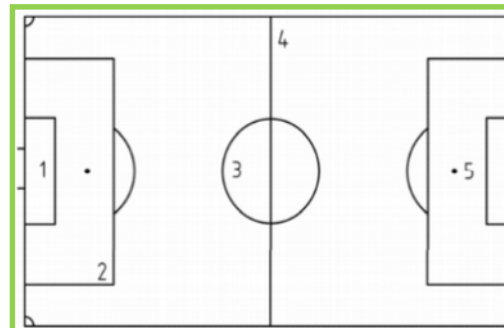
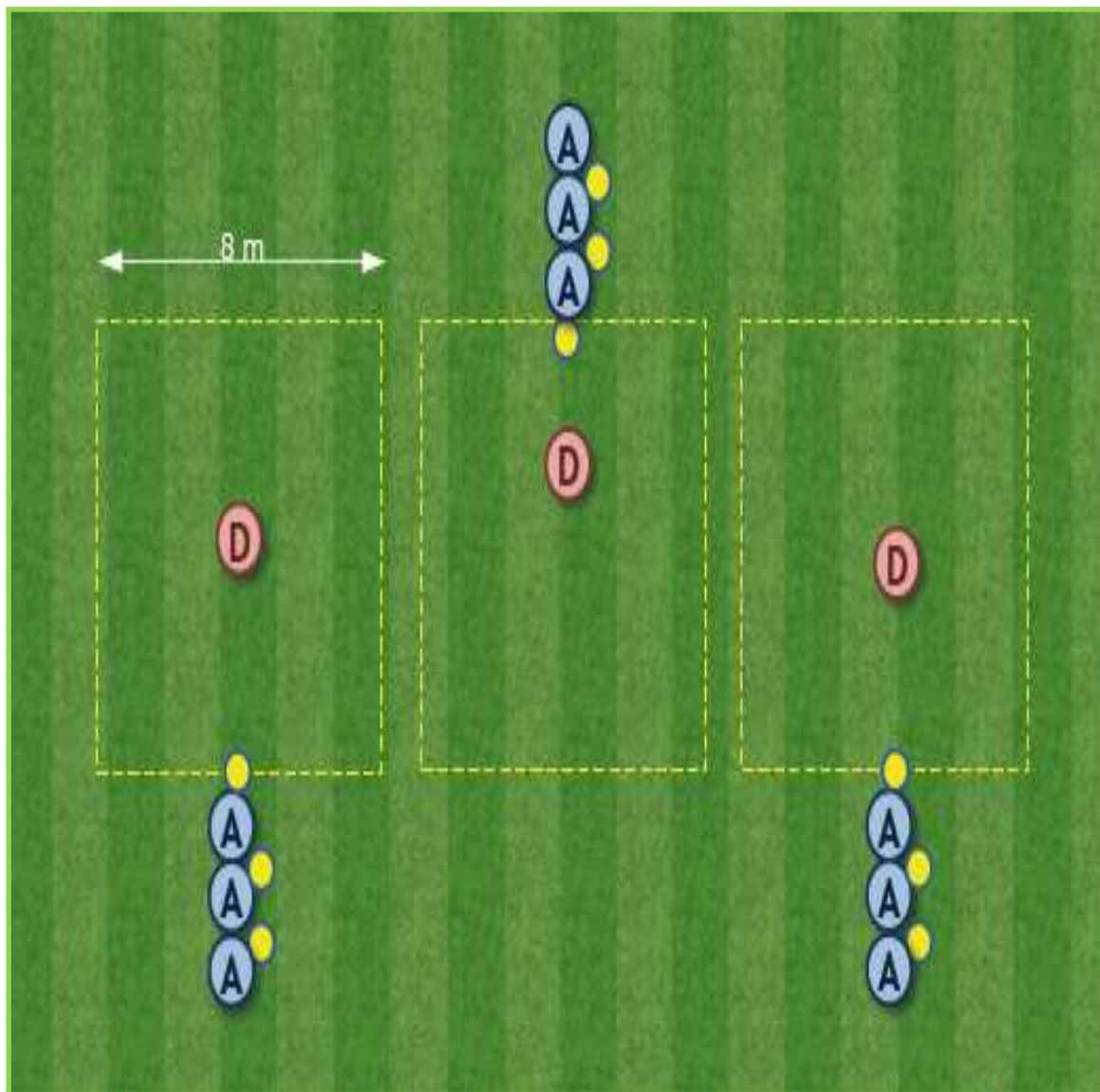


REGATE

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Fomentar la toma de decisiones y creatividad.

Como se ejecuta: Se colocan 3 jugadores con balón fuera de un cuadrado y uno sin balón dentro de él. En el resto de cuadrados se coloca la misma disposición. El primer jugador de la fila conduce el balón e intenta llegar a la línea de meta (línea AB) regateando al jugador que se encuentra dentro. Si lo consigue se anota un punto y pasa a la fila del siguiente cuadrado. Si el defensor roba el balón o éste sale fuera de los límites del terreno, el atacante pasa a ser defensor y el que era defensor se convierte en atacante yendo a la siguiente fila. El límite de tiempo para anotar un gol es de 10 segundos. La rotación de jugadores por las filas se realiza en el sentido de las agujas del reloj. Gana el jugador que más puntos consigue..

Que se ejecuta: Regate.

Solucionar: • Uso de las dos piernas. • Postura del defensor en el momento de la entrada. • Velocidad para el regate. • Fomentar la creatividad del atacante. • Cambio de fase ataque-defensa en caso de pérdida 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.