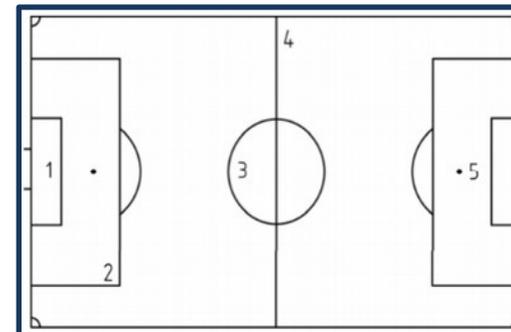


Circulación-creación

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 18'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

Circulación-Creación

Porque se ejecuta: Mejora circulación-creación de balón.

Que se ejecuta: Circulación-creación

Como se ejecuta: Se juega un 10vs8 buscando la circulación rápida de un lado a otro, para conseguir superar al equipo rival mediante una conducción o un pase a través de las porterías pequeñas. El equipo defensor debe centrarse en defender la portería central ya que también se podrá disparar a la misma. Si el equipo rojo consigue entrar por una portería pequeña, continuara el ataque pero únicamente podrá ser defendido por la línea defensiva de 4 jugadores.

Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales. Líneas de pase diagonales.
- Perfiles adecuados

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

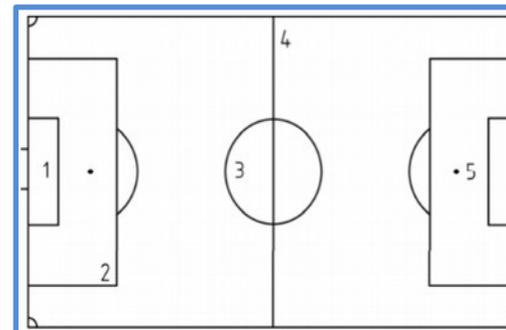
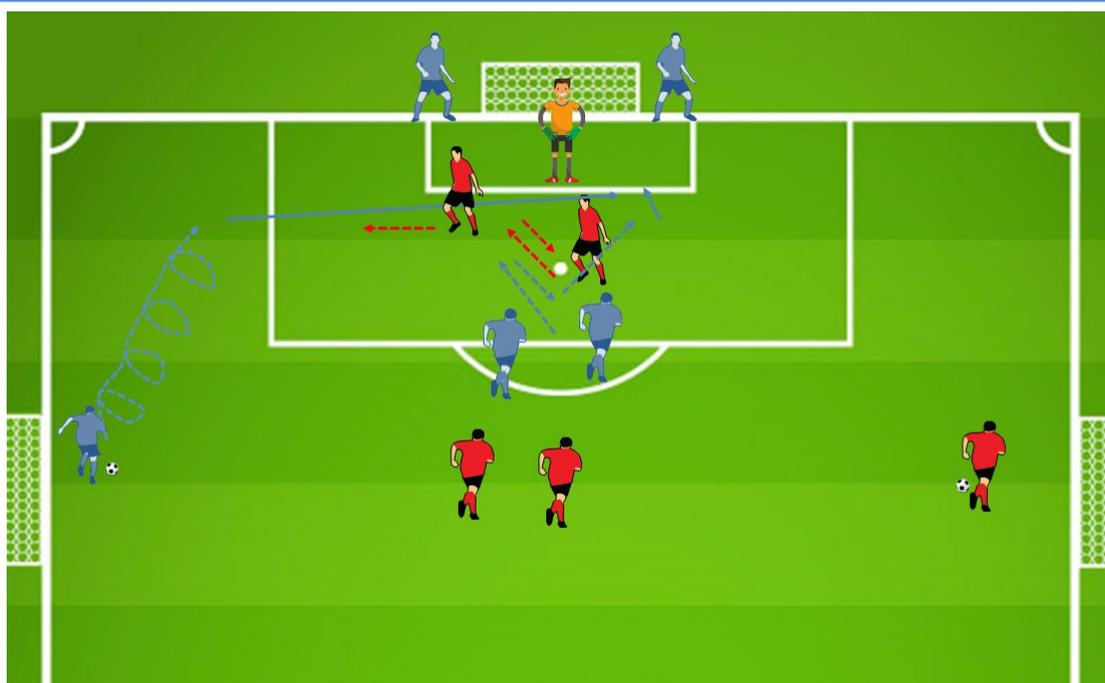
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Ataque a los Adversarios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

ATAQUE A LOS ADVERSARIOS

Porque se ejecuta: Mejora movimientos de desmarque ante centros laterales.

Que se ejecuta: Centros laterales coordinados con el desmarque de la compañera.

Como se ejecuta: Se hacen dos grupos para competir por goles. Una acción de cada banda, a mitad de tiempo rotar de lados los equipos. Se realiza un centro desde banda a dos atacantes con la oposición de dos defensoras.

La jugadora atacante de banda realiza una conducción hacia línea de fondo para pisar área a la cual una defensora deberá de defender, mientras que las delanteras deben realizar un desmarque debiendo quedar una de ellas libre hacia la cual irá el centro.

Solucionar:

- Coordinación de los movimientos con el centro.
- Perfil para el remate.
- Levantar cabeza para realizar centro.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

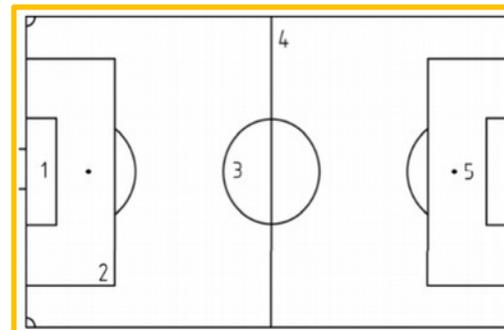
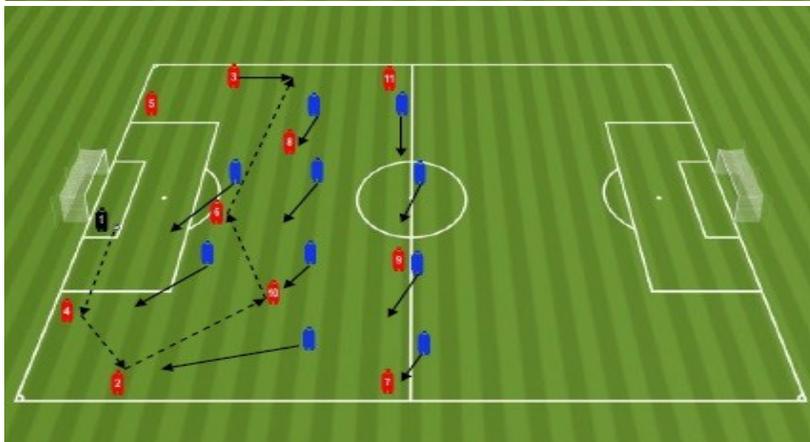
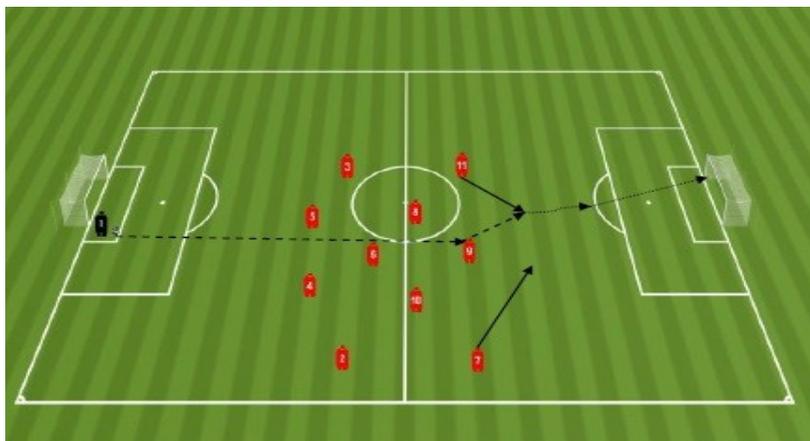
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Saque de Puerta

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora salida de saque de puerta.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

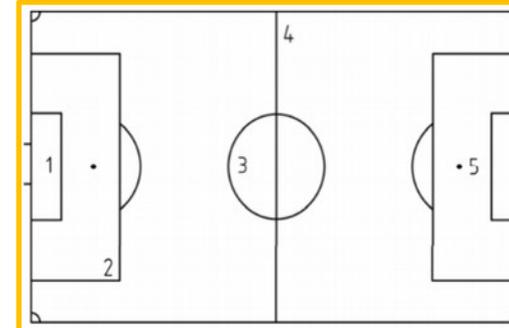
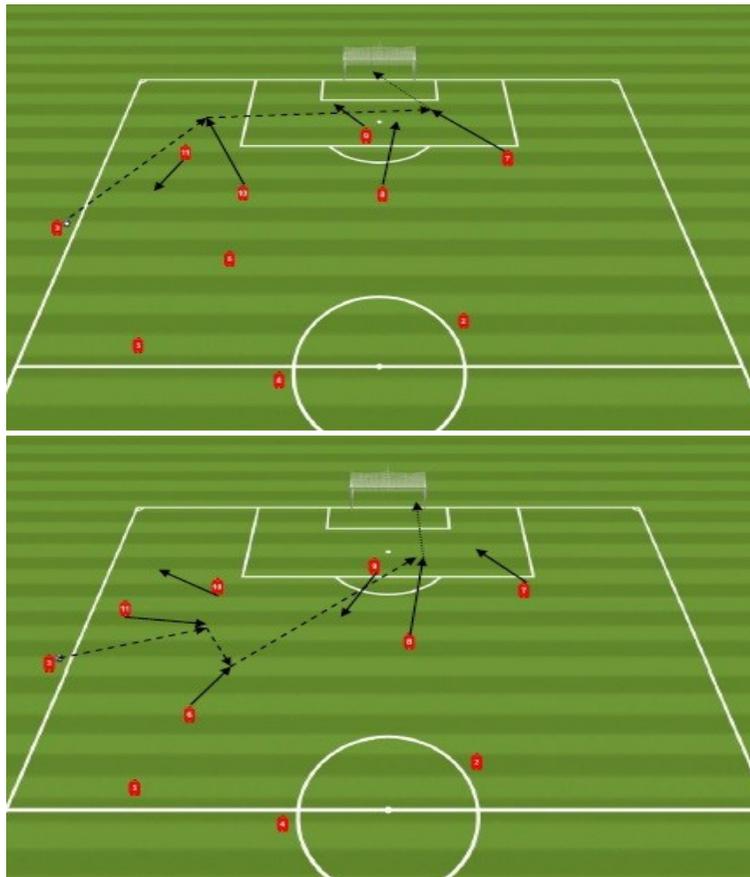
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Saque de Banda

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora saque de banda.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

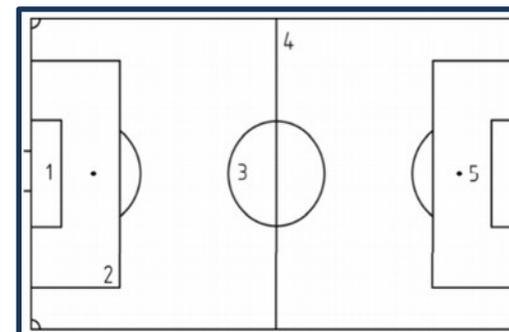
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Amplitud

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

Amplitud

Porque se ejecuta: Mejora amplitud.

Que se ejecuta: Amplitud

Como se ejecuta: Se juega un 9vs9 + 2 Comodines en banda. Para poder meter gol es necesario que la jugada se haya desarrollado en una de las bandas del campo contrario. Para favorecer la situación habrá dos zonas que únicamente podrán ser ocupadas por un jugador de cada equipo y en las cuales habrá un comodín para poder hacer un 2vs1.

En ataque el espacio de las bandas siempre debe ser ocupado por un jugador atacante. Podrá intercambiarse el lateral y el extremo. En defensa si el balón está en la zona alejada deberá entrar a jugar a la franja central.

Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales. Líneas de pase diagonales. Cambios de orientación

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

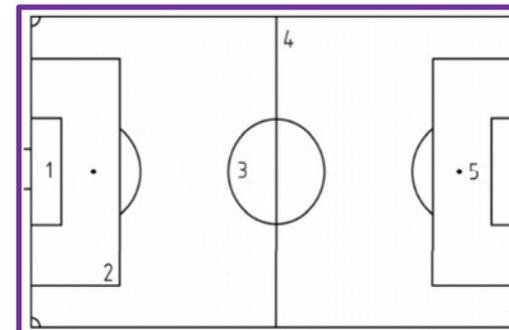
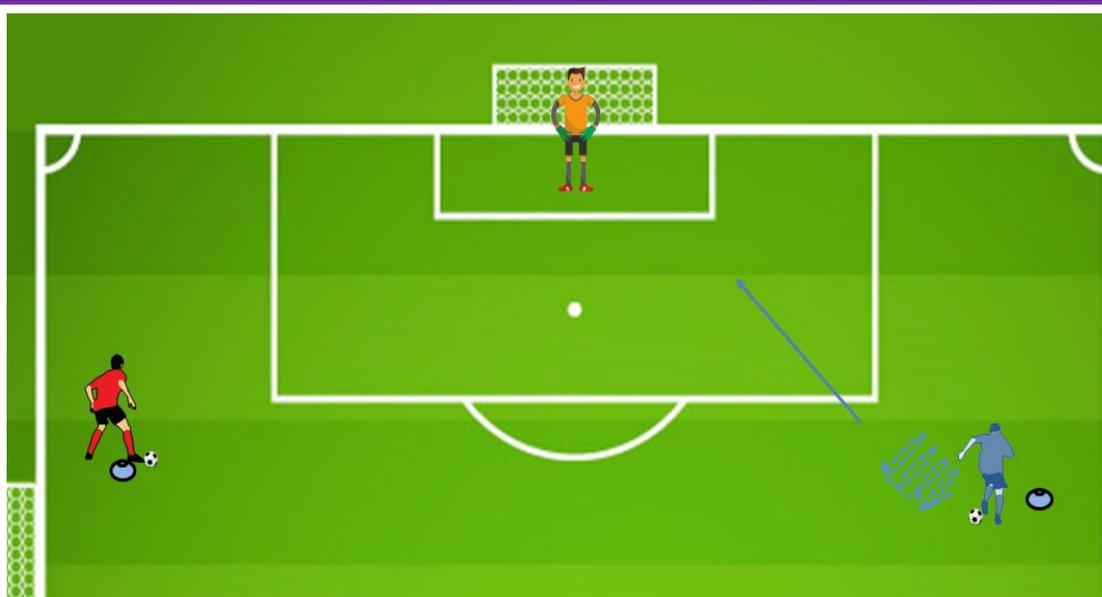
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Tiro en conducción zona pico de área

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de tiro entre dos equipos. Se realiza una conducción de balón en desde zona del pico de área con disparo.

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.