

Situaciones de 2 c 1



Descripción

Establecemos tres grupos y los situamos como están en la imagen. El jugador en posesión del balón pasa la pelota al jugador que esta en el cono más lejano y rápidamente se incorpora a defender la jugada de ataque. El jugador que recibe el balón acompañado del jugador que esta en el otro cono realizan un 2 c 1 intentando finalizar la jugada en gol.

Los jugadores irán rotando a la derecha.

Aspectos Importantes

- Remarcar las superficies para la conducción de balón.
- Explicar las diferentes situaciones para solucionar un 2 c 1.
- Explicar la acción de conducir hacia el defensor y buscar fijarlo.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad y protección.
- **Cognitivo:** Solucionar un 2 c 1.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores o conos, petos y balones.
Organización: Dividir el equipo en tres grupo.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):**
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Tiempo de trabajo:** 15'
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)