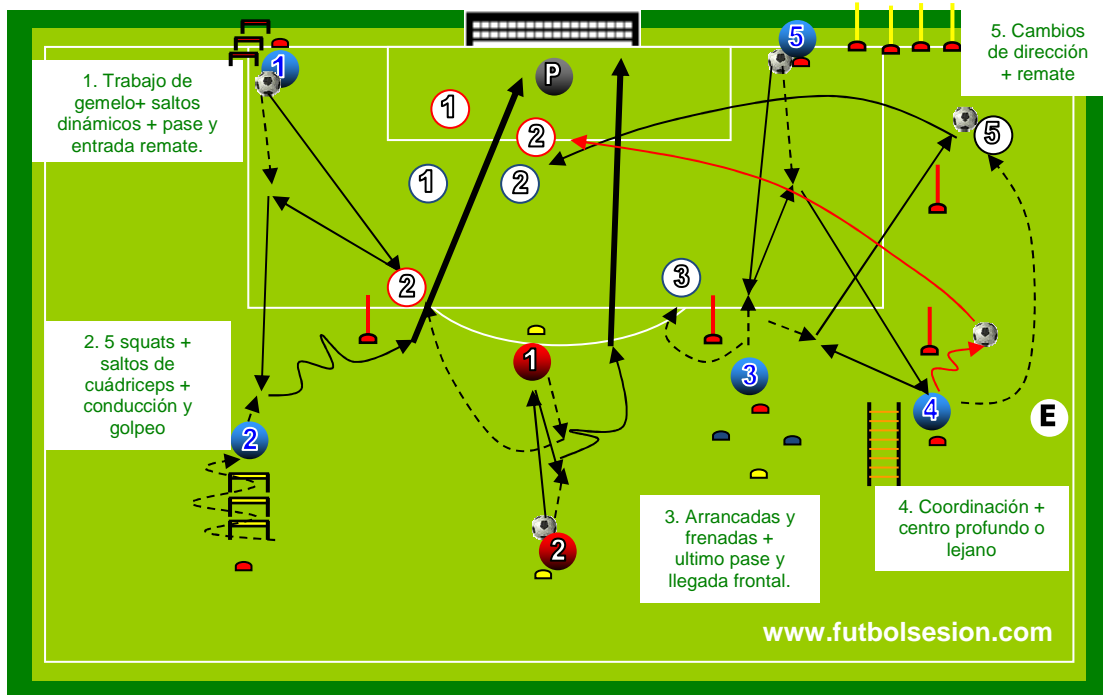


Circuito con disparos y defensa de centros laterales.



Descripción

Establecemos siete zonas de trabajo y los jugadores se distribuyen por grupos como esta en la imagen.

ACCIÓN 1: J2 rojo juega sobre J1 rojo que le devuelve para que J1 rojo le finte y golpee a portería de potencia.

ACCIÓN 2: en cuanto se produce esta primera acción, J1 rojo se gira y va a pedir balón a J1 azul, este le da balón, J1 rojo le devuelve y J1 juega sobre J2, que controla para encargar la pica y golpear a portería (J1 azul acción de fuerza de gemelo y J2 squat + saltos).

ACCIÓN 3: En cuanto acaba esta segunda acción, J5 azul juega a J3 le devuelve de nuevo para que J5 juegue sobre J4, llegados aquí, hay 2 opciones:

- Jugar una acción de pared con J3 para pase profundo y centro.
- J4 hacer un control orientado y sacar ya un centro lejano.

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

DEFENSA: J1 y J2 rojos deben hablarse i orientarse para defender la acción de centro y entrada al remate.

Aspectos Importantes

- Exigiremos máxima intensidad en las acciones de fuerza explosiva y calidad en los golpees 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, 8 picas con base, balones y petos.

Organización: distribuir a los jugadores en las 7 zonas, dividir al grupo por perfiles ofensivos y defensivos según nos interese trabajar.

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.)