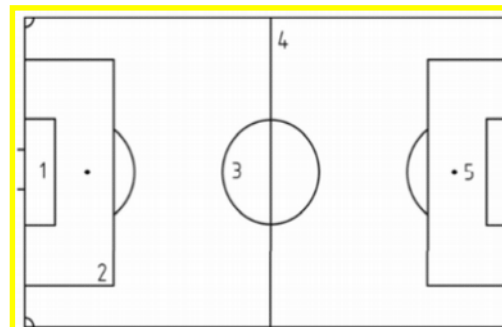
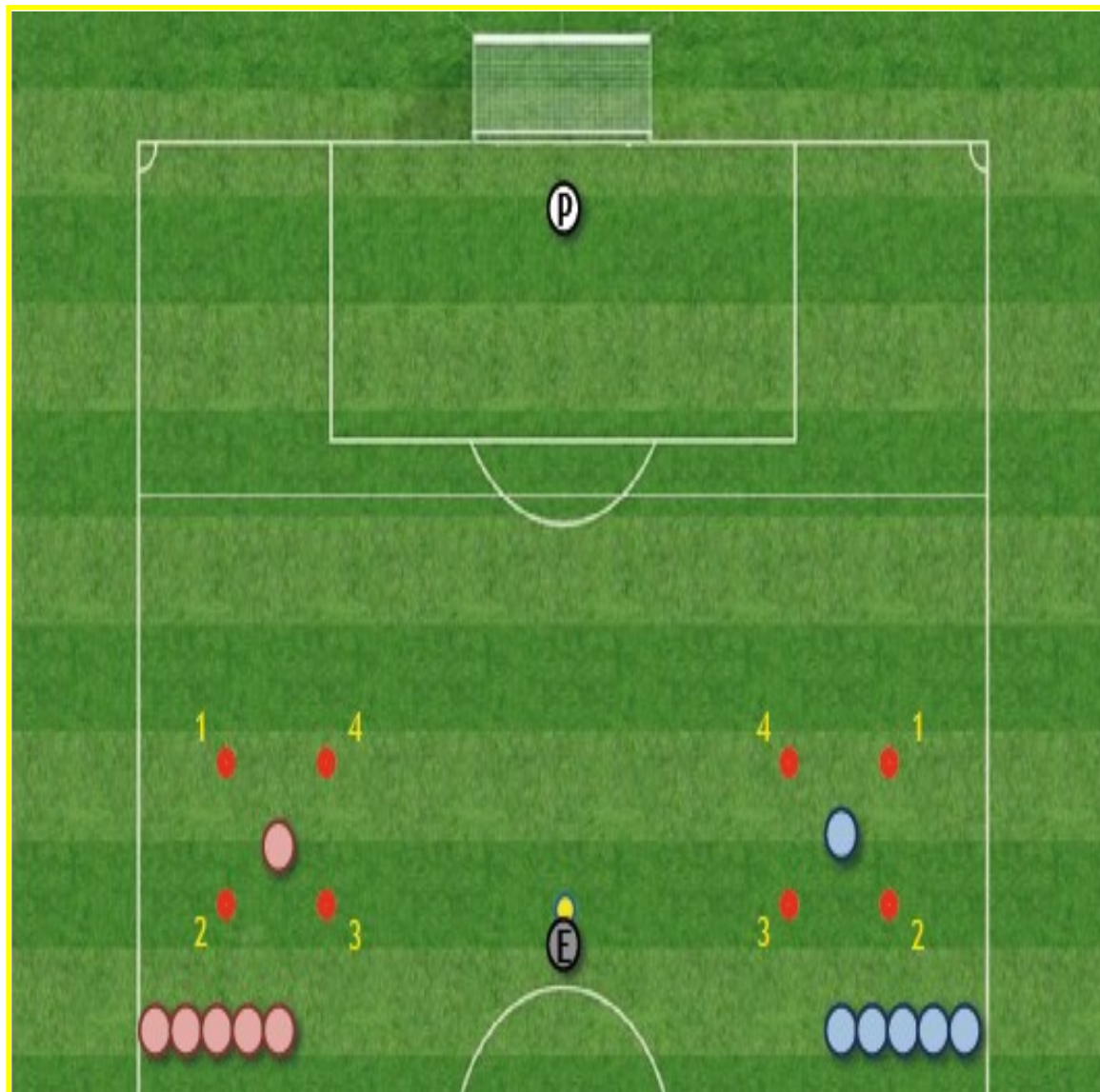


VELOCIDAD

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Ataque portería rival

Que se ejecuta: Presión. Apoyos. Desmarque, Presión.

Como se ejecuta: Se disputa un 1x1. Se colocan los jugadores tal y como muestra el gráfico. El entrenador dirá una operación aritmética que dará como resultado del 1 al 4. Los jugadores deberán rodear el cono que tiene asignado el número que sale como resultado y disputarán el balón que en ese momento lanza el entrenador. Gana el equipo que más goles consiga a lo largo del ejercicio.

Solucionar: • Procesar rápido la información.

- Posición corporal en el momento de la carga.
- Velocidad y variedad en los regates.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Posición corporal en el momento de la entrada.

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.