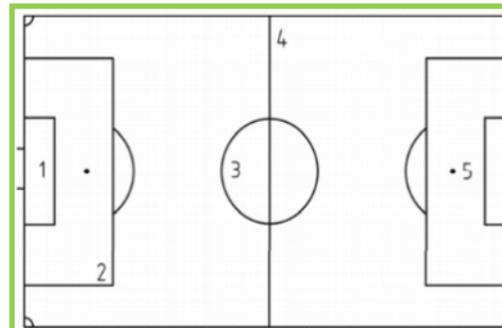


REGATE

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

Porque se ejecuta: Potenciar el pase percibiendo con oposición.

Como se ejecuta: Los jugadores se distribuyen en dos equipos y se emparejan con un jugador del otro equipo. Cada pareja tiene un balón. Los equipos han de derribar los conos que hay tras cada una de las líneas de fondo. Cada vez que un cono sea derribado se pondrá de nuevo en pie para que de nuevo pueda ser tirado. Cada uno de los conos tiene la puntuación que aparece en el dibujo. Gana el equipo que al final del tiempo haya conseguido más puntos.

Que se ejecuta: Pase con oposición

Solucionar: Conducción del balón teniendo en cuenta al adversario.

- Uso de las dos piernas.
- Buscar precisión en el pase/tiro.
- Cambio de fase ataque/defensa cuando se pierda el balón.

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.