



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

J1 pasa a J2, que se orienta bien para jugar a J3. J1 realiza la escalera y presiona, sin robar a balón entre J2 y J3. J3 juega por dentro a J4 que jugará sobre la carrera de J5. J5 realiza los elementos de fuerza y recibe el balón de J4 para jugar a J1.

Rotaciones correlativas, primero jugar con un balón para acabar jugando con 2 balones

Propuesta de futbolsesion.com

Primero trabajar con una opción de juego, después trabajar con otra opción de juego. Al finalizar trabajar con las dos opciones juntas.

Aspectos Importantes

- Continuidad en el trabajo y calidad en los golpes para no romper el ritmo continuo del ejercicio.
- Dos vallas de gemelo y una de cuádriceps, para no castigar demasiado la zona lumbar y las articulaciones de rodilla y tobillo.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza resistencia.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de carrera, saltos, coordinación en escalera, y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, 2 escaleras, 6 vallas, 2 conos, balones y petos.  
**Organización:** dividir el equipo en dos grupos y en las 5 zonas.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** fuerza resistencia (Umbral aeróbico).
- **Duración de la carga:** 24'
- **Intervalo de descanso (series - Macropausa):** 4'
- **Intervalo de descanso (repeticiones - Micropausa):** 1'
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 12'.
- **Intensidad:** Media (60 - 75% FC máx.)