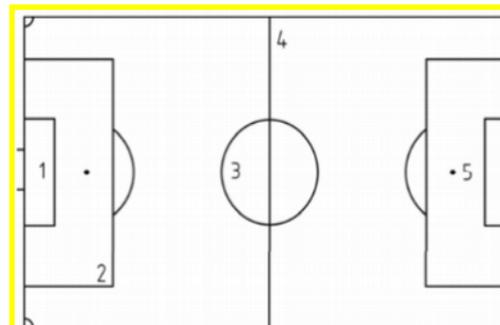
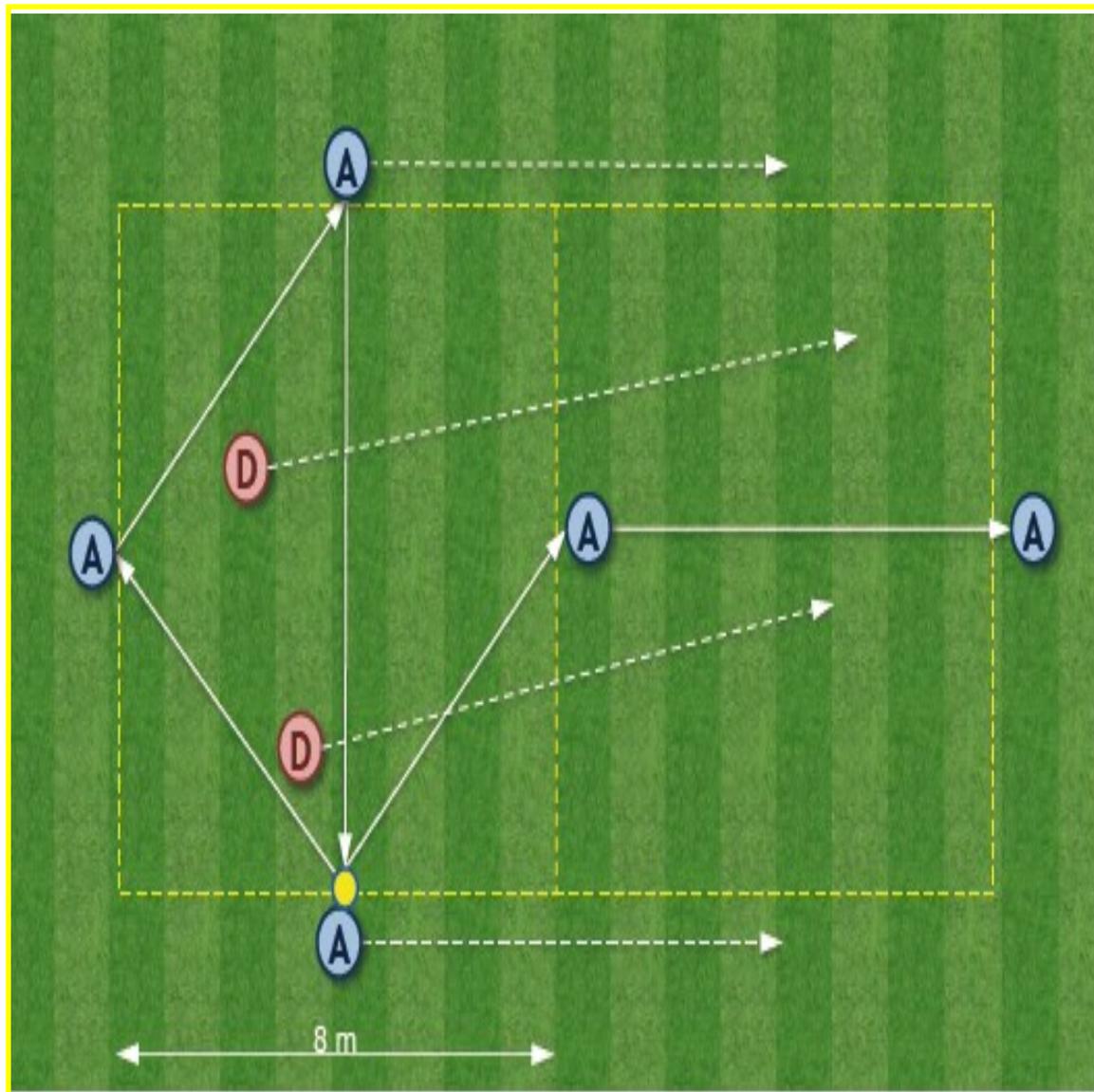


VELOCIDAD

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores

Que se ejecuta: Presión. Apoyos.

Como se ejecuta: Se juega un rondo 4x2. Se colocan los 7 jugadores tal y como muestra el gráfico. Se inicia jugando el 4x2 en uno de los dos subespacios. Cuando se den 4 pases consecutivos, se podrá cambiar la orientación al subespacio contiguo, de tal modo que tanto los jugadores que apoyan en las bandas como los que intentan robar se desplazan al hasta allí. Se juega a un/dos toques dependiendo del nivel técnico de los jugadores. Cuando uno de los jugadores del interior robe la posesión del balón, será el autor del pase interceptado el que pase al interior y saldrá fuera el jugador que lleve más tiempo en el interior.

Solucionar: Toma rápida de decisión.

- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación.

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.