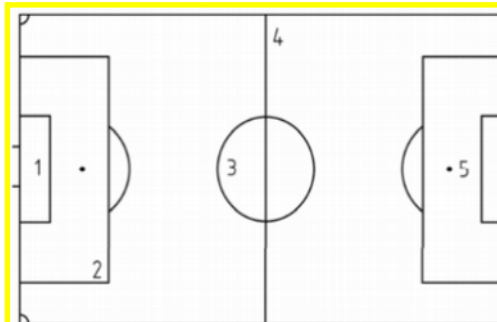


## ENTRADA EN CALOR

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN: 10'

JUGADORES:

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 3

Porque se ejecuta: Trabajo simple después de un partido intenso con victoria como premio al esfuerzo

Como se ejecuta: Se hacen grupos de 2vs2 o 3vs3 o 4vs4 no hace falta tener red si utilizamos una línea como divisoria.

Que se ejecuta: La Habilidad y la diversión psicologica

Solucionar: Generar rehabilitación junto con diversión, buen rollo de grupo (intentar dividir los grupos ya creados).

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.