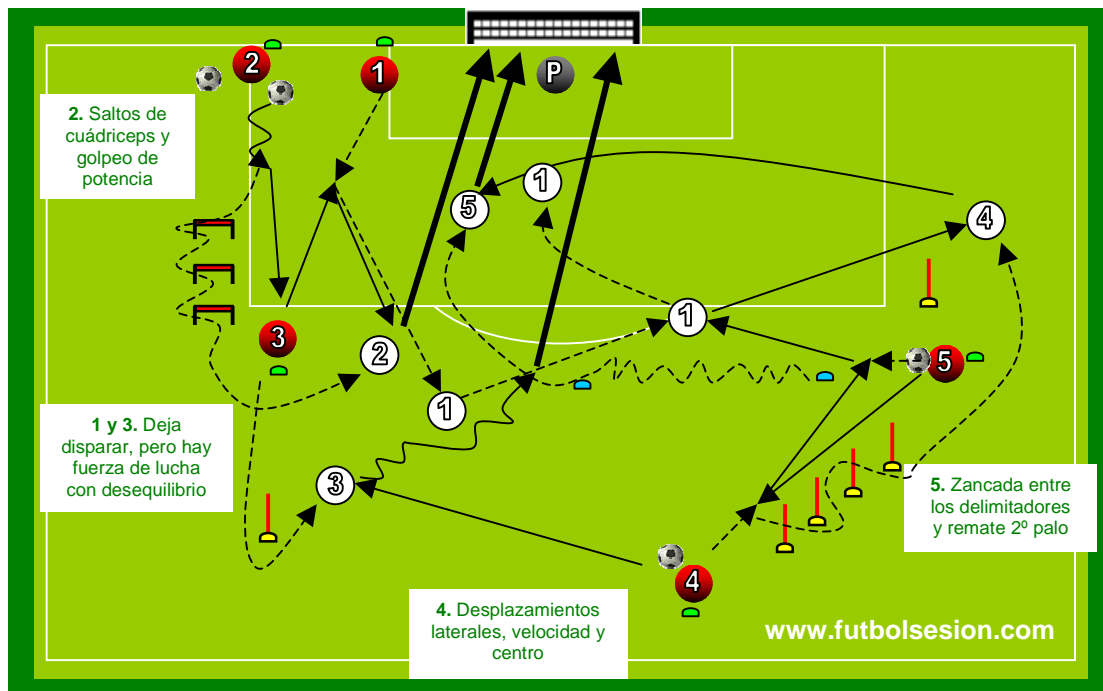


Circuito con finalizaciones y fuerza de lucha II



Descripción

Balón 1 (Saltos de cuádriceps y disparo de potencia): 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.

Balón 2 (Fuerza de lucha con disparo en desequilibrio): En cuanto J2 dobla a J3, este se gira y realiza velocidad hasta la pica, en cuanto gira la pica pide balón a J4, este le entrega y entonces se produce una acción de 1c1 entre J1 y J3. J1 debe dificultar la acción ofreciendo contacto y desequilibrando con el brazo, pero siempre deja disparar, J3 también juega con los brazos para protegerse y ganarse el espacio.

Balón 3 (Cambios de dirección, velocidad y centro): En cuanto se produce el segundo disparo, J4 pide balón a J5 que le entrega para que J4 le devuelva, J5 entrega sobre la aproximación de J1 y hace zancada frontal entre delimitadores y se dirige al segundo palo, J1 pone balón al espacio para la llegada de J4, que previamente ha realizado cambios de dirección. J4 pone centro al área.

REMATE: al remate final, entran J1 al primer palo después de poner al espacio, y J5 que hace zancadas frontales y se dirige al segundo 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.

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.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 3 vallas, 6 picas con base y balones.
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 (80-95% FC máx.)