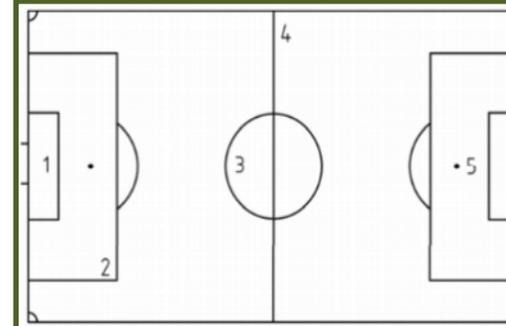


PASES 3,2,1

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Para que manejen las 2 piernas y conseguir velocidad en el movimiento del balón.

Como se ejecuta: Uno conos en el medio que hagan de rival y se pase el balón una vez por la izquierda y otra vez por la derecha.

Que se ejecuta: El manejo de las dos piernas tanto para recibir como para el pase. Conseguir que coja ritmo el ejercicio.

Solucionar:

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.