



Descripción

Circuito de fuerza resistencia por parejas con finalización.

- A: 25 Abdominales en fitball.
- B: Desplazamientos laterales en W.
- C: Cuadrado de arrancadas.
- D: coordinación en escalera frontal.
- E: saltos de gemelos
- F: Cambios de dirección
- 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**l: 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, fitball, 4 vallas, 4 conos, 5 picas con base, escalera de agilidad y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de 7 jugadores.
Tiempo programado: 50'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Fuerza resistencia.
- **Tiempo trabajo por repetición**: 45"
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: 2'30" – 3'
- **Repeticiones por jugador**: 5.
- **Tiempo de trabajo aprox**: 35'.
- **Intensidad**: Media - alta (60- 80% FC máx.)