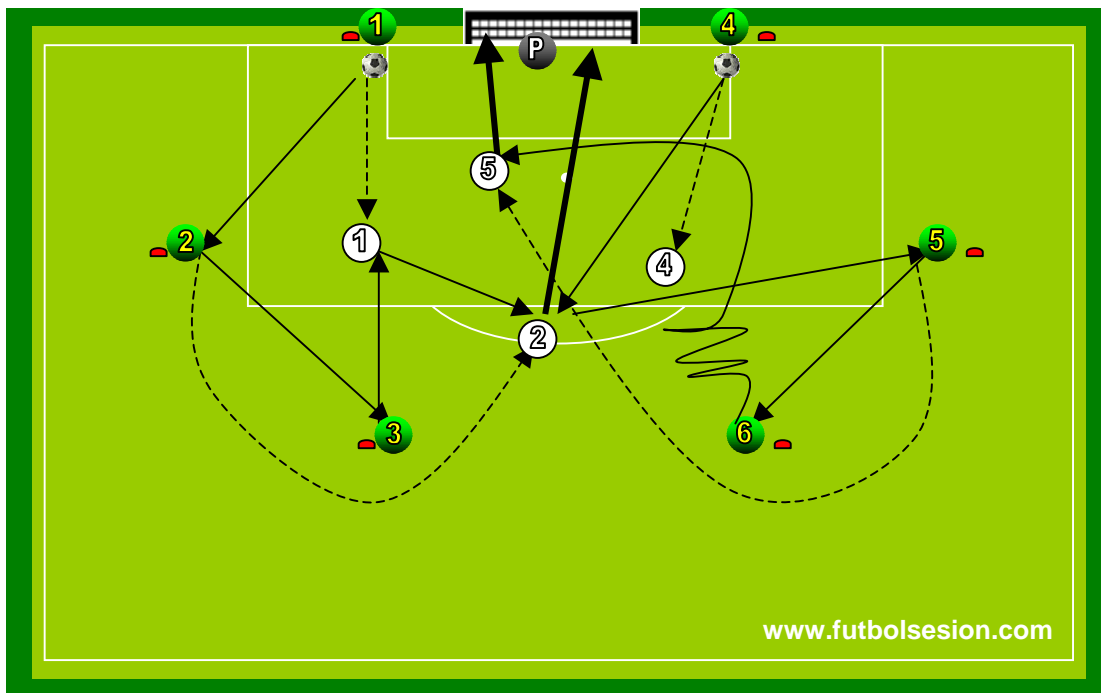


Ejercicio con finalización en 2 c 1



Descripción

- J1 juega sobre J2 y le ofrece un apoyo a J3, recibe de J3 y la pone a la frontal del área para la llegada de J2 que finaliza con tiro.
 - J2 recibe de J1, juega sobre J3 y se desdobra por detrás de J3 para recoger la dejada de J2, chuta a portería y le ofrece un -apoyo a J4 que le entrega y de primeras juega en amplitud sobre J5.
 - J3 recibe de J2 y juega sobre el apoyo de J1.
 - J4 juega sobre el apoyo de J2 y se incorpora a la frontal del área para defender una situación de 2 contra 1.
 - J5 recibe de J2, controla y juega sobre J6, se desdobra por detrás de J6 y le ofrece un apoyo para trabajar una situación ofensiva de 2 contra 1.
 - J6 recibe de J5 e inicia un ataque en superioridad de 2 contra 1 con el apoyo de J5 y la oposición de J4.
- ROTACIONES: Correlativas.

Aspectos Importantes

- Incidir en la acción de fijar al defensor.
- Incidir a la hora de defender que la acción sea intensa.
- Se puede trabajar el ejercicio de forma continuada los 25' establecidos.

Objetivos

- **Condicionales:** Acciones combinadas de alta intensidad con ratos de descanso, resistencia mixta capacidad y potencia aeróbica.
- **Coordinativo:** Técnica individual, pase, desmarque, conducción.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de desmarcarse y realizar en pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: distribuir al equipo en las 6 postas.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Resistencia mixta.
- **Duración de la carga:** 12'.
- **Intervalo de descanso (series):** 2' 30" fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 12'.
- **Intensidad:** Media- Alta (70-90% FC máx.)