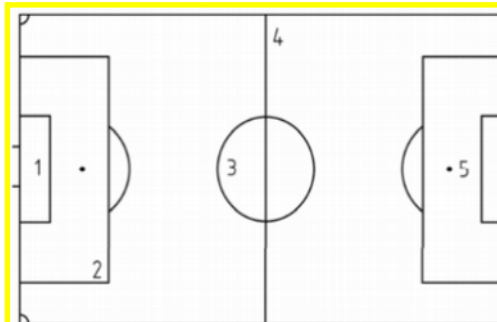


## ENTRADA EN CALOR

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN: 20'

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 2 grupos de 5vs5 en el que tienen que ir moviendo la canasta por el campo (marcados) con 6 conos. Y se ira avanzando la canasta cada vez que se introduzca el balón. Los ganadores jugaran por el primer puesto los perdedores por 3 y 4 puesto.

Que se ejecuta: La Habilidad y la diversión psicológica

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.