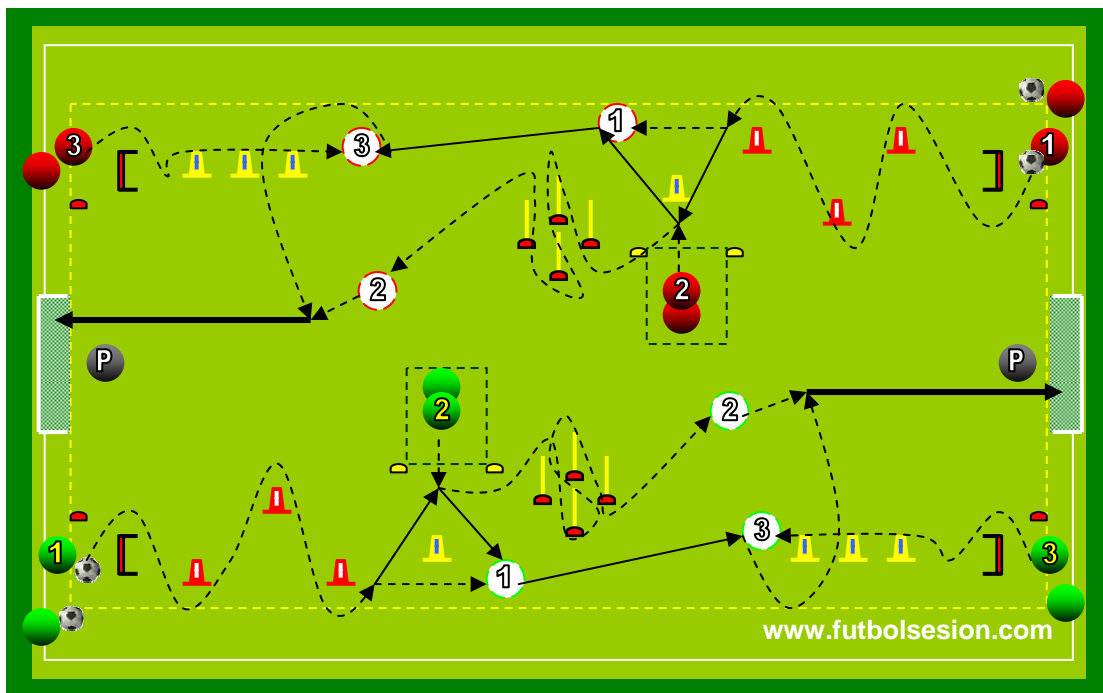


Circuito físico-técnico con balón por ambos lados



Descripción

Establecemos un circuito con diferentes postas con finalización en portería de competición, y alternamos el ejercicio por ambas bandas.

J1\_ Salto de fuerza con los dos pies juntos, conducción, pared.

J2\_ Cogemos por la cintura al compañero aguantamos y soltamos para jugar la pared, sorteamos en slalom los palos y finaliza con tiro.

J3\_ Salto de fuerza con los dos pies, parrilla, control giro y pase.

J1 juega sobre J2 que le devuelve la pared a J1 y este de primeras juega sobre J3 que controla gira y pasa a la llegada de J2 para que finalice con tiro

Aspectos Importantes

- Calidad en los pases para que el ejercicio sea lo más continuado posible.
- Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza resistencia.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de pase, centro y disparo.
- **Cognitivos:** No hay toma de decisión.
- **Socio-efectivo:** -

Estructura

**Material:** Conos, delimitadores, picas, vallas y balones.  
**Organización:** 16 jugadores de campo + dos porteros. Dividimos el equipo en dos grupos.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo

Características

- **Meta fisiológica:** Fuerza resistencia.
- **Duración de la carga:** 15'.
- **Intervalo de descanso (series):** 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 15'.
- **Intensidad:** Media (60-75% FC máx.)