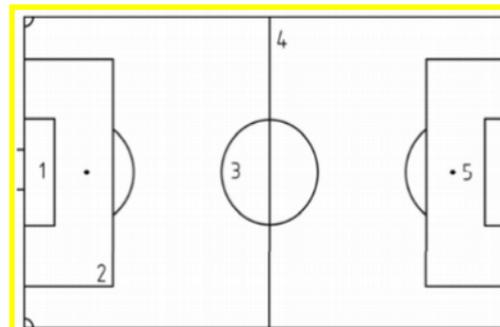
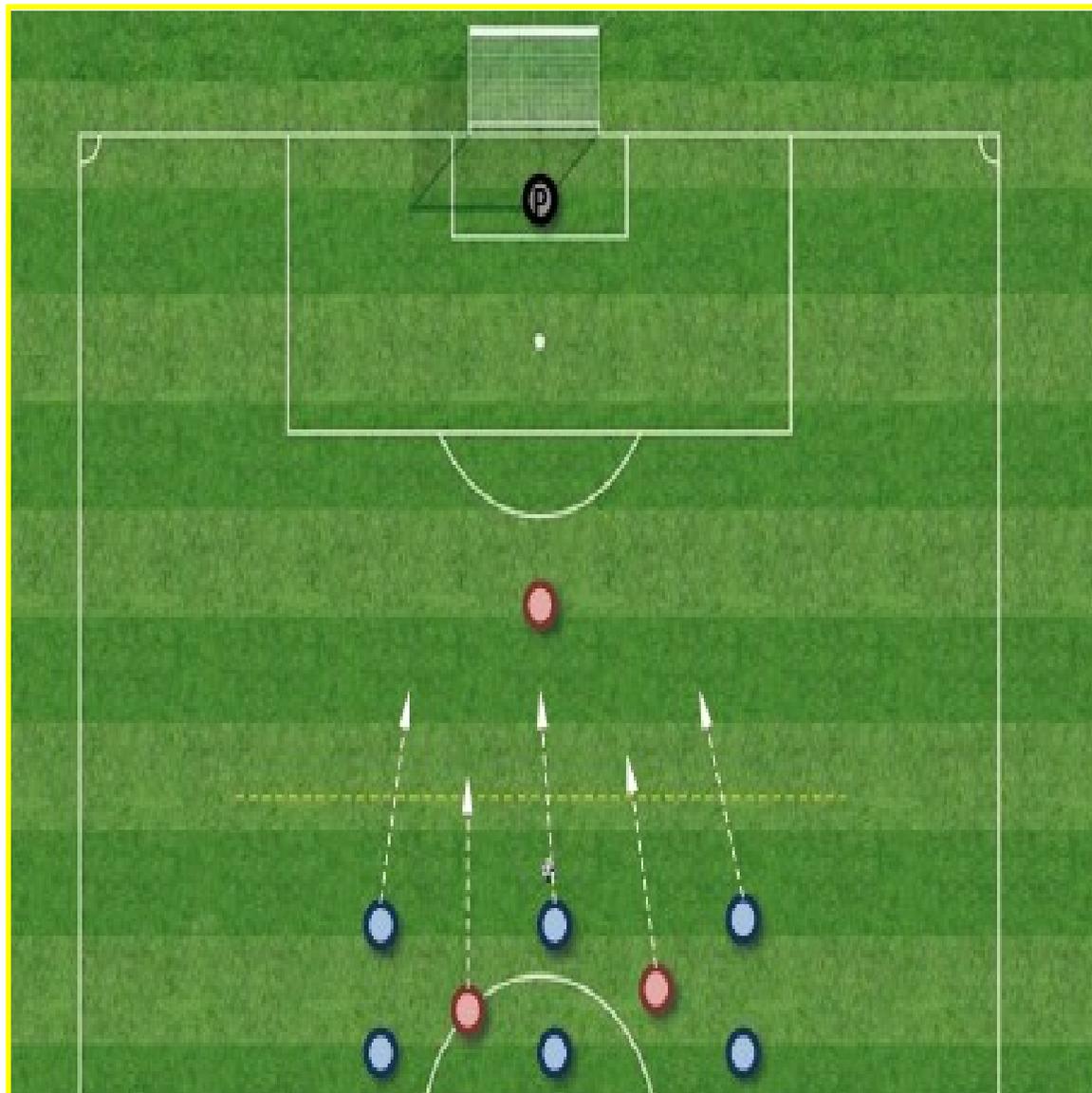


VELOCIDAD

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Velocidad en contraataque

Que se ejecuta: Repliegue. Desmarque, Temporización.

Como se ejecuta: Se realiza una tarea en la que se produce una situación de superioridad numérica en contraataque. En una situación de 3x1+2 se produce en primer lugar un 3x1 con el objetivo de marcar gol y el defensor de evitarlo. Cuando el primer atacante pasa la línea marcada en el gráfico salen dos defensores más que se unen al que ya había desde un principio en la ayuda de evitar el gol produciéndose un 3x3. Se organizan varios equipos que deben competir entre sí. Gana el equipo que más puntos obtenga.

Solucionar: - Existencia de controles orientados.

- Velocidad del regate.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición más favorable para el tiro.
- Finalizar lo más rápido posible.

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.