



Descripción

Distribuimos a los jugadores según dibujo. Un jugador por posta y el resto por detrás del J1

- J1: Pasa el balón a J2 y cuando lo recibe de J2 se lo pone por delante a la carrera de J2.
- J2: Recibe el balón de J1, se lo devuelve a él, y lo dobla. Después conduce y juega a J3. Después de la acción técnica hace el zig-zag.
- J3: Recibe el balón J2 conduce hacia adelante y juega sobre el movimiento de J4. Después realiza saltos frontales buscando altura.
- J4: Recibe el balón de J3 y la pasa al movimiento de J5. Después realiza los saltos.
- J5: Recibe el balón de J4 y juega al movimiento de J6. Después realiza los saltos laterales.
- J6: Cuando J3 orienta el juego sobre J4 realiza la coordinación en la escalera para recibir el balón de J5 y conducir hasta el cono. Cuando llega al cono juega sobre J7
- J7: Recibe en movimiento el balón de J6 para conducir, fijar el cono, realizar acción de finta y disparo

Rotaciones correlativas, y continuadas

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.
- El ejercicio debe tener la máxima continuidad posible, con lo que introduciremos otro balón antes de que la acción acabe en disparo, de esta manera no habrá tanta recuperación y se cumplirá el objetivo condicional.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, escalera, 3 vallas, 5 picas con base, 6 conos, 4 aros y balones.
Organización: Dos jugadores por zona, un máximo de 3 en alguna zona.
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.)