



Descripción

Distribuimos a los jugadores según dibujo.

- Acción 1 (Disparo J1): J1 pasa el balón a J2, que le deja al movimiento de J3, que la pone al doblamiento de J1, para que este dispare.
- Acción 2 (Disparo de J3 con oposición de J1): J3 pasa por detrás del cono que tiene delante y recibe el balón que le pasa a J4. J3 tiene que disparar o hacer el 1 c 1 si llega con J1 si llega después de pasar por detrás del cono. (Acción con líneas de color azul).
- Acción 3 (Centro de J5 con remate de J6 y J2): J4 hace el zig-zag y pasa por detrás del cono para recibir el balón de J6. J5, cuando pasa el zig-zag J4 sale en conducción y juega arriba J6. J6 juega con J4, que la pone al espacio para que J5 centre. J2 realiza los saltos, pasa por detrás del cono rojo y se mueve al primer palo, y J6 se mueve por detrás de J2 al segundo palo

Rotaciones correlativas, y continuadas

Aspectos Importantes

- Acciones rápidas, continuadas y de velocidad
- Se puede cambiar los saltos por: escaleras, picas para hacer zig-zag, etc.
- La segunda acción de disparo también puede ser una acción de 1:1 rápida

Objetivos

- **Condicionales:** Velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, disparo, centro y remate.
- **Cognitivo:** Pequeña toma de decisión en la acción de disparo con oposición.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos, 2 vallas y balones.
Organización: Grupos de 7 jugadores.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Potencia anaeróbica aláctica.
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** Fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 10'.
- **Intensidad:** Alta (80-95% FC máx.)