



Descripción

-J1 inicia la acción realizando 5 sentadillas con balón medicinal, para seguidamente realizar dos saltos dinámicos de cuádriceps, arrancar en velocidad y pasar por detrás de la pica y golpear de potencia a portería.
 - En cuanto J1 se dispone a disparar, J3 ya realiza trabajo de ida y vuelta en escalera y juega balón hacia la posición de un técnico asistente, y realiza trabajo de cambios de dirección para recibir de nuevo el balón del técnico y centrar al área.
 - A la vez que J3, J2 realiza trabajo de arrancadas y frenadas con salto final, zancada frontal entre conos azules y entra al remate sobre la zona del segundo palo.
 REMATE: J1 después de disparar pasa por detrás del delimitado de la frontal y entra en carrera hacia el primer palo y J2 que entra 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.
- Exigir máxima intensidad en cada acción y tarea de fuerza.

Objetivos

- **Condiciona**: Acciones de fuerza explosiva con acciones de velocidad de desplazamiento y fuerza de golpeo.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase, conducción, disparo y centro y remate.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 4 vallas, 8 picas con base, 2 escaleras y balones.
Organización: dividir al equipo en las zonas delimitadas.
Tiempo programado: 35'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 35' aprox., cada serie alrededor de 15'.
- **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.)