



Descripción

Acción 1: J5 hace su tarea de cambios de dirección y pide balón a J3, que previamente ha hecho 5 sentadillas y 3 saltos dinámicos. J3 le juega el balón a J5 para que este le devuelva de nuevo y J3 le finte y golpee a portería de potencia.

Acción 2 (1c1): En cuanto J3 golpea a portería el primer balón se vuelve a su zona de inicio (participara en el 3c2), J5 se gira y pide el balón a J1, que le juega para hacer una pared y jugar sobre J2 que viene de hacer una tarea de arrancadas y frenadas, en cuanto J2 recibe el balón, se produce una situación de 1c1 entre J2 y J5.

Acción 3 (3c2): Una vez finalizada la acción de 1c1, J4 activa la última situación de 3c2, donde J4, J3 y J1 atacan y J2 y J5 defienden.

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 concentración y calidad a los jugadores!
- Exigencia en finalizar con éxito las situaciones de superioridad numérica 3c2, y exigir intensidad en las situaciones defensivas de las mismas.
- Mucha comunicación entre los jugadores defensivos.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de carrera, técnica de squat, saltos de cuádriceps dinámicos, pase, conducciones, etc.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores

Estructura

Material: delimitadores, 3 vallas grandes, 4 picas con base y balones.
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.)