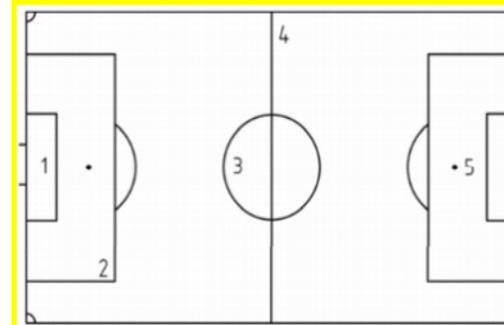


RESISTENCIA CON BALÓN

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

Porque se ejecuta: Mejorar la competitividad y el rendimiento FISICO.

Como se ejecuta: Se realizan 6 equipos de 3 jugadores. Se juega con un sistema de liga de ascensos y descensos. La disposición inicial se realiza por sorteo. En 1ª División, se juega un 3x3 con porteros en el espacio determinado. El equipo que pierda el partido descenderá de categoría. En 2ª División se juega un 3x3 con mini-porterías en el espacio determinado. El equipo que gane asciende a 1ª División y el equipo que pierda descende. En 3ª División se juega un 3x3 con el objetivo de conseguir 10 pases para anotar un punto. El equipo que gane asciende a 2ª División. En caso de empate, ganará el que haya anotado el último punto del partido. Se juega a 2 toques en todas las divisiones. Se suma 3 puntos por la victoria en 1ª División, 2 puntos por la victoria en 2ª y 1 punto por la de 3ª. Gana el equipo que más puntos consiga.

Que se ejecuta: Conservación de balón y Finalizar los ataques con éxito.

Solucionar: • Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón. • Realización correcta de la presión al poseedor del balón. • Finalizar la acción siempre que sea posible. • Fomentar el espíritu competitivo.

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.