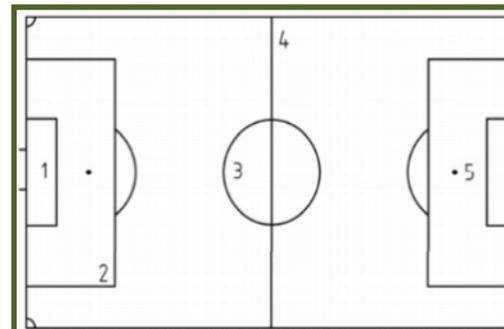
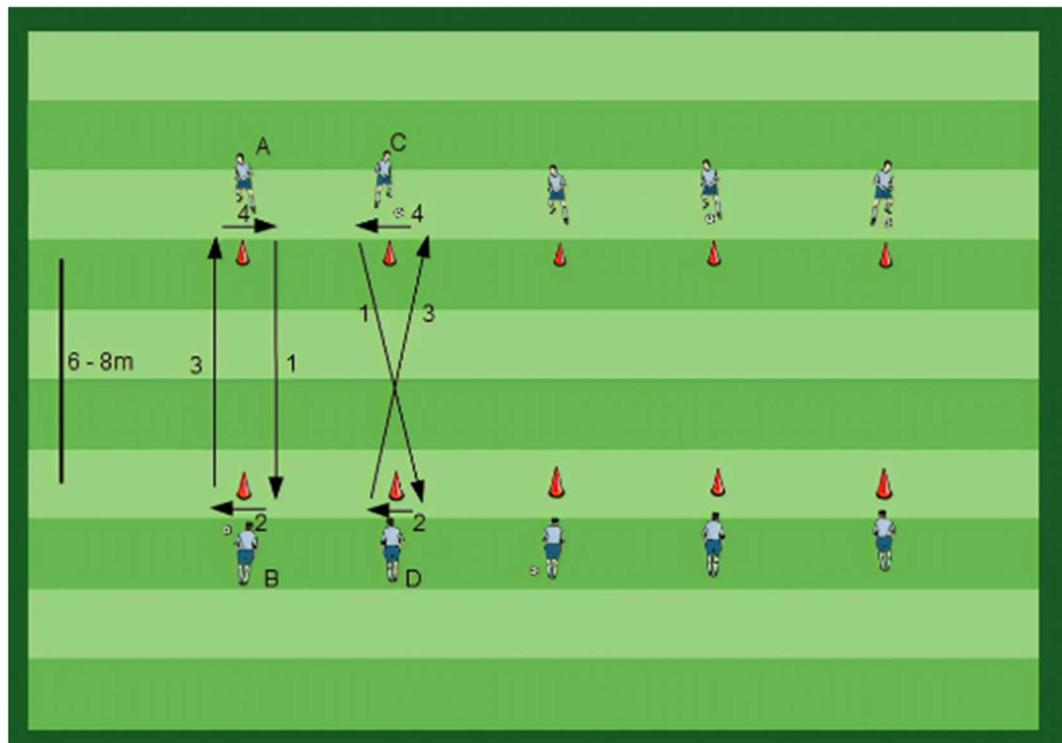


## PASES 3,2,1

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Para controlar, orientar y pasar en largo.  
Hacer fácil lo difícil.

Como se ejecuta: Se separan los jugadores y se les obliga a hacer tres toques. Un toque de control, un segundo toque de orientación y un último golpe de golpeo.

Que se ejecuta: El manejo de los dos pies al existir un cono que hace de rival pero obligando que se maneje las dos piernas y la tranquilidad en el control, colocación y golpeo.

Solucionar: Que no lo hagan en 2 golpes.

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.