



Descripción

Distribuimos a los jugadores en las 5 zonas, si es posible 3 o 4 jugadores por zona

- La secuencia se inicia con J3 conduciendo y plantando el balón en la portería de diseño, para que J4 que previamente ha hecho 5 sentadillas de forma explosiva, haga 3 saltos dinámicos y golpee el balón plantado por su compañero.

- Tras esta acción, J3 se gira, hace cambios de dirección rápidos entre picas, y pide balón a J2, que viene de hacer previamente siguiendo la indicación de un técnico o compañero una secuencia de cambios de dirección siguiendo los colores indicados (Ej: Azul, rojo, blanco, amarillo, siempre tras cada color se debe pasar por el medio del cuadrado). J3 tras recibir el balón, juega sobre J1, que ha hecho previamente coordinación con frecuencia lateral en vallas pequeñas + dos saltos frontales impulsando de gemelos, J1 recibe y juega sobre el desmarque de ruptura de J2 (lateral) por la zona interior para finalizar con golpeo.

- Finalmente, la última acción la inicia J5, que previamente hace frecuencia con desplazamientos laterales en escalera, para jugar una acción de pared con un técnico, que le pone el balón sobre la carrera y para que J5 realice una acción de centro al área.

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

Aspectos Importantes

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

Objetivos

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

Estructura

Materiales: delimitadores, escalera, 3 vallas grandes, 6 vallas pequeñas, 5 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.)