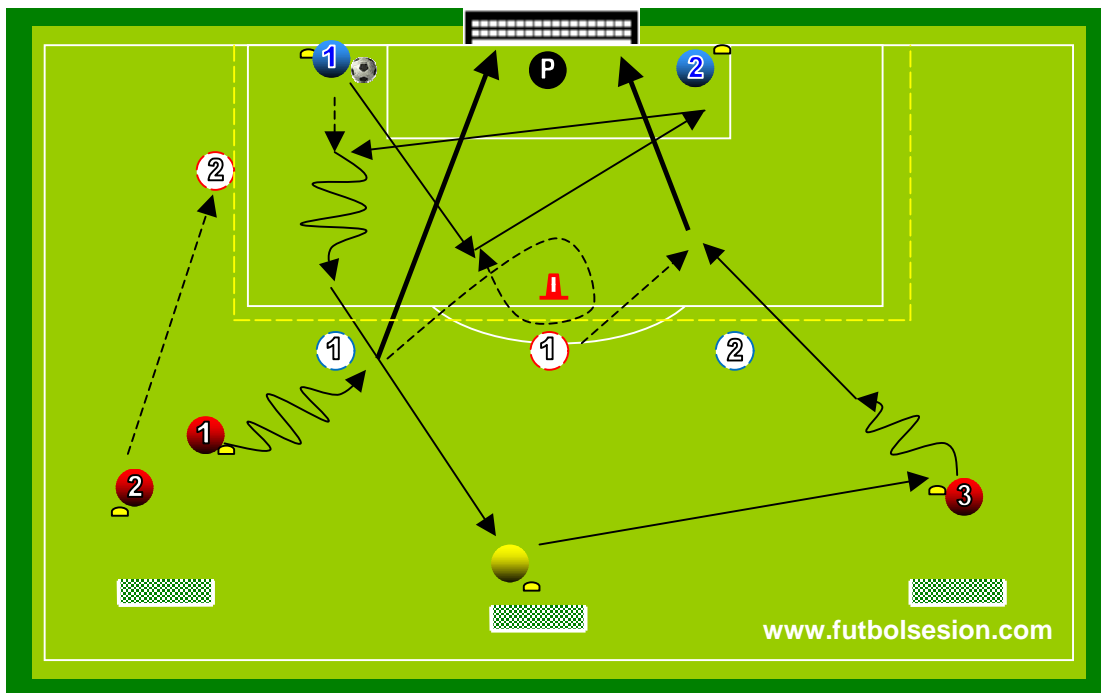


Ejercicio de 2c1 y 4c2 con movimientos de ataque



Descripción

Distribuimos a los jugadores según dibujo. Hay dos equipos (Rojos y Azules) y jugador de comodín.
 La primera acción es una conducción de J1 rojo y dispara a portería. J1 rojo pasa por detrás del cono para J1 azul y J2 azul hagan un 2:1 contra J1 rojo. Si supera el 2:1 tiene que jugar con el comodín, J3 rojo o J2 rojo. La acción simula una acción de ataque entre los 3 medias puntas y el punta contra los dos centrales. En caso de robo, los azules pueden hacer gol en las 3 porterías de diseño.

Propuesta de futbolsesion.com:
 - Trabajar movimientos de ataque con el punta y los bandas

Aspectos Importantes

- Acciones rápidas, continuadas y de velocidad específica con balón.
- Exigir velocidad en el juego ofensivo y en el cambio de rol de ataque – defensa y defensa- ataque.
- Buscar movimientos o acciones individuales rápidas para resolver las situaciones de igualdad.

Objetivos

- **Condicionales:** Velocidad específica con balón.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, finta, conducción y disparo.
- **Cognitivos:** Toma de decisión en acciones de superioridad en 2 c 1 y 4 c 2.
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 1 cono, petos, balones y 3 porterías de diseño pequeñas.
Organización: Dividir al grupo en dos equipos y distribuirlos en las zonas indicadas.
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 16'
- **Intervalo de descanso (series):** Fuerza compensatoria.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 8'.
- **Intensidad:** Alta (70-90% FC máx.)