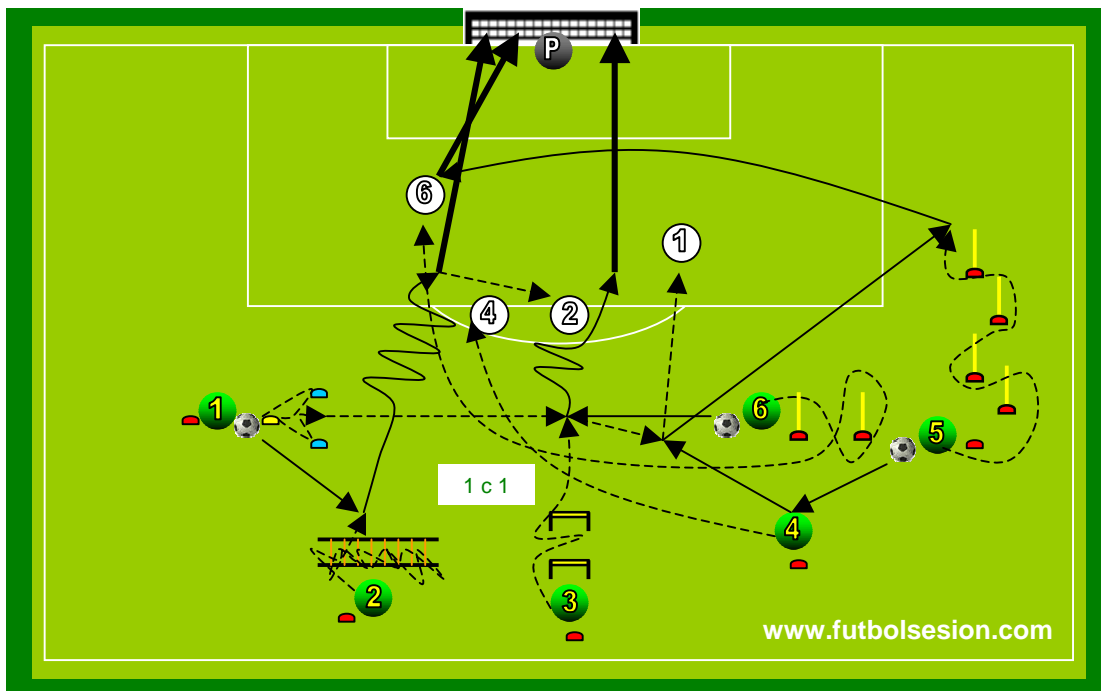


Circuito con disparo, 1c1 y centro y remate.



Descripción

J1 juega sobre J2, que viene de hacer frecuencia en la escalera, hace arrancadas i frenadas en su zona de trabajo y ofrece un apoyo a J6. J2 controla e inicia una conducción en dirección a la portería y finaliza con tiro, seguidamente se desplaza a la frontal del área para defender una situación de 1 contra 1, J1 recibe un balón de J6 y lo planta en ese mismo momento J3 salta las vallas recoge el balón plantado por J1 y se juega un 1 contra 1 con J2, J1 una vez planta el balón que le pasa J6 ofrece un apoyo a J4, J5 cuando J1 planta el balón juega sobre J4 y se desplaza por de tras de su pica y realiza cambios de dirección, J4 juega sobre el apoyo de J1 y se desplaza a la frontal del área, J1 juega en profundidad sobre el movimiento de J5 y se desplaza al primer palo, J6 se desplaza al segundo palo una vez ha salvado en realizando cambios de dirección en 8 en las picas con base que tiene detrás y J5 saca el centro para la llegada de J1, J4 y J6. Rotaciones correlativas.

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, 6 picas con base, escalera y balones.
Organización: dividir al equipo en las zonas delimitadas.
Tiempo programado: 45'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 40' aprox.
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Repeticiones:** 3 repeticiones por jugador en cada zona.
- **Intensidad:** Alta (85-95% FC máx.)