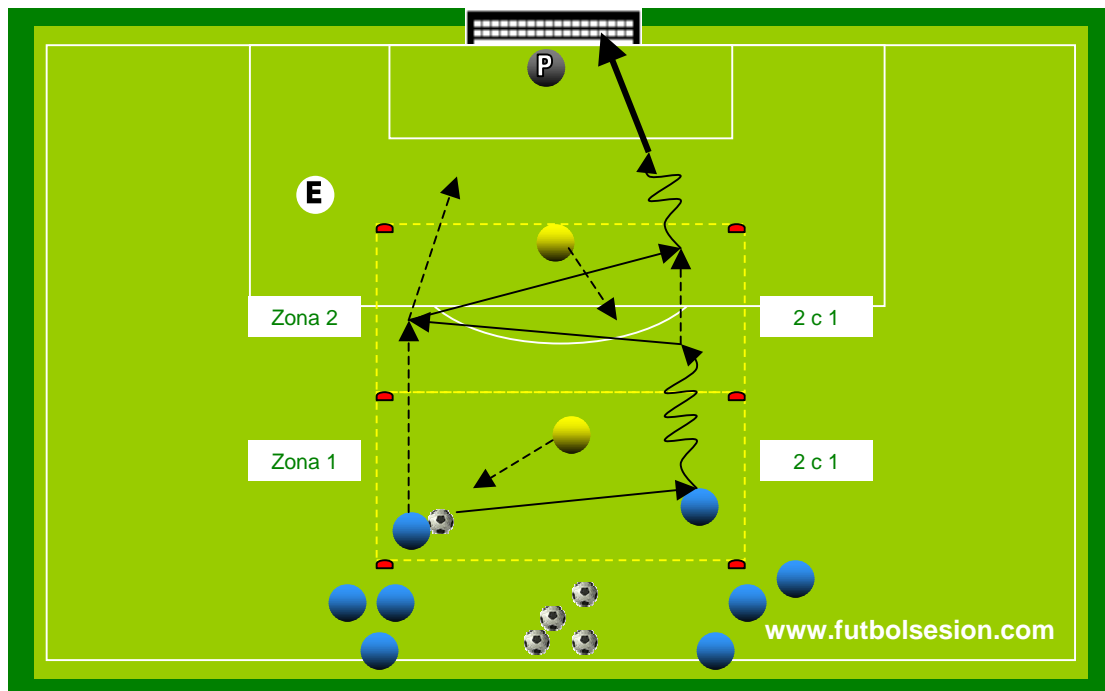


Situaciones de 2 c 1



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición y dos zonas delimitada, dividimos el grupo por parejas y los distribuimos como están en la imagen.

Establecemos una pareja que trabajara defensivamente y situaremos un jugador en cada zona, el resto del equipo por parejas tendrán que superar las zonas con una situación de superioridad de 2 contra 1, para finalizar en la portería de competición.

La pareja en trabajo defensivo rotara por tiempo.

Aspectos Importantes

- Es aconsejable según la edad dejar primero libertad a ver como desarrollan los jugadores estas situaciones de superioridad, y después poco a poco ir introduciendo el concepto de fijar y aproximarse al defensor.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción y disparo.
- **Cognitivo:** situaciones de 2 c 1
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos, y establecer dos defensores e ir rotándolos.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 25'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 25'.
- **Intensidad:** Media - baja (30-50% FC máx.)