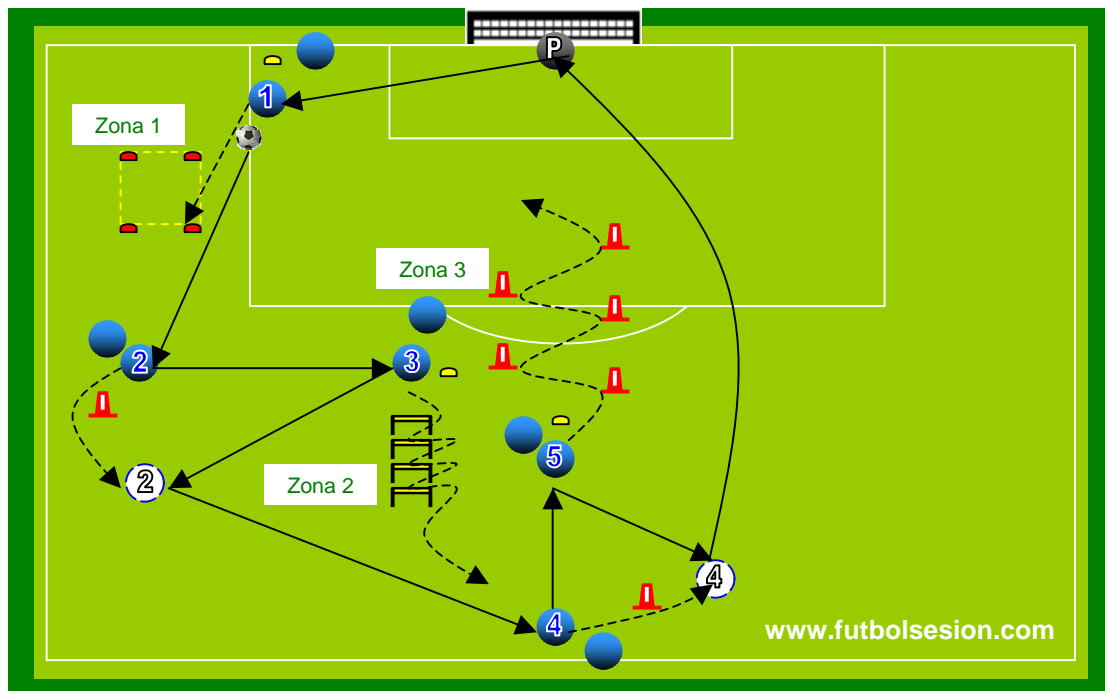


Circuito físico-técnico con desplazamiento aéreo



Descripción

- J1 juega con J2, este juega por dentro con J3 que le devuelve en pared para que J2 juegue sobre J4 juega sobre el apoyo de J5 y J5 le devuelve la pared a J4.
- J4 al recibir, orienta y realiza un desplazamiento aéreo sobre el portero, que recoge con las manos y juega sobre el jugador inicial.

ZONA 1: Cuadrado en el cual se debe ir a todas las esquinas, pasando previamente siempre por el centro.

ZONA 2: Saltos de vallas pequeños y grandes alternados.

ZONA 3: Trabajo de cambios de dirección.

La zona 1 la trabaja el jugador 1, la zona 2 el jugador 3 y la zona 3 el jugador 5.

Aspectos Importantes

- Precisión en los pases y trabajar bien las zonas de fuerza

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica y fuerza resistencia.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase, corto y largo
- **Cognitivo**: No hay toma de decisión.
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

Material: delimitadores, 7 conos, 4 vallas y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de 8 a 10 jugadores.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Fuerza resistencia.
- **Duración de la carga**: 24'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 12'.
- **Intensidad**: Media - alta(60- 80% FC máx.)