



Descripción

Trabajan todas las zonas a la vez. J1 juega con J2, que hace control hacia adentro y juega sobre el desmarque de apoyo de J3, J3 descarga de nuevo sobre J1, y J1 realiza cambio de orientación sobre J4, que juega sobre la acción de doblada de J5, J5 realiza centro al área para la entrada al remate de J3 y J2, el que no remate de los 2, se aproxima a la frontal del área para que J1 le juegue un segundo balón y para disparar desde la frontal del área.

ZONA 1 (Propiocepción en bossu y arrancadas y frenadas)

ZONA 2 (4 sentadillas, velocidad hasta la pica y dos saltos de cuádriceps en valla + cambios de dirección para entrar al remate)

ZONA 3 (Cuadrado de arrancadas y frenadas frenado en cada esquina y pasando por el centro siempre + entrada al remate)

ZONA 4 (Ida y vuelta en escalera y arrancada hasta la pica)

ZONA 5 (Desplazamientos laterales + saltos laterales en aros)

REMATE: al remate final, entran J2 y J3.

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

Estructura

Material: delimitadores, 2 vallas, 9 picas con base, escalera, 1 bossu, balones 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.)