



Descripción

- J1 azul empieza realizando cambios de dirección para posteriormente golpear un balón hacia el J1 amarillo, J1 amarillo hace dos saltos a las vallas y controla el balón lo más rápido posible para seguidamente golpear a portería, J1 azul después de desplazar el balón debe correr rápidamente a la frontal para reducir el disparo del compañero en oposición pasiva.
- En cuanto J1 amarillo golpea a portería, J2 azul que previamente ha realizado coordinación en escalera, activa una situación de 2c1 con J3 azul que después de atacar, deben posicionarse rápidamente para defender, y con la ayuda de J1 amarillo que se debe posicionar rápidamente para ayudar a sus compañeros y crear superioridad ofensiva.
- En cuanto acaba la acción de 2c1, J2 amarillo que ha realizado previamente un trabajo de arrancadas y frenadas y J3 amarillo que ha hecho coordinación en escalera, juegan entre ellos para crear una nueva situación de superioridad ofensiva, esta vez, un 3c2 contra J3 y J2 azules para ayudar a sus compañeros y crear superioridad ofensiva.

Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Ritmo de balón y circulación rápida.
- Incidir en que el poseedor de balón fije a uno de los defensores para buscar crear la superioridad.
- Los defensores deben ser agresivos e intensos.
- El equipo atacante debe estar activado por si su acción no finaliza, ya que entonces deberán presionar rápidamente a la pérdida para que el equipo defensor no contraataque.

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:** Solucionar acciones de 2c1 y 3c2.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 2escaleras, 3 picas, 2 vallas grandes, 3 vallas pequeñas, petos y balones.
Organización: dividir el equipo en dos, y en las 6 zonas.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 16'.
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Repeticiones:** 2 x 8'.
- **Intensidad:** Alta (85-95% FC máx.)