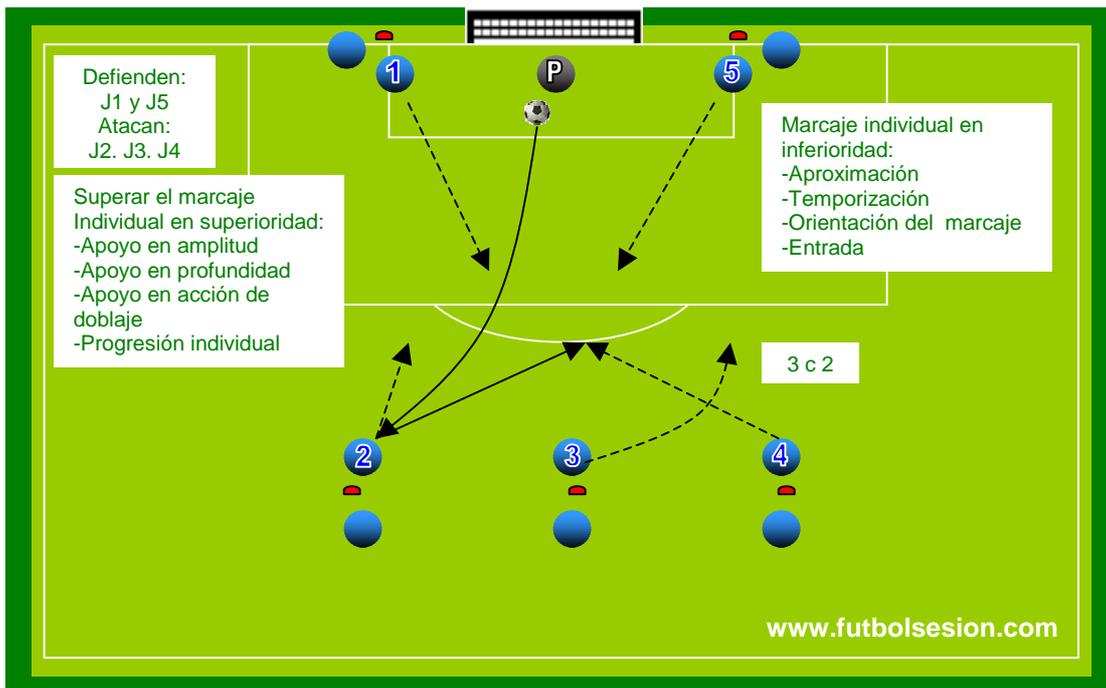


Ejercicio de toma de decisión 3 c 2



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cinco postas de trabajo y distribuimos el equipo como está en la imagen.
El portero inicia jugando con la mano o con el pie sobre J2, inmediatamente J1 y J5 si incorporan a la frontal del área para defender una situación de 3 contra 2, J2 controla y con el apoyo de J3 y J4 inicia una situación de tres contra dos que deben solventar finalizando en portería. Las rotaciones serán correlativas

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción y pase en conducción.
- Explicar la forma más sencilla de solucionar un 3 c 2, mediante la amplitud, y poco a poco según el nivel introducir los doblajes, etc.
- Introducir el concepto de fijar marca.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, control orientado, conducción y disparo.
- **Cognitivo:** Solucionar acciones de 3 c 2.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en las zonas de trabajo.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):**
- **Intervalo de descanso (repeticiones):**
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)