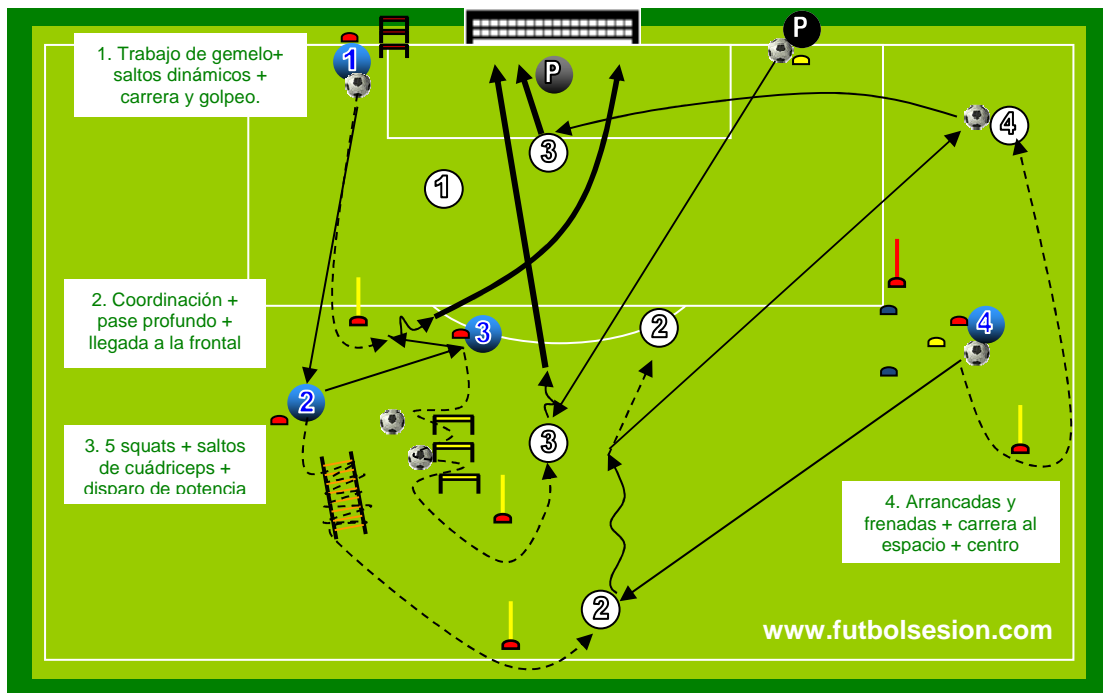


Circuito con 4 zonas, 2 disparos y centro.



Descripción

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

ACCIÓN 1: J1 después de hacer trabajo de fuerza, juega sobre J2 que juega de primeras sobre J3. J3 hace una dejada para la llegada de J1 que hace un golpeo de precisión a portería.

ACCIÓN 2: J3 que previamente había hecho trabajo de squat, en cuanto J1 golpea, hace tres saltos dinámicos y corre por detrás de la primera pica para recibir balón del portero en descanso, hacer un control rápido hacia delante y golpear de potencia.

ACCIÓN 3: En cuanto acaba esta segunda acción, J2 hace un trabajo coordinativo en escalera recibe un balón de J4 y conduce para poner un balón al espacio. J4 que ha hecho arrancadas y frenadas corre por detrás de la pica y realiza un movimiento de desmarque al espacio para recoger el balón y centrar al área.

REMATE: J1 y J3 después de golpear sus respectivos balones, se mantienen activos en la frontal y entran al remate junto con J2 que después de poner el balón al espacio llega a la frontal para el posible pase atrás.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona:** Fuerza explosiva.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de carrera, coordinación en escalera, saltos de valla, cambios de dirección, pase, centro y disparo.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, escalera, 3 vallas grandes, 3 vallas pequeñas, 5 picas con base, balones.
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.)