

Circuito de 4 zonas con disparos y centro.



Descripción

Establecemos cuatro zonas de trabajo y los jugadores se distribuyen como esta en la imagen.

ACCIÓN 1: J1 juega sobre el movimiento en apoyo de J4 y se desplaza rápidamente a los saltos de valla. J4 recibe para jugar sobre J2, que le devuelve y J4 hace una acción de conducción para dejar el balón plantado en la frontal del área y ser disparado por J1 en golpeo de potencia.

ACCIÓN 2: J4 en cuanto deja el balón plantado en la frontal, continua su carrera, hace cambios de dirección y pide balón al portero en espera para que le pase un balón y controlar rápidamente y buscar un golpeo de precisión.

ACCIÓN 3: En cuanto acaba esta segunda acción, J2 hace un trabajo coordinativo en escalera recibe un balón de J3 y conduce para poner un balón al espacio. J3 corre por detrás de la pica y realiza un movimiento de desmarque al espacio para recoger el balón y centrar al area.

REMATE: J1 después de golpear el primer balón, se mantiene activo en la frontal y entra al remate junto con J2 que después de poner el balón al espacio entra al remate también.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: Fuerza explosiva.
- **Coordinati**vo: Técnica individual, a nivel de carrera, coordinación en escalera, saltos de valla, cambios de dirección, pase, centro y disparo.
- **Cogniti**vo: -
- **Socio-efecti**vo: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, escalera, 3 vallas, 6 picas con base, balones y petos.
Organización: distribuir a los jugadores en las 4 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.)