



Ebook **CIRCUITOS FÍSICOS**



Ebook
**CIRCUITOS
FÍSICOS**

Circuito físico-técnico 1

Circuito de trabajo físico en el cual alternaremos elementos físicos y técnicos. todos los jugadores + 2 porteros situados como se puede ver en el gráfico, 1 jugador en las postas 2,3,4,5 y 6 y el resto en el inicio en la posta Nº 1. Trabajarán por postas correlativas y las cuales habrá que hacer a la máxima intensidad y esperar a que llegue su compañero para continuar con el circuito.

6 postas de trabajo:

1. Conducción al 90%.
2. Pequeña conducción + cambio de orientación a su compañero situado en la otra banda + desplazamiento hasta posta al 90%.
3. Conducción de balón en zig-zag entre picas + pase al compañero.
4. Pase al entrenador + desplazamientos de frente y de espaldas como está representado en el gráfico.
5. Coordinación en escalera + 2 saltos a vallas + trabajo de aros + conducción + tiro + repliegue hasta siguiente posta.
6. Saltos en vallas (3) + conducción en zig-zag + tiro.

➤ Reglas de provocación:

Jugador que inicia el circuito debe de hacerlo a 120-130 ppm.

En función del Nº de jugadores se marcará un inicio u otro de cuando el siguiente jugador debe de iniciar el circuito (PE: para unos 18 jugadores=inicio de circuito cuando balón llegue a Nº 3).

➤ Variantes:

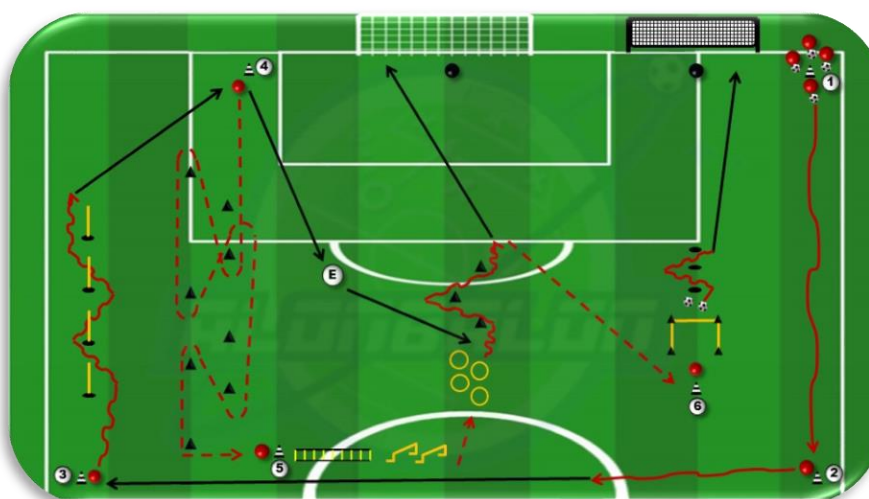
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ Objetivos técnico-tácticos:

Controles, pases, conducciones, finalizaciones, repliegues, transiciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|---------------------|-----------------|-----------|---------|
| Por rep (6 vueltas) | 3' tras 3ª rep. | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 2

Todos los jugadores + 2 porteros situados como se puede ver en el gráfico, 1 jugador en las postas 2,3,4,5,6 y 7 y el resto en el inicio en la posta Nº 1. Trabajarán por postas correlativas y las cuales habrá que hacer a la máxima intensidad al igual que su posterior desplazamiento hasta la siguiente posta y esperar a que llegue su compañero para continuar con el circuito (=tiempo de recuperación).

postas de trabajo:

1. Conducción en zig-zag + pase.
2. Conducción en eslabon + pase.
3. Control + pase + pared.
4. Pared + pase.
5. Control + pase largo en profundidad.
6. Control + centro.
7. Remate + repliegue a posta nº 1

➤ Reglas de provocación:

Jugador que inicia el circuito debe de hacerlo totalmente recuperado (ideal que haya mínimo de 6-7 jugadores en la posta inicial).

1-2 toques por jugador en todo el circuito excepto en las conducciones que es libre.

➤ Variantes:

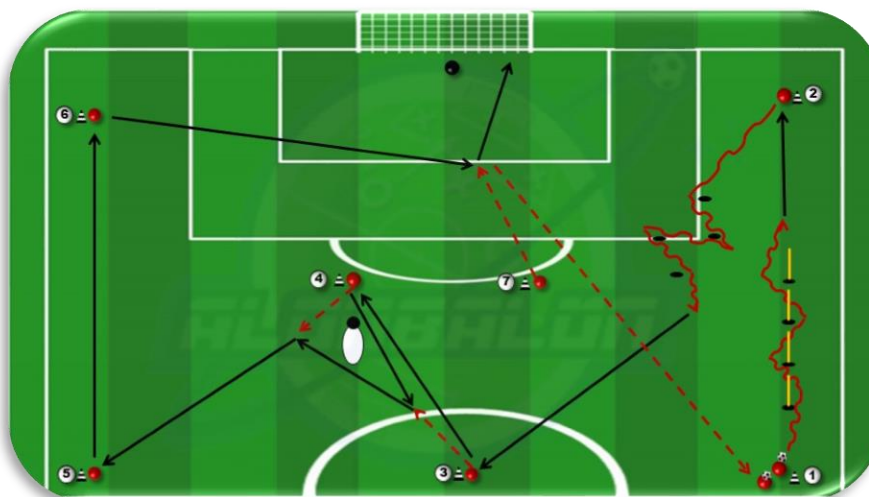
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ Objetivos técnico-tácticos:

Controles, pases, conducciones, temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, finalizaciones, transiciones, paredes, repliegues, centros y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|------------------------------|-----------|---------|
| 20' | Existente entre repeticiones | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 3

Todos los jugadores + 2 porteros situados como se puede ver en el gráfico, 1 jugador en las postas 2,3 y 4 y el resto en el inicio en la posta Nº 1. Trabajarán por postas correlativas y las cuales habrá que hacer a la máxima intensidad al igual que su posterior desplazamiento hasta la siguiente posta y esperar a que llegue su compañero para continuar con el circuito (=tiempo de recuperación).

postas de trabajo:

1. Conducción en zig-zag + conducción línea recta hasta pica + pase + coordinación escaleras (2) + tiro.
2. Control + pase + desmarque de apoyo al entrenador + control + pase a Nº 3.
3. Control + cambio de orientación + trabajo posta.
4. Control + conducción en picas + conducción hasta posta de inicio.

➤ **Reglas de provocación:**

Jugador que inicia el circuito debe de hacerlo totalmente recuperado (ideal que haya mínimo de 6-7 jugadores en la posta inicial).

1-2 toques por jugador en todo el circuito excepto en las conducciones que es libre.

➤ **Variantes:**

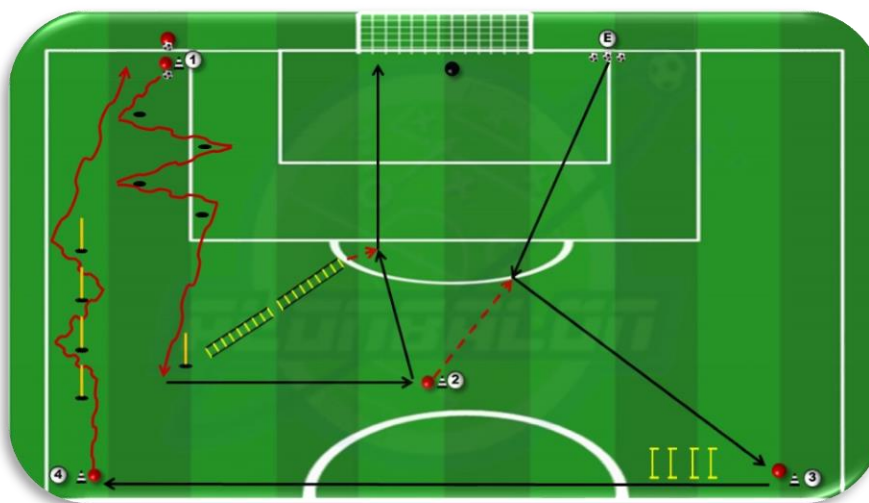
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, conducciones, desmarques, temporizaciones, cambios de ritmo, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|----------------------|-----------|---------|
| 20' | Existente entre rep. | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 4

Todos los jugadores + 2 porteros situados como se puede ver en el gráfico para trabajar de forma individual un circuito que se detalla a continuación.

iniciará jugador con una conducción entre tochas para dar pase al ENT/PF e ir a un trabajo coordinativo en escaleras previamente estipulado, rodear cono e ir a rematar un centro del ENT/PF. a continuación irá a un trabajo coordinativo/preventivo/fuerza que estará situado por detrás de la portería en la que ha finalizado, posteriormente realizará otro trabajo en picas de lateralidad para acabar el circuito con un tiro a gol en la 2ª portería e ir al inicio nuevamente y así la misma secuencia durante el tiempo de trabajo.

➤ **Reglas de provocación:**

Jugador que inicia el circuito debe de hacerlo totalmente recuperado (ideal que haya mínimo de 6-7 jugadores en la posta inicial).

1-2 toques por jugador en todo el circuito excepto en las conducciones que es libre.

Todo el circuito se realiza a la máxima intensidad.

➤ **Variantes:**

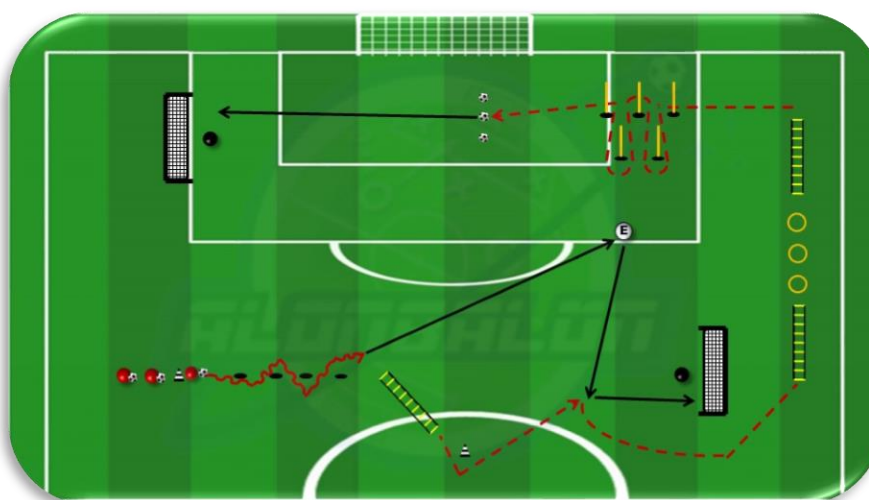
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, conducciones, desmarques, cabeceo, temporizaciones, cambios de ritmo, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------------|----------------------|------------------|---------|
| Por repeticiones (5) | Existente entre rep. | 12-14 (10-12+2P) | ½ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 5

Todos los jugadores + 2 porteros, se sitúan como se puede ver en el gráfico de tal forma que podemos montar 1 o 2 circuitos en función del Nº de jugadores con diferentes postas y variantes (1 circuito=1/2 campo / 2 circuitos= campo completo).

Los jugadores se reparten en las 2 postas/roles que hay. Rojos serán los que realicen el trabajo de circuito y azules serán los que lleven el balón para ir dando pases a los rojos y en la última posta serán los defensores en el 1x1.

Iniciará rojo desde línea de fondo con un eslabon a picas (3-4) + 2 saltos a vallas + devolución del pase de azul + hacer el cuadrado a máxima velocidad (delante-izquierda-atrás-derecha y delante) + devolución del pase de azul + velocidad rodear 2 picas + 2 saltos a vallas + recibir balón de azul y situación de 1x1.

Azules realizarán el recorrido que se marca en el gráfico entre los 3 conos referencias.

➤ **Reglas de provocación:**

Todo el circuito se realiza a la máxima intensidad.

➤ **Variantes:**

Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

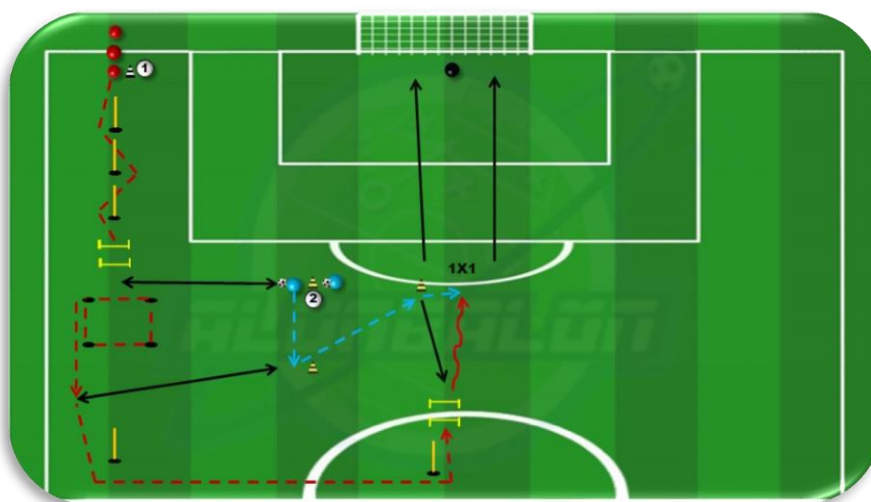
Podemos contabilizar los goles si queremos hacer una competición por equipos (rojos vs azules).

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, coberturas técnicas, regates, conducciones, duelos 1x1, entradas, cargas, interceptación, anticipación, repliegue, temporizaciones, cambios de ritmo, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|-----------------------------|-----------------|-----------|---------|
| Por rep. 2 series de 3 rep. | 3' entre series | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 6 + Posesión 4x4+1CI (2 grupos)

Todos los jugadores + 2 porteros divididos en 2 grupos de 9 jugadores cada uno, situados como en el gráfico, uno de los grupos trabajará una posesión de balón de 4x4+1CI (5x4) y el otro realizará un circuito físico con doble finalización.

1. Grupo-a (jugadores rojos): realizan un trabajo de fuerza explosiva a través de un circuito que consta de los siguientes trabajos. Iniciaré con 3 saltos a vallas + eslalon en tochas + rodear pica + coordinación 2 escaleras + eslalon a picas + remate + repliegue hasta rodear pica + tiro.
2. Grupos-b (jugadores amarillos, azules y morado): realizan una posesión de balón de 4x4+1CI (5x4).

➤ **Reglas de provocación:**

Todo el circuito se realiza a la máxima intensidad.

Siempre tiene que haber 2 jugadores realizando el circuito al mismo tiempo sin solaparse.

2-3 toques por jugador en la posesión.

Cambiar el comodín en cada serie en la posesión.

➤ **Variantes:**

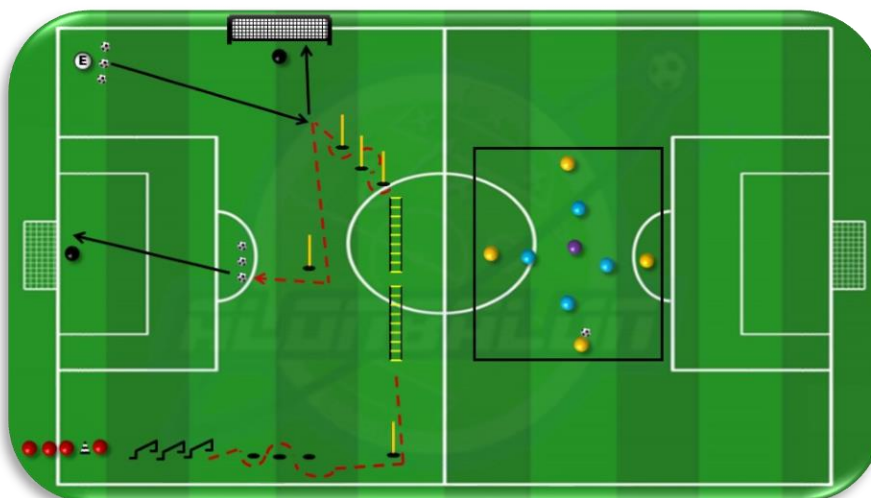
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, coberturas técnicas, paredes, conducciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, repliegue, presión, presión tras pérdida, transiciones, temporizaciones, cambios de ritmo, cambios de orientación, filtrar pases interiores, cerrar pasillos interiores, basculaciones, coberturas, ayudas permanentes, desmarques, vigilancias, alternancia juego corto y largo, 3er hombre, amplitud y profundidad ofensiva, velocidad y ritmo de juego, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------------------|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| A-5 rep / B-2 series de 6' | 3' | Todos | Circuito ½ campo – posesión 30x30 |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 7

Todos los jugadores + 2 porteros realizarán un circuito con doble finalización, una primera con tiro y una 2ª con centro y remate.

Iniciará el 1ER jugador con 3 saltos a vallas + velocidad hasta pica + trote entre picas + eslabon a conos + velocidad hasta pica y darle 1 vuelta completa + tiro + trote hasta balones + conducción en zig-zag entre conos + cambio de orientación a ENT/PF + ir a rematar su centro + repliegue hasta pica de referencia + trote hasta posta de inicio.

➤ **Reglas de provocación:**

Todo el circuito se realiza a la máxima intensidad.

El siguiente jugador sale cuando su compañero golpea a puerta en la 1ª finalización.

Los jugadores deben de iniciar el circuito a 120 ppm aprox.

➤ **Variantes:**

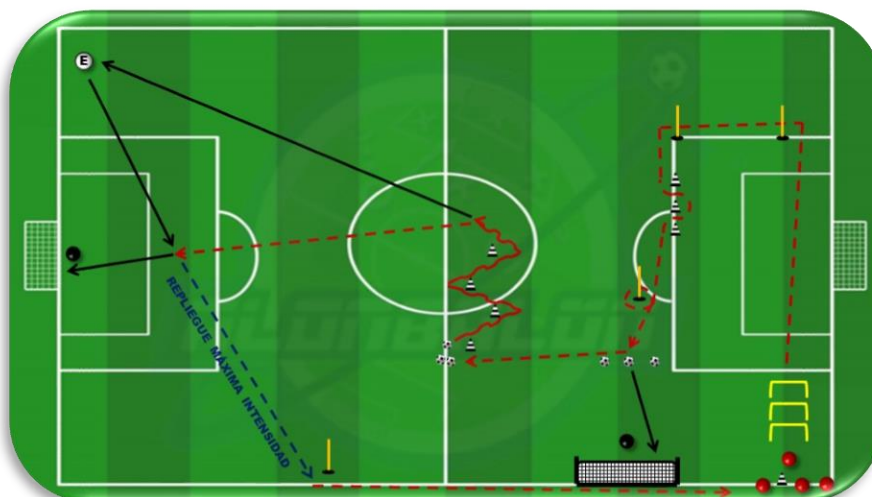
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, repliegues, transiciones, temporizaciones, cambios de ritmo, cambios de orientación, desmarques, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|----------------------|-----------|----------------|
| Por rep. (5) | Existente entre rep. | Todos | Campo completo |



VER VÍDEO

Circuito físico-técnico 8 (4 postas)

Todos los jugadores + 2 porteros, dividiremos el grupo en 4 equipos del mismo Nº de jugadores y trabajarán la fuerza-resistencia a través de 4 postas con finalizaciones.

postas:

1. Desplazamientos de carrera hacia delante y hacia detrás + conducción entre picas + finalización en 1 miniportería.
2. Trabajo de resistencia con un compañero que me tracciona hasta 1er cono + aceleración hasta 2º cono + 4 saltos en aros + conducción en tochas + finalización.
3. Recorrer el cuadrado (delante-izquierda-atrás-derecha-delante) + 3 saltos en vallas + coordinación en escalera + ida y vuelta 2 veces para devolver el balón al ENT/PF.
4. Eslalon en tochas + 5 saltos en vallas + rodear pica para buscar balón + finalización.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

La rotación está marcada con números.

➤ **Variantes:**

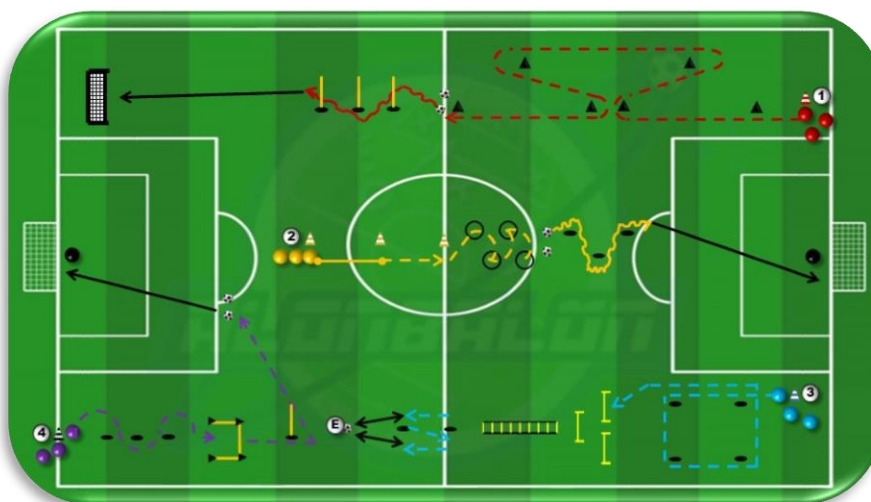
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, temporizaciones, cambios de ritmo, desmarques, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------------------|--|-----------|----------------|
| Por rep. (4 en cada posta) | 2' entre series (4, una en cada posta) | Todos | Campo completo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 9 (3 postas)

Todos los jugadores + 2 porteros, dividiremos el grupo en 3 equipos del mismo Nº de jugadores y trabajarán la fuerza-resistencia a través de 3 postas con finalizaciones. siempre antes de iniciar el trabajo que se ve en el gráfico habrá un ejercicio por posta que habrá que realizar.

Postas:

1. 4 sentadillas + 3 saltos a vallas + coordinación en escalera + desplazamiento alta intensidad entre tochas + devolución pase a portero + tiro + repliegue hasta tochas blancas.
2. 4 Split frontales + 4 zancadas en aros + desplazamiento alta intensidad entre tochas + cuadrado de devolución de pases (en el orden marcado en el gráfico) + repliegue hasta tochas blancas.
3. 4 burpees + desplazamiento lateral en tochas + ida y vuelta en tochas + devolución de pases al portero (de frente-izquierda-derecha) + tiro.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.
La rotación está marcada con números.

➤ **Variantes:**

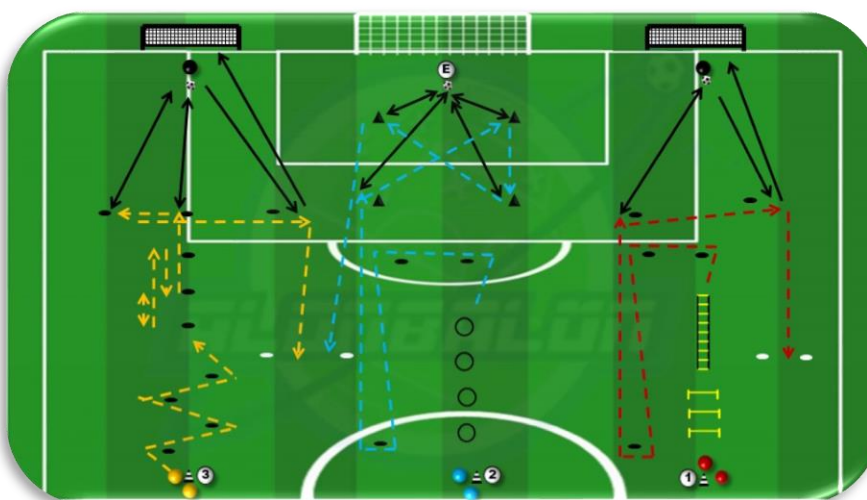
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede realizar por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, paredes, temporizaciones, repliegues, transiciones, cambios de ritmo, desmarques, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------------------|--|-----------|---------|
| Por rep. (4 en cada posta) | 2' entre series (3, una en cada posta) | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 10 + Situaciones de juego 3x2

Todos los jugadores + 3 porteros, que se sitúan cada uno en 1 de las 3 porterías que hay y rotarán en cada serie o por tiempo. Los jugadores los dividimos en 2 equipos iguales y habrán 2 roles diferentes asignados uno para cada equipo al igual que las 2 postas que montaremos, cada equipo trabajará en 1 y después cambiarán roles y rotarán de postas. Los números indican la rotación de ambos equipos.

Roles:

1. Rojos: Trabaja Nº1 posta + tiro Y Nº 2 y 3 serán defensores en el 3x2. posta: arrastre con oposición de un compañero + velocidad + saltos a vallas (3-5) + coordinación en escalera + tiro.
2. Azules: Nº 4 trabajará posta + tiro y Nº 1,2 y 3 serán los atacantes en el 3x2. posta: 4 saltos a vallas + desplazamiento lateral en tochas + coordinación en escalera + tiro.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

La rotación está marcada con números para ambos equipos.

Cambiar roles en cada serie.

Contabilizaremos los goles de ambos equipos para realizar una competición entre ellos.

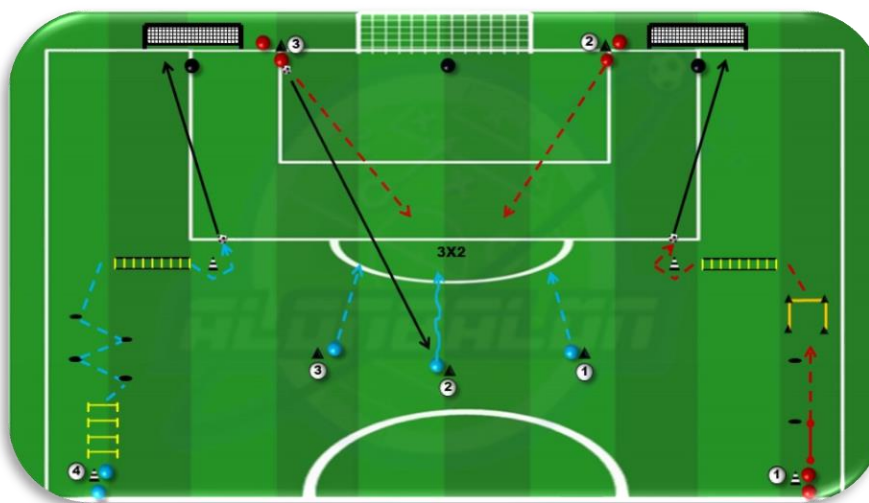
➤ **Variantes:**

Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, paredes, regates, coberturas técnicas, temporizaciones, repliegues, transiciones, cambios de ritmo, desmarques, cambios de orientación, amplitud y profundidad ofensiva, alternancia juego corto y largo, cerrar pasillos interiores, filtrar pases interiores, entradas, cargas, velocidad y ritmo de juego, perfiles, cortar carrera rival, anticipación, interceptación, coberturas, basculaciones, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|-----------------|-----------|---------|
| Por rep. (5) | No existe | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO

WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 11

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico con 1 jugador en las postas 2,3,4,6,7 y 8 y el resto se dividen entre la posta Nº 1 y 5 que serán los inicios del trabajo en ambos perfiles (dibujados en el gráfico de rojo y azul). Los 2 perfiles están unidos entre sí ya que todo el circuito es un trabajo continuo y correlativo entre ambos.

trabajo de ambos perfiles:

1. Perfil de rojos: Nº 1 sale en conducción entre picas, da un pase a Nº 2 y realiza un trabajo de 4 saltos a vallas, Nº 2 antes de recibir ha realiza un trabajo de ida y vuelta a tocha negra para recibir el balón hacer una pequeña conducción y realizar un cambio de orientación al Nº 3 que irá en ruptura previo trabajo en aros (4 zancadas), Nº 3 controlará el balón y centrará para que el Nº 4 remate.
2. Perfil azul: Nº 5 sale en conducción entre picas, da un pase a Nº 6 y realiza trabajo de desplazamientos laterales en tochas negras, Nº 6 viene a recibir para controlar, girar sobre sí mismo y tras pequeña conducción hasta la tocha negra de referencia realizar un cambio de orientación a Nº 7 que controlará y centrará para que Nº 8 remate.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

La rotación está marcada con números.

Cada vez que 1 jugador inicie el circuito debe de estar a 120 ppm aprox.

➤ **Variantes:**

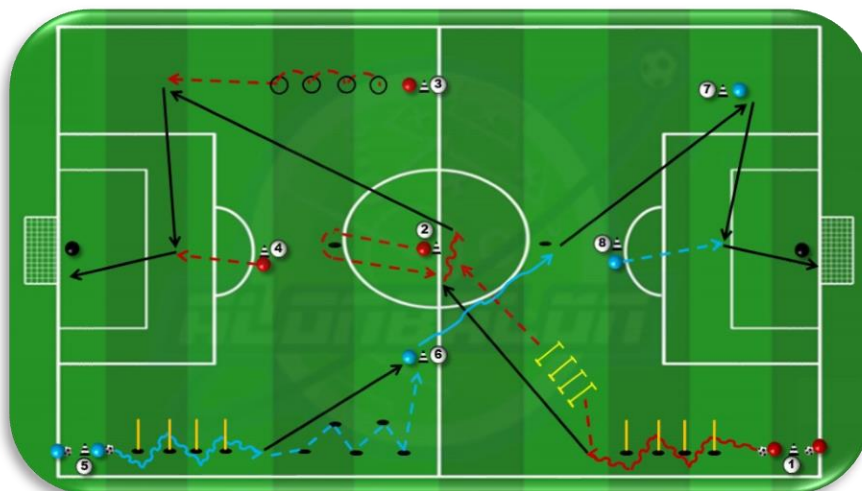
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, cambios de ritmo, desmarques, cambios de orientación, amplitud y profundidad ofensiva, alternancia juego corto y largo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, centros, finalizaciones y toma de decisiones

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|-----------------|-----------|----------------|
| Por rep. (6) | No existe | Todos | Campo completo |



VER VÍDEO

WWW.ALONBALON.COM



Circuito físico-técnico 12

10-12 jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico con todos los jugadores al inicio del mismo.

El trabajo del circuito es el siguiente: sale jugador en conducción entre tochas para finalizar en una de las 3 miniporterías que hay, a continuación realiza un trabajo de carrera a alta intensidad (95%) rodeando las 3 picas que se ven en el gráfico, 4 saltos a vallas + desplazamiento lateral en tochas para finalizar con coordinación en escalera y tiro a gol.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Cada vez que 1 jugador inicie el circuito debe de estar a 120 ppm aprox.

➤ **Variantes:**

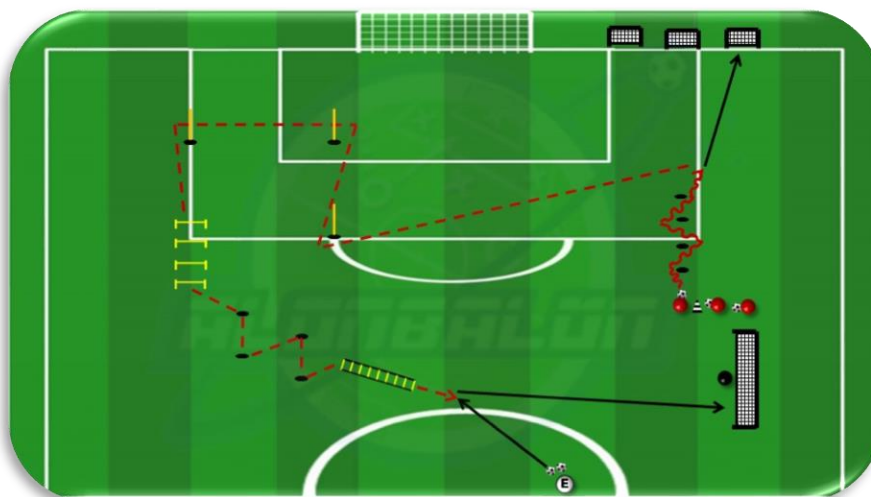
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, cambios de ritmo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|----------------------|------------------|---------|
| Por rep. (5) | Existente entre rep. | 14-12 (12-10+2P) | ½ campo |



VER VÍDEO

Circuito físico-técnico 13

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en 2 equipos y cada uno trabajará un rol diferente de los 2 que estableceremos para luego cambiarlos.

Roles:

1. Rojos: trabajo de coordinación en 2 escaleras y entre medio un eslabon en tochas, para recibir balón de azul, controlarlo y poner un centro y acabar con un repliegue intensivo hasta tocha blanca de referencia.
2. Azules: conducción lineal en tochas + conducción en zig-zag en tochas + conducción rodeando picas + cambio de orientación + rodear cono y rematar el centro de rojo.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Cada vez que 1 jugador inicie el circuito debe de estar a 120 ppm aprox.

Jugador rojo en el gráfico no sale hasta que azul haya rodeado en conducción la 2ª pica.

Trabajar en ambos perfiles.

Contabilizaremos los goles de ambos equipos para ver ganador al final de la tarea.

➤ **Variantes:**

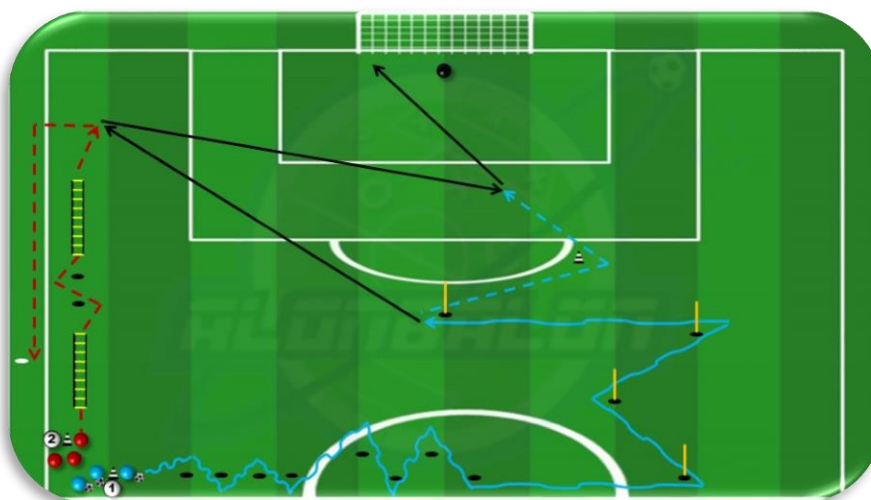
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, temporizaciones, repliegues, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad y ritmo de juego, perfiles, centros, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|-------------------|-----------------|-----------|---------|
| 2 series de 6'-8' | 2' entre series | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 14

14-12 jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en 2 equipos y cada uno trabajará un rol diferente de los 2 que estableceremos para luego cambiarlos.

Roles:

1. Rojos: son los encargados de realizar de apoyo en el circuito de azules, trabajando pases y conducciones hasta que después de vallas realizan un pase y un desdoblamiento por fuera de la pica exterior para recibir un balón de azules y poner un centro.
2. Azules: pase a rojo + coordinación en escalera + recibe balón para conducción entre picas + pase a rojo y 4 saltos a vallas + control y pase en profundidad a rojo + ir a rematar rodeando el cono de referencia que hay.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Cada vez que 1 jugador inicie el circuito debe de estar a 120 ppm aprox.

Trabajar en ambos perfiles.

Alternar roles rojos y azules en cada repetición.

Contabilizaremos los goles de ambos equipos para ver ganador al final de la tarea.

➤ **Variantes:**

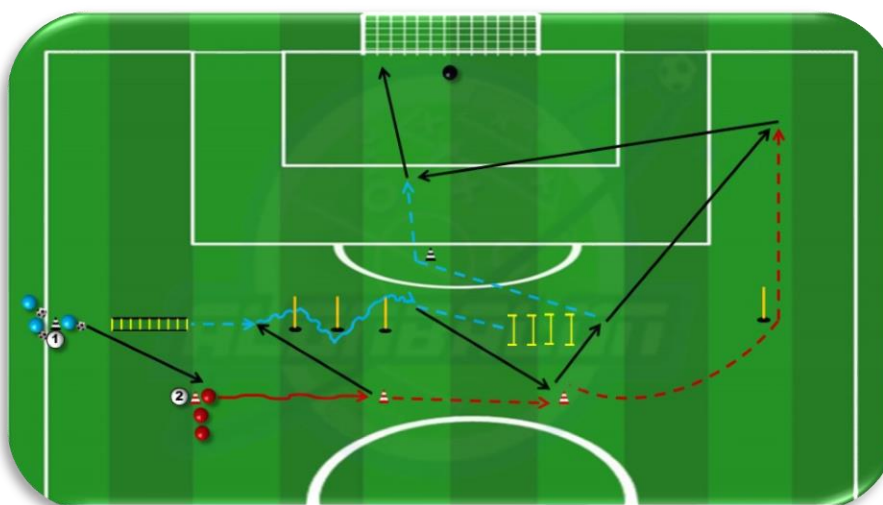
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, temporizaciones, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad y ritmo de juego, amplitud y profundidad ofensiva, desdoblamientos, perfiles, centros, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|-------------------------|-----------------|------------------|---------|
| 2 series de 8 rep (4y4) | 2' entre series | 14-12 (10-12+2P) | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 15

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en 2 equipos y cada uno trabajará un rol diferente de los 2 que estableceremos para luego cambiarlos en cada repetición.

Roles:

1. Rojos: inician con balón con pase a ENT/PF y pared superando rival (=pica) + pase a otro ENT/PF y eslabon en picas + recibe balón para realizar una conducción en conos + pase a azul que se la devuelve + 1x1 y finalización.
2. Azules: trabajo defensivo, posicionados como en el gráfico recibirán un pase de rojo para hacer devolución y rodear pica de referencia para defender 1x1 + un repliegue como se ve en el gráfico al 90% hasta la posta inicial.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

Alternar roles rojos y azules en cada repetición.

Contabilizaremos los goles de ambos equipos para ver ganador al final de la tarea.

➤ **Variantes:**

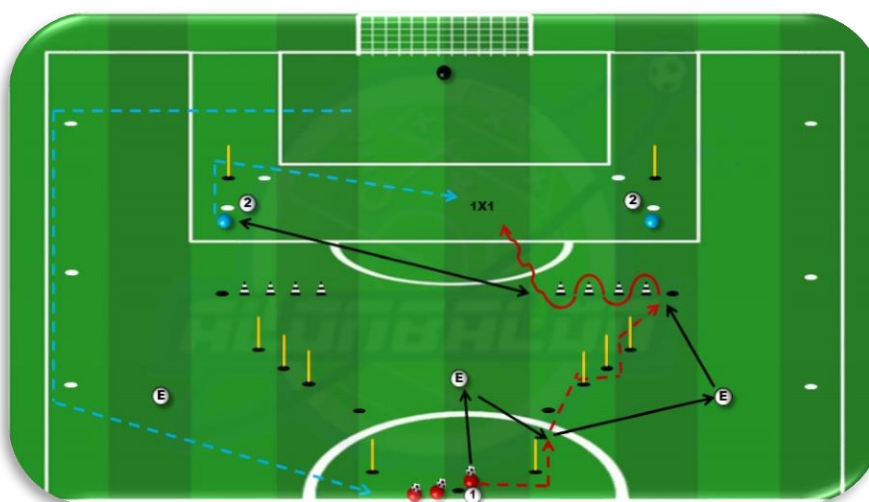
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, conducciones, paredes, regates, coberturas técnicas, temporizaciones, cambios de ritmo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, centros, duelos 1x1, entradas, cargas, interceptación, anticipación, tapar tiro rival, repliegues, transiciones, finalizaciones y toma de decisiones.

| Tiempo trabajo | Tiempo descanso | Jugadores | Espacio |
|-------------------|-----------------|-----------|---------|
| 2 series de 3 rep | 3' entre series | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 16

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en las 5 postas que hay, 1 jugador en postas Nº 2,3,4 y 5 y el resto en la posta Nº 1 de inicio.

El jugador situado en la posta Nº 1 será el encargado de hacer todo el trabajo del circuito y el resto de las postas 2,3,4 y 5 serán apoyos que realizarán una pared o pase y devolución entre cada posta de trabajo. Iniciará jugador azul con carrera intensa para rodear ambas picas + 2 saltos a vallas laterales + pase y devolución + coordinación en escalera + pase y devolución + ida y vuelta en picas + pase y devolución + 4 saltos a vallas + pared y tiro.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

La rotación está marcada con los números.

➤ **Variantes:**

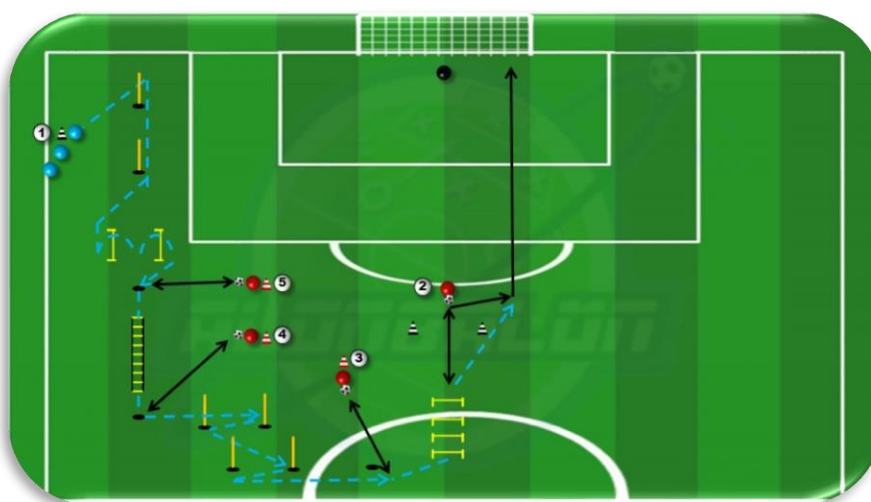
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, paredes, temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|-------------------|-----------------|-----------|---------|
| 2 series de 3 rep | 3' entre series | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 17

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en las 5 postas que hay, 2 jugadores en postas Nº 2,3,4 y 5 y el resto en la posta Nº 1 de inicio.

Iniciará Nº 1 con pase a Nº 2, éste realiza una conducción entre tochas y da un pase a Nº 3 previo desmarque que devuelve a Nº 2 para realizar una pared y cuando Nº 3 reciba realiza un cambio de orientación a Nº 4 que está en amplitud, éste controla y realiza una conducción rápida en esalon para centrar y que Nº 5 remate y haga gol, terminando la secuencia del circuito con un repliegue a máxima velocidad de Nº 5 hasta pasar por picas de referencia.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

La rotación está marcada con los números.

➤ **Variantes:**

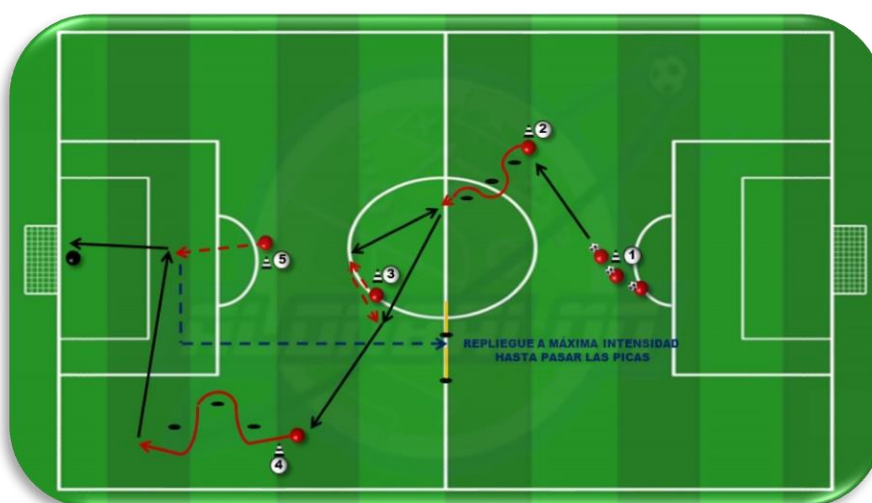
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, paredes, conducciones, temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, cambios de orientación, amplitud y profundidad ofensiva, alternancia juego corto y largo, repliegues, transiciones, centros, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|-------------------|-----------------|-----------|---------|
| 2 series de 6 rep | 3' entre series | Todos | ¾ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 18

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en las 7 postas que hay, 1 jugador en las postas 2,3,4,6 y 7 y el resto repartidos entre las postas Nº 1 y 5 que es de dónde se empezará el circuito de manera alternativa.

trabajo de postas:

1. Conducción en tochas + pase y desplazamiento.
2. Conducción entre picas + pase y desplazamiento.
3. Centro + 4 saltos a vallas + desplazamiento.
4. Rematar el centro + desplazamiento.
5. Cambio de orientación + coordinación en 2 escaleras + desplazamiento.
6. Conducción + pared y tiro + desplazamiento.
7. Desmarque + pared + ir a posible rechace/2ª jugada + desplazamiento

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

La rotación está marcada con los números.

➤ **Variantes:**

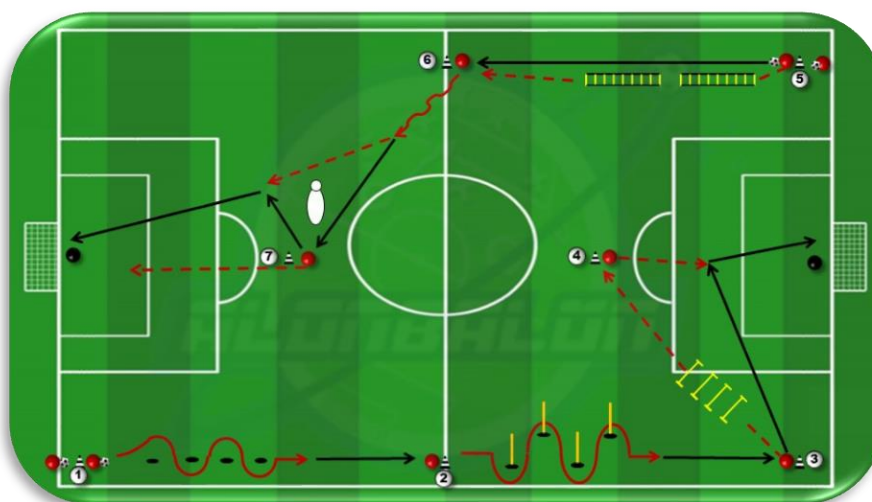
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, paredes, conducciones, temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, velocidad y ritmo de juego, perfiles, cambios de orientación, amplitud y profundidad ofensiva, alternancia juego corto y largo, centros, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 6 repeticiones | 3' tras 3ª repetición | Todos | Campo completo |



VER VÍDEO

WWW.ALONBALON.COM

Circuito físico-técnico 19

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en 2 equipos (rojos y azules) y cada equipo tendrá su posta de trabajo que cambiarán en cada serie para trabajar ambos perfiles y diferentes roles.

El trabajo de los 2 equipos de postas es el mismo con la única variante que en la parte final un equipo centrará balones y el otro equipo serán rematadores.

Trabajo de postas: eslalon en picas + desplazamiento hasta vallas rodeando cono + 4 saltos a vallas + triángulo de tochas (ida y vuelta 2 veces) + desplazamiento y coordinación en escalera + desplazamiento para centrar o rematar rodeando previamente los conos de referencia.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

Rotar a los equipos por series o repeticiones.

➤ **Variantes:**

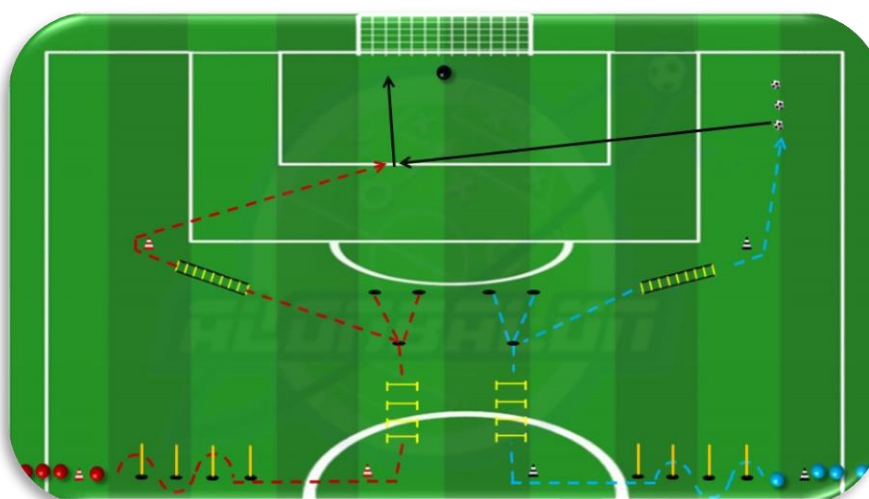
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, centros, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|--------------------|---------------------------------|-----------|---------|
| 2 series de 4 rep. | 2' entre series (cambio perfil) | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO



Circuito físico-técnico 20

Todos los jugadores + 2 porteros situados para realizar un trabajo a través de un circuito, se colocan como se puede ver en el gráfico divididos en 2 equipos (rojos y azules) y cada equipo en una de las 2 postas que hay y que se rotarán en cada repetición que hagan (1 circuito completo y otra de acompañante con balón).

Postas de trabajo:

1. Pase + 4 saltos a vallas.
2. Devolución del pase de azul + eslalon en tochas y desplazamiento.
3. Recibo pase de azul + conducción entre picas.
4. Pared con azul + tiro y desplazamiento.
5. Pase a jugador azul + 3 saltos a vallas.
6. Recibo pase + conducción en tochas + tiro.

El siguiente jugador sale cuando el compañero que lo está haciendo llega a la posta Nº 3.

➤ **Reglas de provocación:**

Todas las postas se realizan a la máxima intensidad.

Trabajar en ambos perfiles.

Rotar a los equipos por series o repeticiones.

➤ **Variantes:**

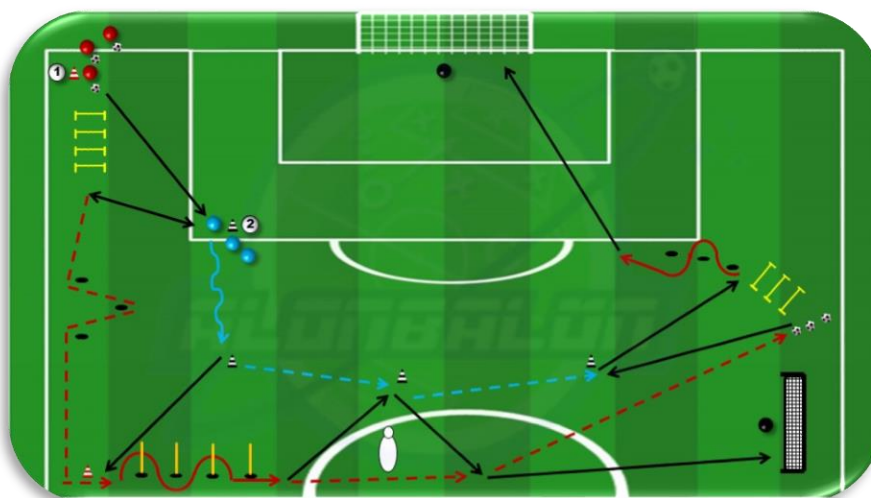
Todas las postas representadas son orientativas, ya que el trabajo debe de ser adaptado a la categoría y a los objetivos marcados por el PF según en la época de la temporada que nos encontremos y los objetivos que busquemos.

Se puede hacer por tiempo o por repeticiones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Pases, controles, paredes, conducciones, temporizaciones, desmarques, cambios de ritmo, finalizaciones y toma de decisiones.

| TIEMPO TRABAJO | TIEMPO DESCANSO | JUGADORES | ESPACIO |
|----------------|-----------------------|-----------|---------|
| 6 repeticiones | 3' tras 3ª repetición | Todos | ½ campo |



VER VÍDEO

