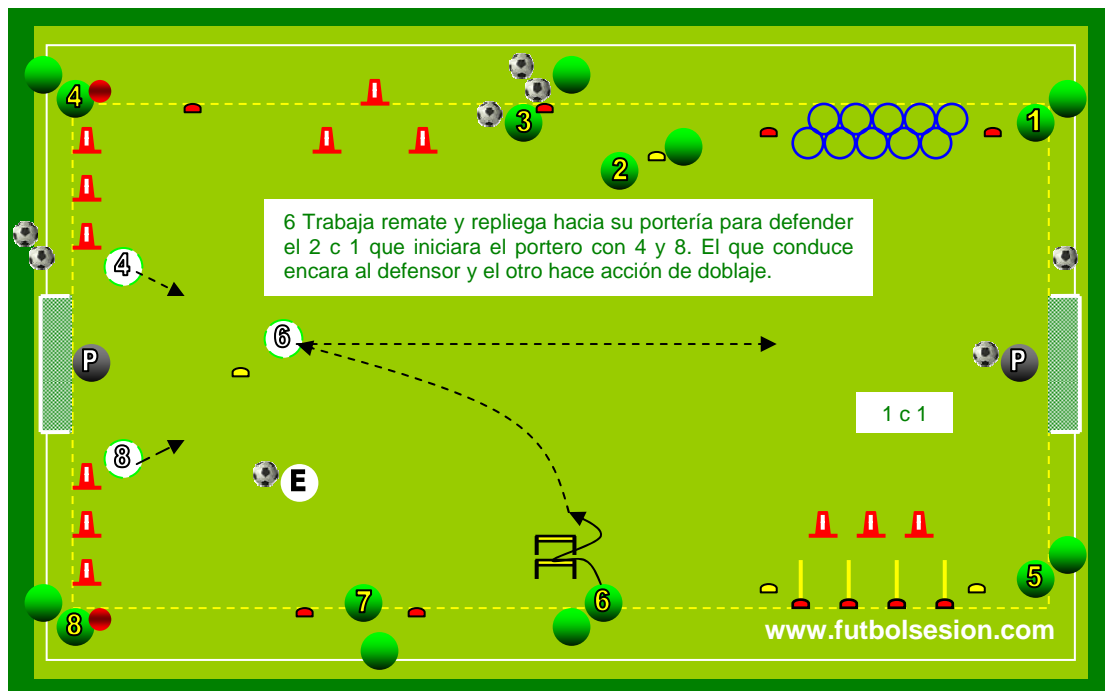


Circuito físico-técnico con acción de repliegue y 2 c 1



Descripción

- 1- Con los pies juntos salta de aro en aro.
 - 2- El portero le lanza un balón aéreo que debe controlar y encara al portero para trabajar un uno contra. El portero cuando lanza el balón da una voltereta y se incorpora para el uno contra uno.
 - 3- Conducción sorteando los conos hasta la línea de fondo para sacar un centro aéreo para el remate de 6 sin oposición.
 - 4- Parrilla con balón medicinal y seguidamente iniciamos una superioridad de dos contra uno en la portería contraria con el apoyo de 8 y la defensa de 6.
 - 5- Sorteamos los palos y los conos en un slalom. El cono sea de tocar con la mano por fuera.
 - 6- Saltamos las vallas frontal y lateralmente y nos incorporamos a la frontal del área para rematar de cabeza el centro de 3 y rápidamente repliegamos para defender el dos contra uno de 4 y 8.
 - 7- Salta a la comba.
 - 8- Parrilla con balón medicinal y seguidamente iniciamos una superioridad de dos contra uno en la portería contraria con el apoyo de 4 y la defensa de 6.
- El entrenador trabaja con el portero hasta que 3 saca el centro, rápidamente se incorpora a la portería para bloquear e iniciar la contra.

Aspectos Importantes

- Tener los balones siempre preparados en las estaciones que los requieran.

Objetivos

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

Estructura

Materiales: Conos, delimitadores, picas, vallas y balones.
Organización: 16 jugadores de campo + dos porteros. Dividimos el equipo en las 8 estaciones.
Tiempo programado: 30'
Espacio: 1/2 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 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 15'.
- **Intensidad:** Media (60-75% FC máx.)