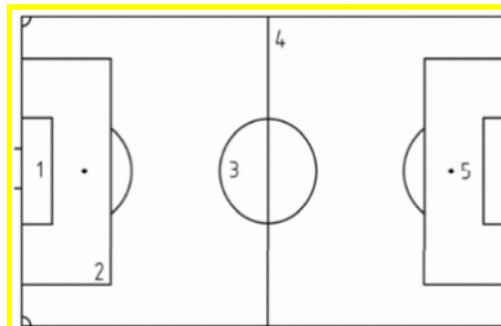


RESISTENCIA CON BALÓN II

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: ½ Campo

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 18

Intensidad TACTICA: 0

Intensidad FISICA: 5

Porque se ejecuta: Mejorar la posesión 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 en el espacio determinado mucho mayor. El equipo que tenga el balón al final del partido obtendrá 3 puntos y por cada serie de 5 toques obtendrá un punto descenderá de categoría el menos puntos obtenga. En 2ª División se juega con un espacio determinado menor. 10 toques un punto y 2 puntos por tener el balón al final del tiempo. El equipo que gane asciende a 1ª División y el equipo que pierda descende. En 3ª División se juega 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 al final del ejercicio.

Que se ejecuta: Posesión de balón, apoyos y búsqueda del compañero alejado.

Solucionar: • Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón. • Realización correcta de la presión al poseedor del balón. • 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.