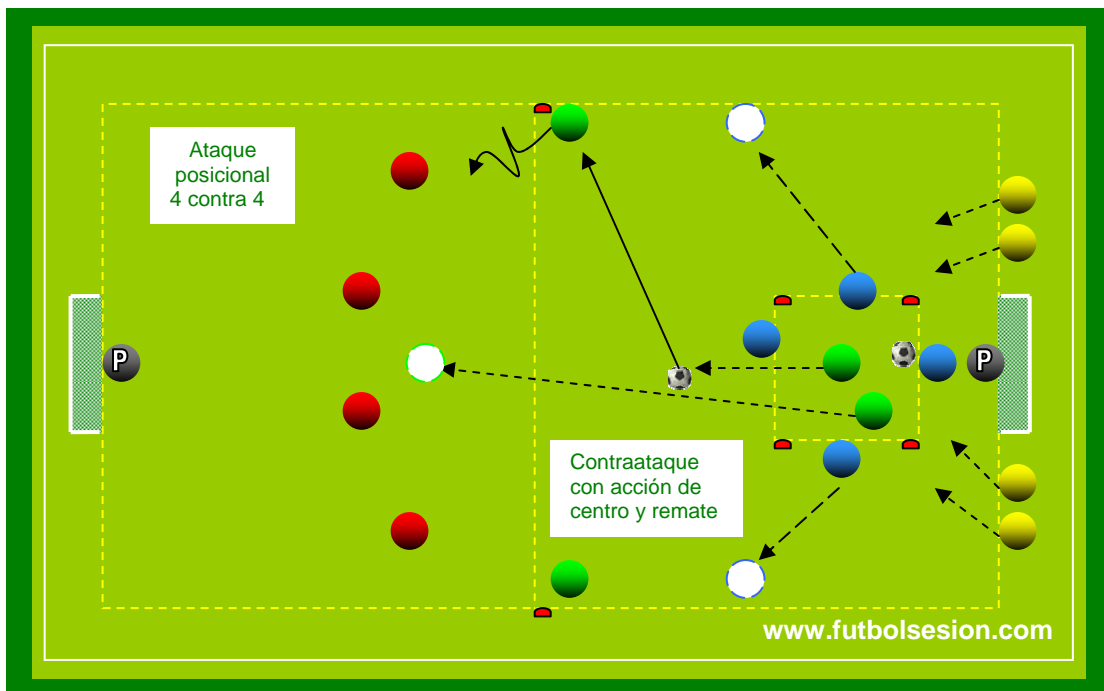


Ataque posicional mas fuerza de salto y lucha



Descripción

La acción empieza con un rondo, cuando los jugadores interiores roban el balón, deben jugar rápidamente con sus jugadores situados en las bandas, en este momento se inicia un ataque posicional 4 contra 4. Cuando la acción finaliza, ya sea con robo o no, los jugadores defensores deben enviar un balón a los jugadores situados en las bandas, en este caso los azules, y incorporarse al remate, los jugadores en espera, amarillos en este caso deben defender la acción de balón aéreo.

ROTACIÓN:

1. El equipo que mantenía el balón en el rondo (azul) pasa a robar en el rondo y por tanto al ataque posicional.
2. El equipo que realiza el ataque posicional pasa a defender el ataque posicional.
3. El equipo defiende el ataque posicional y seguidamente realiza la acción de ataque en balón aéreo pasa a descansar.
4. El equipo que descansaba y que defiende la acción de balón aéreo, pasa a mantener en el rondo.

Aspectos Importantes

- Temporizar la acción de centro y remate.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza de salto, fuerza de lucha.
- **Coordinativos:** Técnica individual, pase, desmarque, disparo, remate.
- **Cognitivos:** Toma de decisión en la acción de ataque posicional y después de centro y remate.
- **Socio-efectivo:** relación entre compañeros.

Estructura

**Material:** delimitadores, balones y portería futbol 7.  
**Organización:** 16 jugadores + 2 porteros. Dividir al grupo en 4.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- Meta fisiológica: Potencia anaeróbica.
- Duración de la carga: 15'.
- Intervalo de descanso (series): 1'30" fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- Intervalo de descanso (repeticiones):
- Series: 2 serie.
- Tiempo de trabajo: 2 series de 15'.
- Intensidad: Media (60-75% FC máx.)