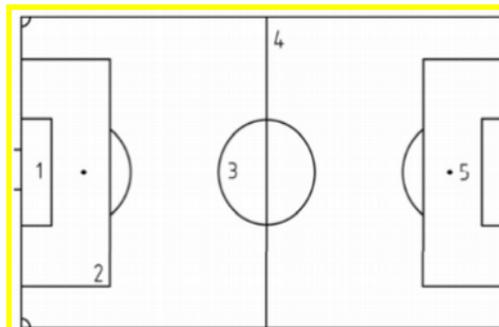


# VELOCIDAD

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Velocidad larga

**Que se ejecuta:** Ataque rapido

**Como se ejecuta:** La tarea se desarrolla en una mitad del terreno de juego, los jugadores se colocan en dos formaciones, los defensores en las zonas laterales de la portería y los jugadores de ataque se sitúan en 3 grupos como muestra el gráfico en el centro del campo. Salen 3 atacantes con un balón dirigiéndose a portería con la intención de hacer gol, en el mismo momento, salen dos defensas para intentar evitar la finalización. Tienen que dominar el juego 3x2 tanto por el centro como por las bandas. Los jugadores atacantes van rotando de posición en la línea del centro del campo.

**Soluciones:** - No perder el balón. -Velocidad máxima.

- Desmarques continuos de los jugadores.
- Intentar finalizar las jugadas por en carril central.
- Posicionamiento de los defensores.
- No retroceder más de borde de área si los atacantes no han penetrado.

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.