



Descripción

- J3 inicia la acción con conducción rápida para pisar justo delante de las vallas.
- Cuando J3 pisa la pelota, J4 hace 3 saltos en las vallas y golpea de potencia la pelota pisada.
- J3 después de dejar la pelota para el disparo de J4, hace carrera atrás hasta la pica y inicia una acción de velocidad de desplazamiento hasta el delimitador rojo.
- J1 cuando se inicia el ejercicio realiza frecuencia lateral en vallas pequeñas, para posteriormente jugar una pared con J3.
- Cuando J1 vuelve a recibir, juega arriba sobre J2 y da apoyo, ya que J3 irá a presionar la acción y J2 jugara con el una acción de pared para posteriormente finalizar a portería.
- Para acabar la secuencia, cuando J2 finaliza con disparo, J1 se desplaza rápidamente a la zona de la frontal y pide balón a J5, que previamente hace coordinación en la escalera ida y vuelta, J1 recibe de J5 y pone el balón para que este realice una acción de velocidad por detrás de la pica y saque un centro al área.

REMATE: J3 y J1 entran al primer y segundo palo.

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpes y acciones de centro.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de carrera, coordinación en escalera, pase, centro y disparo.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, escalera, 3 vallas grandes, 4 vallas pequeñas, 2 picas con base, balones y petos.  
**Organización:** dividir el equipo en las 5 zonas.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** fuerza explosiva.
- **Duración de la carga:** 24'
- **Intervalo de descanso (series - Macropausa):** 4'
- **Intervalo de descanso (repeticiones - Micropausa):** 1'
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 12'.
- **Intensidad:** Alta (85 - 95% FC máx.)