



Descripción

- J1 inicia la acción realizando 5 sentadillas con balón medicinal, para seguidamente realizar tres 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, J2 y J3 ya realizan trabajo de fuerza de lucha en la zona marcada, para posteriormente J2 hacer arrancadas y frenadas con salto y J3 hacer frecuencia en escalera, pasar el balón a un técnico y hacer los cambios de dirección para llegar a línea de fondo y sacar centro. J2 después de las arrancadas y frenadas con salto llegará en velocidad a la zona de 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.

REMATE: J1 y J2.

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

- **Condicionales:** 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.)