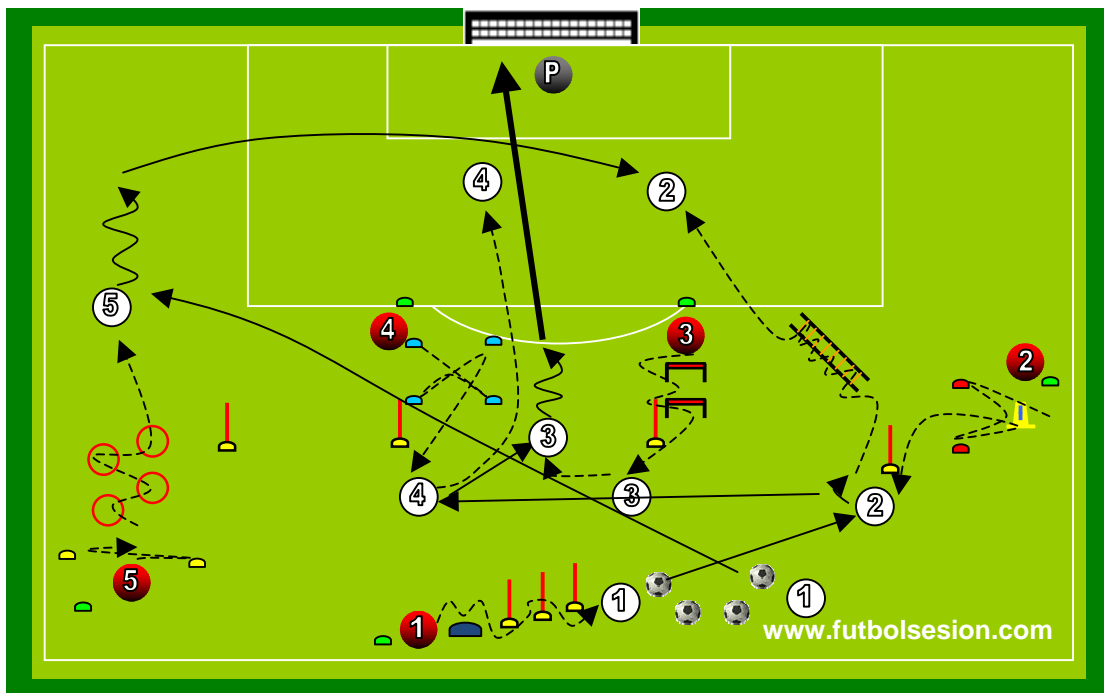


Circuito en automatismo en pared falsa



Descripción

Trabajan las 4 primeras zonas a la vez. J1 juega con J2, que controla orientando la acción para dentro y jugando un pase tenso sobre los puntas que aparecen por delante de centrales, J3 deja pasar el balón porque J4 le pide con un "hop" y este amortigua el balón para que J3 se gire y reciba para finalizar a portería. Cuando J2 recibe el balón J5 activa su zona de trabajo y solicita balón abierto en banda, es entonces cuando J1 realiza un cambio de orientación para que J5 reciba, conduzca y centre para la entrada de J4 y J2. J2 después de jugar el primer balón hace frecuencia en escalera y entra al remate.

ZONA 1 (Propiocepción en bossu y desplazamiento lateral entre picas)

ZONA 2 (Arrancadas y frenadas y frecuencia en escalera)

ZONA 3 (4 sentadillas y dos saltos de cuádriceps)

ZONA 4 (Cuadrado de arrancadas y frenadas frenado en cada esquina y pasando por el centro siempre)

ZONA 5 (Desplazamientos laterales + saltos laterales en aros)

REMATE: al remate final, entran J2 y J4.

NA

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 y fuerza de golpeo.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción, finta, disparo y centro y remate.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 2 vallas, 7 picas, escalera, 1 bossu, balones, 1 cono y 4 aros.
Organización: dividir al equipo en las zonas delimitadas.
Tiempo programado: 45'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 36' (2x18' aprox)
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Repeticiones:** 3 repeticiones por jugador en cada zona.
- **Intensidad:** Alta (80-95% FC máx.)