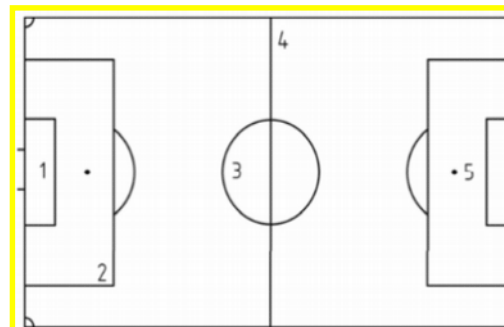
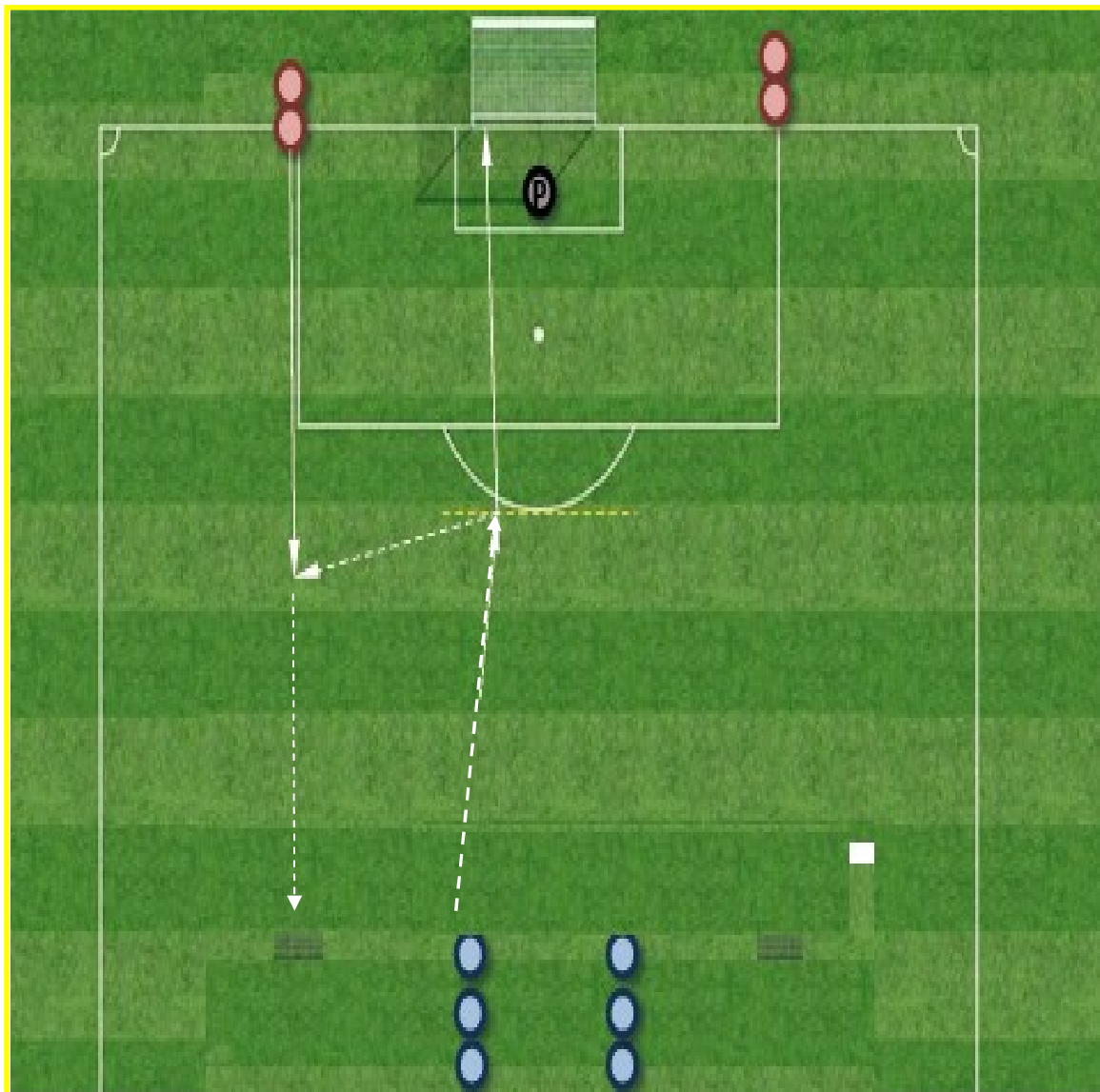


VELOCIDAD

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Velocidad larga

Que se ejecuta: Repliegue

Como se ejecuta: Se realiza una circuito tal y cómo se detalla a continuación. Se dividen los jugadores en dos grupos (uno trabajará en una portería con un portero y el otro grupo en la otra). Centrales, mediocentros y delanteros se colocan hacia la portería y laterales y extremos hacia las miniporterías. Los jugadores del centro se dirigirán uno por uno en conducción hacia la línea de conos y tirarán a portería. Si han conseguido gol vuelven a la fila. En caso de que haya fallado, el jugador deberá replegar para defender la miniportería antes de que el lateral/extremo, que sale en el momento del tiro, consiga gol. Si consigue gol el equipo se sumará un punto. En caso de que no consiga gol y el otro jugador anote en la miniportería se restará un punto. Si ninguno de los dos anota, 0 puntos. Tras cada repetición se cambian los roles. Gana el equipo que más puntos consiga.

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.