



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (3 zonas).

En cada zona habrá una acción de 2c1 en dirección a la portería de diseño. J1 azul juega sobre J2 rojo, a partir de ahí se activará una acción de 2c1 rápida, atacan J1 y J rojos contra J1 azul. Tanto si es ejecutada como si no lo es, cuando finaliza la acción de 2c1, el jugador que no hace gol o el jugador que pierde el 2c1 tiene que ir corriendo a la siguiente zona a reducir el 2c1. Cuando acaba la primera acción J2 azul y J3 azul se activan en dirección a la portería de diseño, con J1 o J2 rojo intentando reducir ese 2c1. Cuando acaba la 2ª acción de 2c1, es J2 o J3 azul el que sale a reducir el tercer 2c1. Atacarán J3 y J4 rojos contra el que no ejecute el 2c1 azul (J2 o J3 azul). Así correlativamente. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Establecer el periodo de salidas, para que haya buenas acciones de 2c1
- Trabajo de aproximación, temporización y entrada

Objetivos

- **Condiciona**: Resistencia mixta.
- **Coordinativo**: a nivel de pase, conducción, regate y finalización.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de resolver situaciones de superioridad 2c1.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores, balones y 3 porterías de diseño.  
**Organización**: 8 jugadores  
**Tiempo programado**: 20'  
**Espacio**: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico e anaeróbico alactico.
- **Duración de la carga**: 15'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 2'
- **Series**: 2 serie de 2 repeticiones.
- **Repeticiones**: 2 de 5'.
- **Intensidad**: Alta (70-90% FC máx)