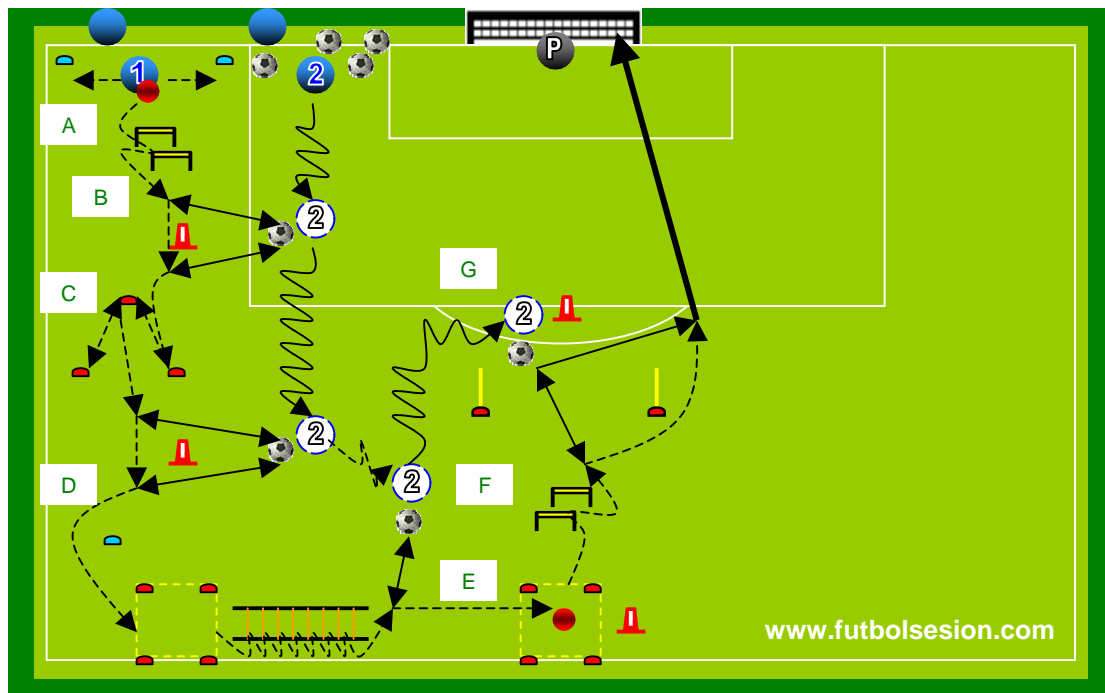


Circuito físico-técnico por parejas



Descripción

Circuito de fuerza resistencia por parejas con finalización.

- A: 6 repeticiones de desplazamiento lateral con pesa de 5 kg.
- B: Saltos de valla + acción de pared.
- C: Arrancada y frenada + acción de pared
- D: Cuadrado de arrancadas + coordinación en escalera.
- E: 5 sentadillas con BM
- F: Salto de vallas
- G: Acción de pared + disparo.

El J2 acompaña el recorrido del compañero J1 conduciendo el balón para poder ejecutar las paredes.

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 y disparo.
- **Cognitivo**: No hay toma de decisión.
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

**Material**: delimitadores, dos balones medicinales, 4 vallas, 4 conos, 2 picas con base, escalera de agilidad y balones.  
**Organización**: Dividir el equipo en grupos de 8 jugadores.  
**Tiempo programado**: 50'  
**Espacio**: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Fuerza resistencia.
- **Tiempo trabajo por repetición**: 1'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: 3'
- **Repeticiones por jugador**: 5.
- **Tiempo de trabajo aprox**: 35'.
- **Intensidad**: Media - alta (60- 80% FC máx.)