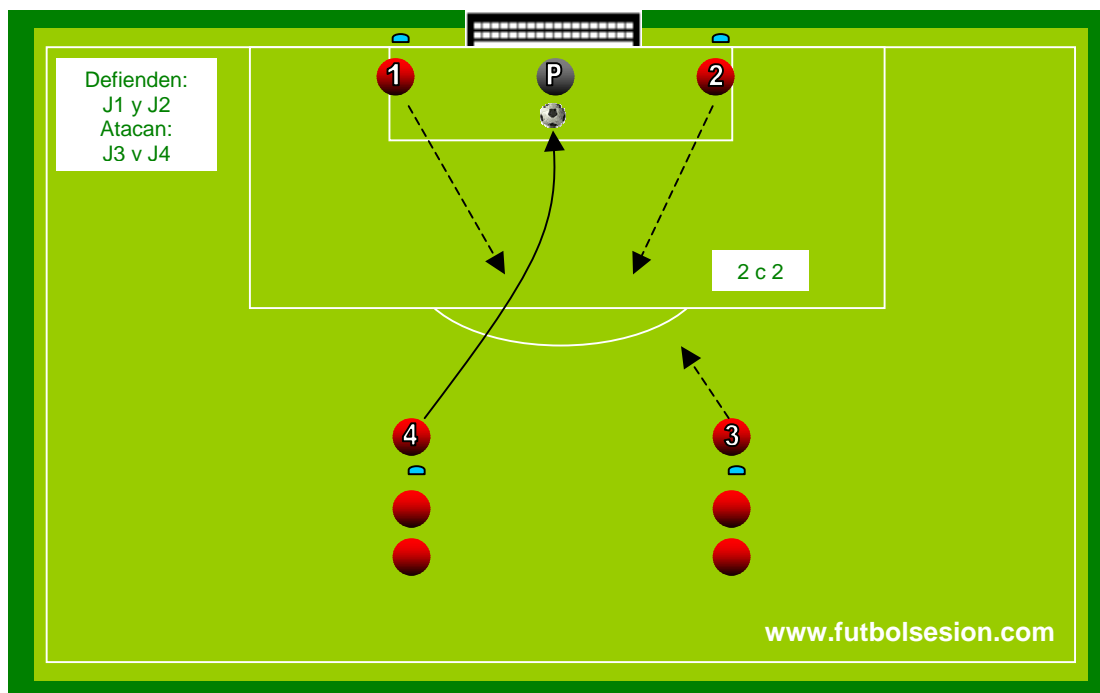


Ejercicio de toma de decisión 2 c 2



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos al grupo por parejas que distribuiremos como están en la imagen.  
 El portero inicia con la mano o con el pie jugando sobre J4, inmediatamente J1 y J2 se incorporan a la frontal del área para defender una situación de igualdad numérica de dos contra dos, J4 controla y con el apoyo de J3 tienen que resolver una situación de dos contra dos finalizando en la portería. Finalizada la jugada J3 y J4 se quedan a defender y entra una nueva pareja en funciones ofensivas, pasando la pareja inicial J1 y J2 a la zona de espera hasta un nuevo turno.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para la conducción y pase en conducción.
- Explicar cómo solucionar un 2 c 2, intentando reducir a 2 c 1, con acción de doblaje, buscando un desmarque en profundidad o buscando el 1 c 1.
- Introducir el concepto de fijar marca.

Objetivos

- **Condicionales:**
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, control orientado, conducción y disparo.
- **Cognitivo:** Solucionar acciones de 2 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.)