



Descripción

Tres partidos 2x2 en campos de dimensiones reducidas para provocar duelos 1 contra 1 la movilidad y las paredes, en uno de los campos hay un comodín ofensivo este comodín en cualquier momento podrá invadir otro campo al cumplir una pauta o por orden del entrenador.

Aspectos Importantes

- Movilidad constante de los jugadores.
- Importancia máxima de los duelos individuales, tanto en ataque como en defensa.
- Ante el robo, presión a la pérdida.

Objetivos

- **Condiciona**: potencia aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de pase, conducción, regate y finalización.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de resolver situaciones de igualdad o superioridad 2c2 o 2c2+1.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 12 conos y balones.
Organización: 13 jugadores
Tiempo programado: 15'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 12'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 2'
- **Series**: 2 serie de 3 repeticiones.
- **Repeticiones**: 3 de 2'.
- **Intensidad**: Alta (70-90% FC máx)