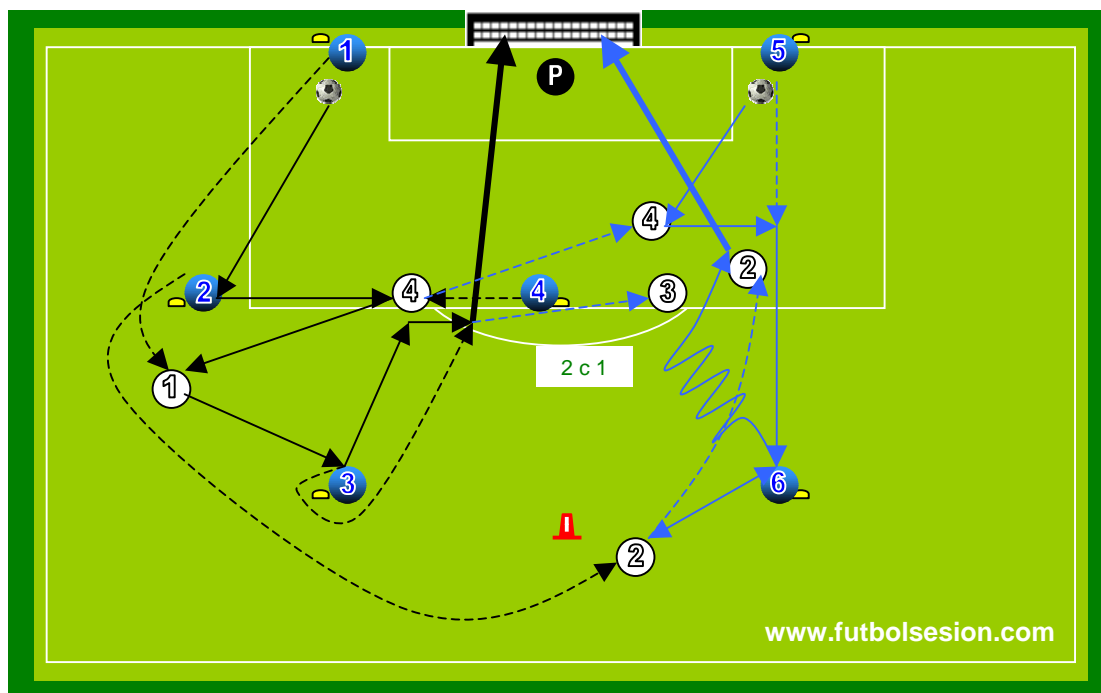


Ejercicio con disparo y finalización en 2 c 1



Descripción

- 1 juega con 2, y este sobre el desmarque en apoyo de 4, que juega sobre el doblaje de 1.
 - 1 al recibir juega de primeras a 3, que controla y juega sobre 4, que planta la pelota.
 - 3 rápidamente se mueve en carrera hacia atrás por detrás de la pica, para disparar el balón parado que ha dejado 4.
- Segunda acción.**
- 4 después de plantar la pelota se gira rápidamente y juega en pared con 5, que juega sobre la posición de 6.
 - 6 juega con 2 que se ha movido hasta el cono central, 2 le devuelve y se desdobra por detrás de 6 e inician una situación 2 x 1 contra 3 que es el jugador que había disparado anteriormente.

Aspectos Importantes

- Incidir en la acción de fijar al defensor.
- Incidir a la hora de defender que la acción sea intensa.

Objetivos

- **Condicionales:** Acciones combinadas de alta intensidad con ratos de descanso, resistencia mixta capacidad y potencia aeróbica.
- **Coordinativo:** Técnica individual, pase, conducción, disparo.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de superar el 2 c 1.
- **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):** 5' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 25'.
- **Intensidad:** Media- Alta (70-90% FC máx.)