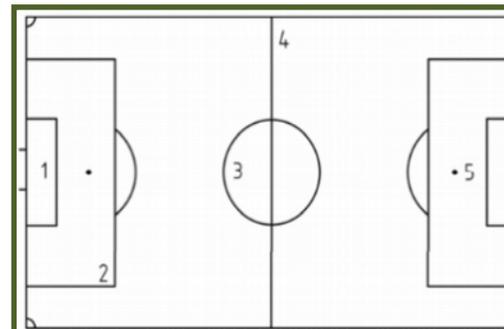
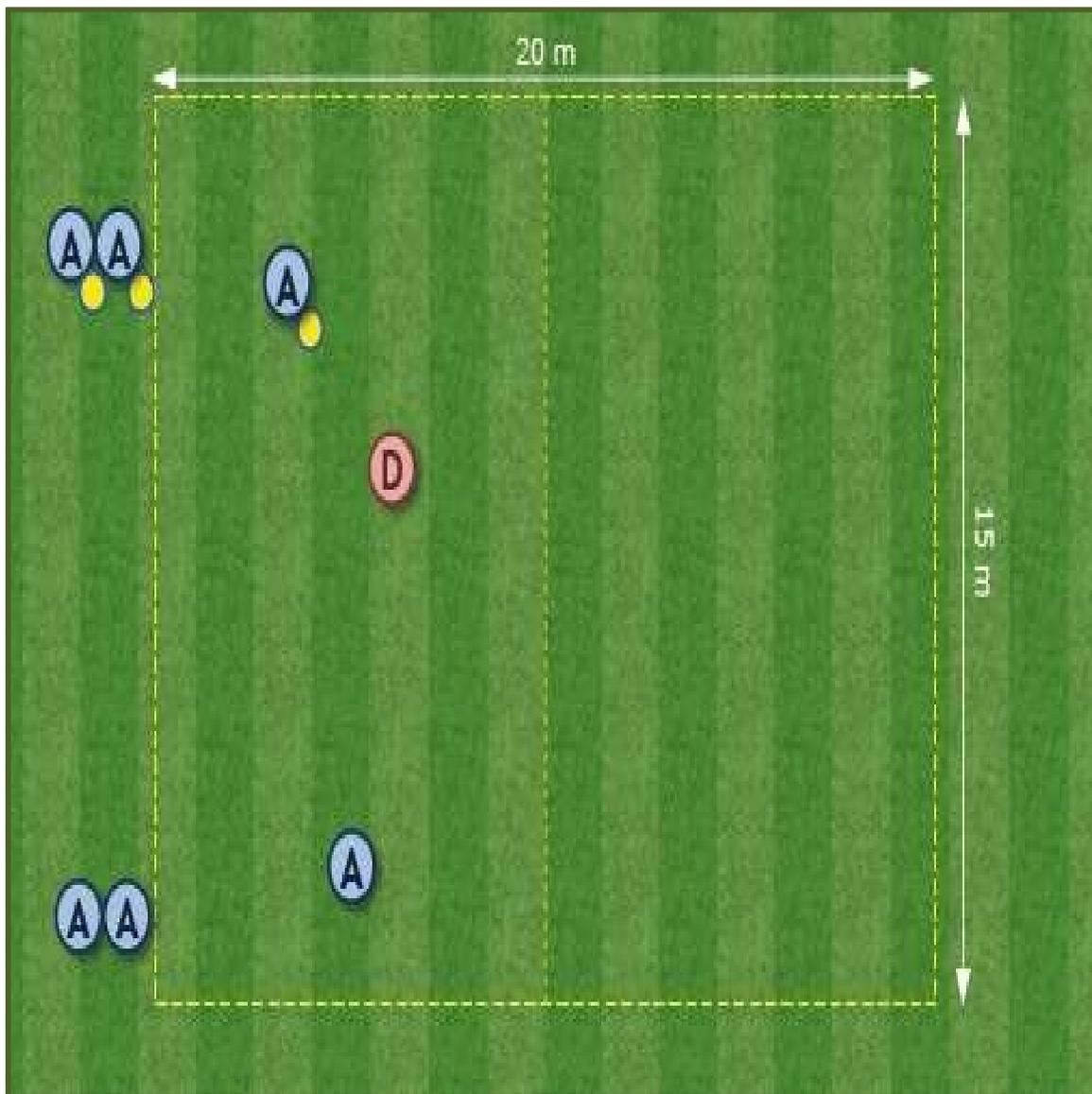


PARED

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

Porque se ejecuta: Paredes. Concepto fundamental de complicidad entre compañeros.

Como se ejecuta: Se juega un 2x1 en cada uno de los espacios. Se coloca una pareja en el interior del espacio contra un defensor. Las parejas atacantes debe conseguir atravesar la línea de fondo (AB) con una pared. Si lo consiguen se colocarán de nuevo en la fila. En caso de que el defensor se haga con el balón, los atacantes se convierten en defensores e intentan recuperar el balón.

Que se ejecuta: Creación y defensa de la pared.

Solucionar: Uso de las dos piernas.

- Postura del defensor en el momento de la entrada.
- Fomentar la complicidad de los atacantes.
- 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.