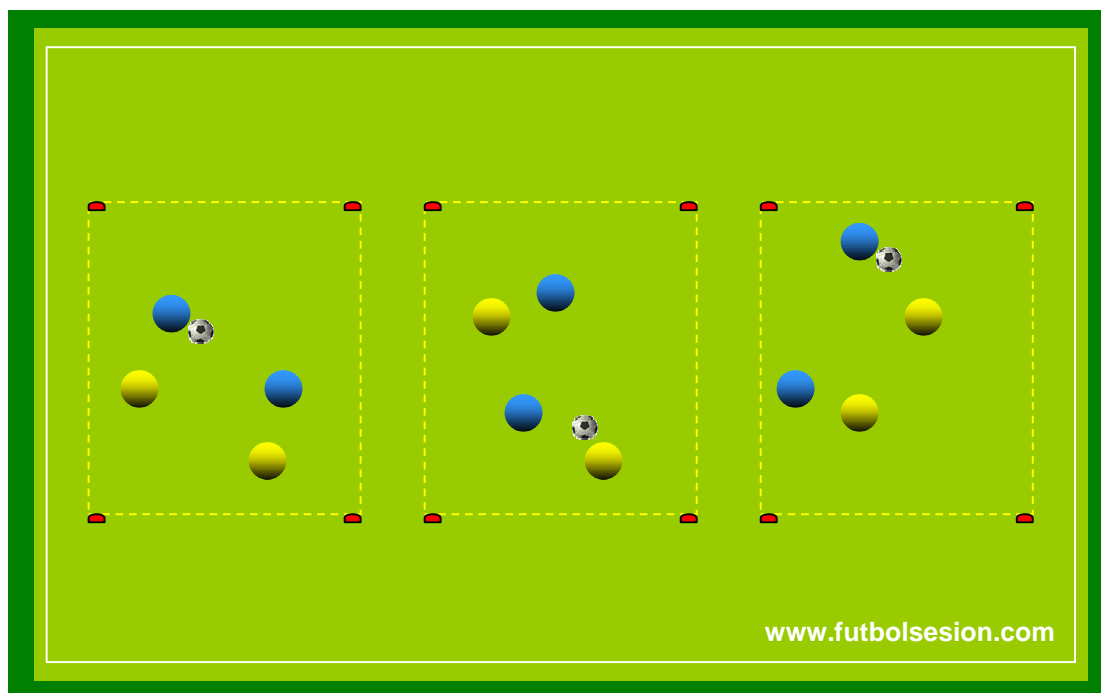


Mini partidos en situación de 2 c 2



Descripción

Establecemos grupos de cuatro jugadores y en un rectángulo de 12 x 8 aproximadamente juegan un dos contra dos. El objetivo en ataque es superar al defensor y conducir el balón hasta rebasar la línea de conos. El defensor tiene que trabajar el marcaje al hombre y robar el balón. Si los defensores roban el balón inician el ataque en la portería contraria.

Aspectos Importantes

- Remarcar las superficies para la conducción de balón.
- Promover que los jugadores se busquen y se asocien.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad y protección.
- **Cognitivo:** Asociarse en igualdad numérica 2 c 2
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores o conos, petos y balones.  
**Organización:** Dividir al grupo en parejas.  
**Tiempo programado:** 15'  
**Espacio:** ¼ 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.)