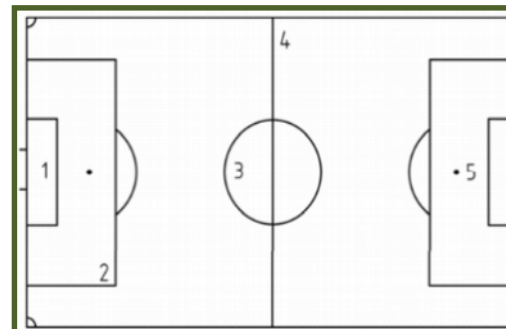
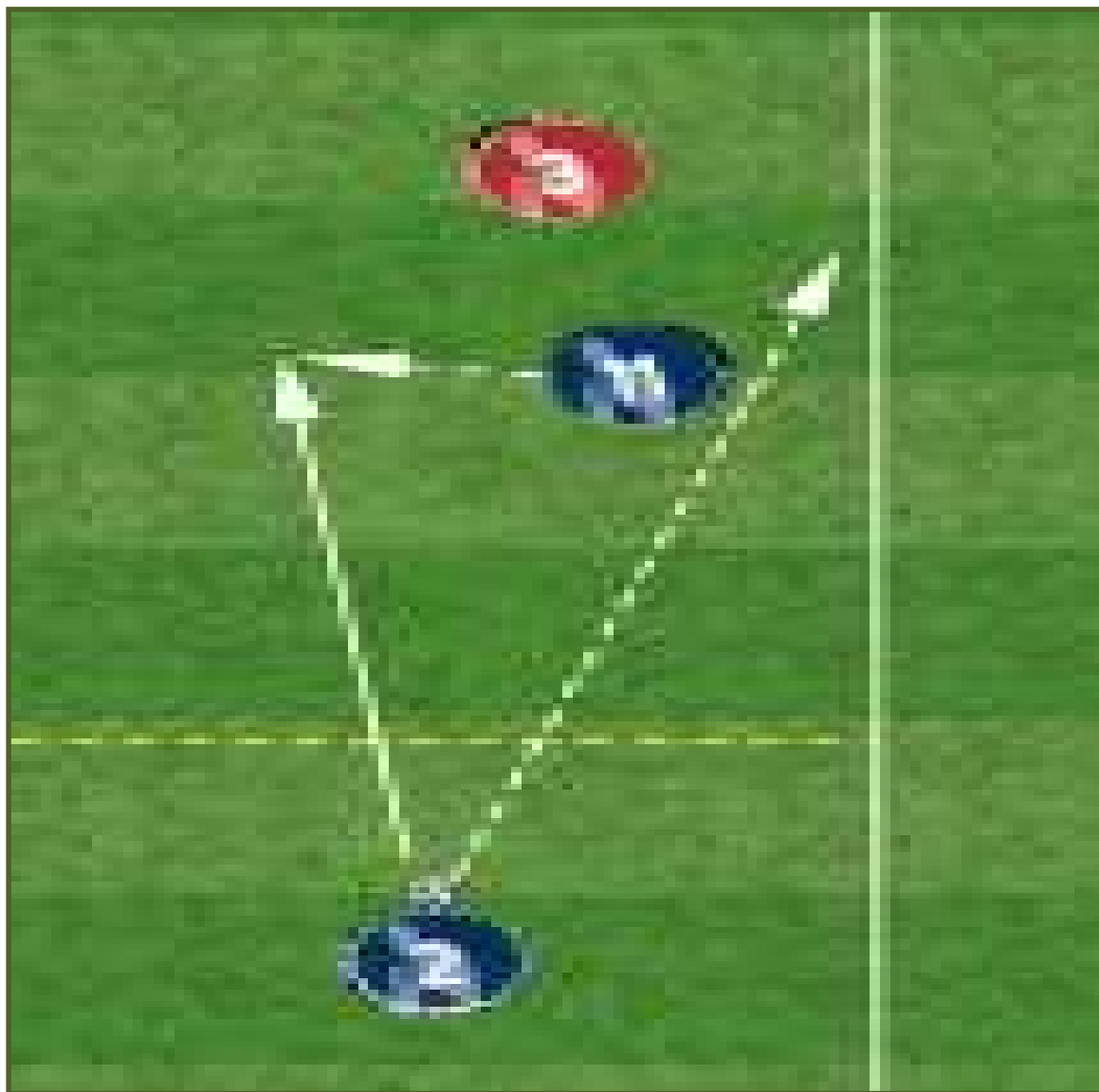


DOBLAR

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Doblar.

Como se ejecuta: Se juega un 2x1 en cada uno de los espacios. Un jugador entrega el balón a otro para que haga un 1vs1 mientras por la espalda le dobla.

Que se ejecuta: Doblar

Solucionar: Uso de las dos piernas.

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

Generar la comunicación entre compañeros

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.