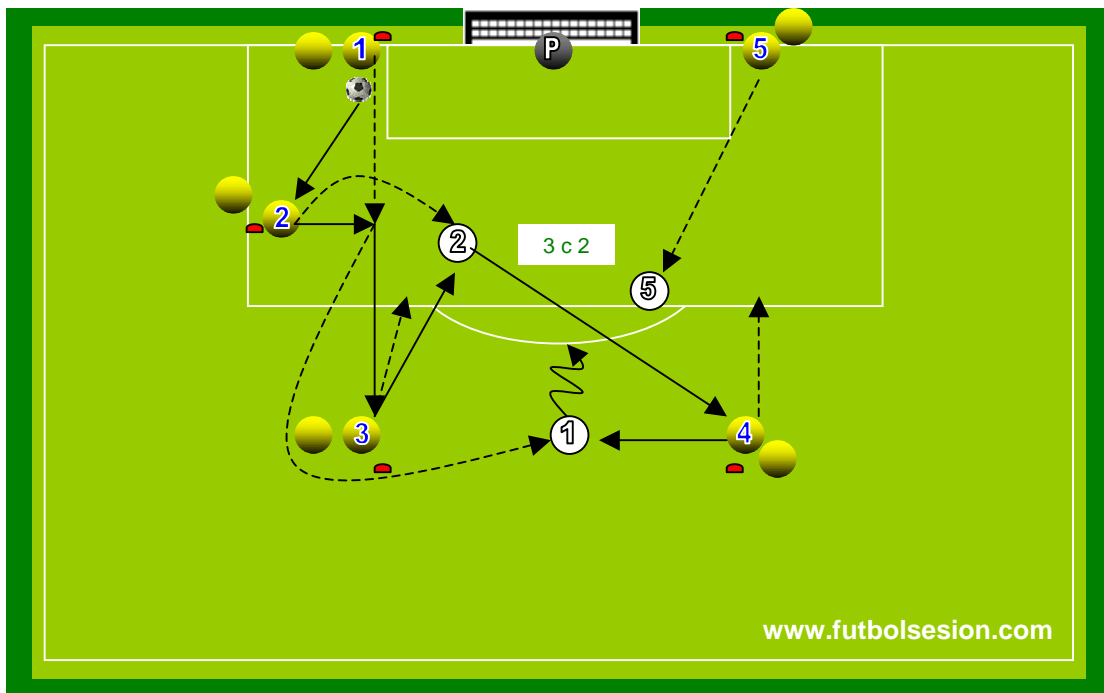


Tarea de pases y disparo con 3c2



Descripción

En un terreno de juego superior al área grande con una portería de competición establecemos cinco postas y distribuimos el equipo como están en la imagen.

J1 juega sobre J2 que le deja la pared para que J1 juegue sobre la posición de J3, J2 se desdobra por detrás de J1 y le ofrece un apoyo a J3, J3 juega sobre el desdoblamiento de J2 y J2 juega sobre la posición de J4 que de primeras juega sobre el desdoblamiento de J1 por detrás de la posición de J3 e iniciamos una jugada de ataque de 3 contra 2. Rotaciones correlativas.

3 contra 2

J1, J3 y J4 contra J2 y J5

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Se puede introducir u obligar a golpes con diferentes superficies de contacto.
- Incidir en solucionar la acción de 3c2 reduciéndola a un 2c1, eligiendo el jugador central uno de los defensores para ir contra él.
- Según la evolución, introducir acciones de doblaje.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase de precisión, control y disparo.
- **Cognitivo:** situaciones de superioridad en 3c2.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x10'.
- **Intensidad:** Media - baja (40-60% FC máx.)