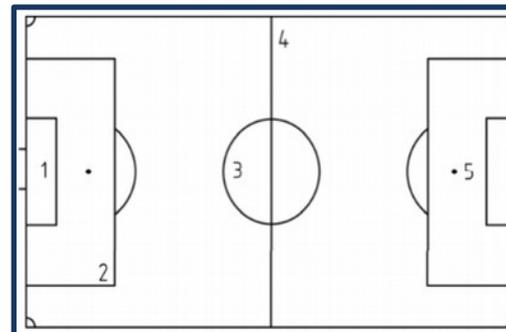


Amplitud

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

Amplitud

Porque se ejecuta: Mejora amplitud.

Que se ejecuta: Amplitud

Como se ejecuta: Se juega un 10vs10. Para poder meter gol es necesario que la jugada provenga de una jugada por banda en la cual dos jugadores del equipo atacante participen en dicho espacio. Solo podrá haber un defensor en el espacio de banda.

Los jugadores pueden entrar y salir de la zona de banda en ataque pero siempre deberá haber un jugador que ocupe dicho espacio. En defensa, cuando la jugada se encuentra en la zona alejada el lateral debe cerrar al espacio central.

Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales. Líneas de pase diagonales. Cambios de orientación

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

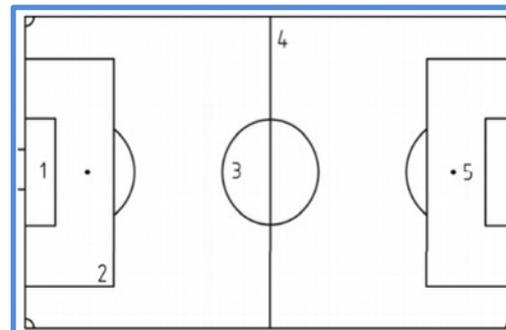
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Ataque a los Adversarios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

ATAQUE A LOS ADVERSARIOS

Porque se ejecuta: Mejora movimientos de desmarque ante centros laterales.

Que se ejecuta: Centros laterales coordinados con el desmarque de la compañera.

Como se ejecuta: Se hacen dos grupos para competir por goles. Una acción de cada banda, a mitad de tiempo rotar de lados los equipos. Se realiza un centro desde banda a tres atacantes con la oposición de tres defensoras.

La jugadora atacante de banda realiza una conducción hacia línea de fondo para pisar área a la cual una defensora deberá de defender, mientras que las delanteras deben realizar un desmarque, quedando una tercera jugadora en el borde del área. El centro debe ir a la jugadora libre. Las defensoras podrán actuar como quieran.

Solucionar:

- Coordinación de los movimientos con el centro.
- Perfil para el remate.
- Levantar cabeza para realizar centro.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

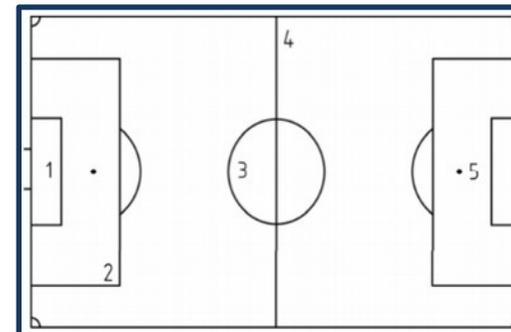
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Profundidad

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 10

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Profundidad

Porque se ejecuta: Mejora Profundidad.

Que se ejecuta: Profundidad

Como se ejecuta: Se juega un 10vs10 en un campo más estrecho que el del fútbol 7 para reducir la amplitud y focalizar en la profundidad. Es un partido en el cual el equipo poseedor del balón siempre va a disponer de superioridad en la franja del mismo sin que ningún adversario pueda entrar a defender. Así pues, los dos jugadores laterales solo participan en ataque y nunca en defensa. En primer lugar, en la zona 1 juega la línea defensiva el balón con la intención de conectar con los tres jugadores de la siguiente línea con la oposición de dos defensores azules. Cuando conecten con esos 3 jugadores uno de los laterales podrá subir para crear superioridad en la siguiente línea. Entonces deberán buscar conectar con los dos jugadores azules más adelantados, pudiendo acompañar la jugada un jugador de la línea anterior y realizar un 3vs2 contra los dos centrales del equipo rojo.

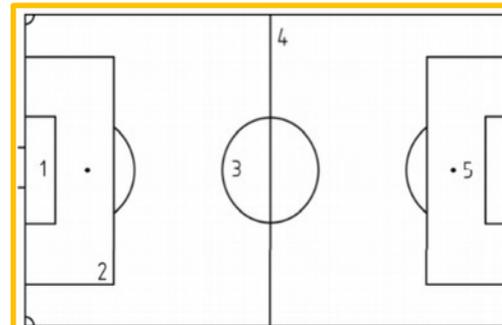
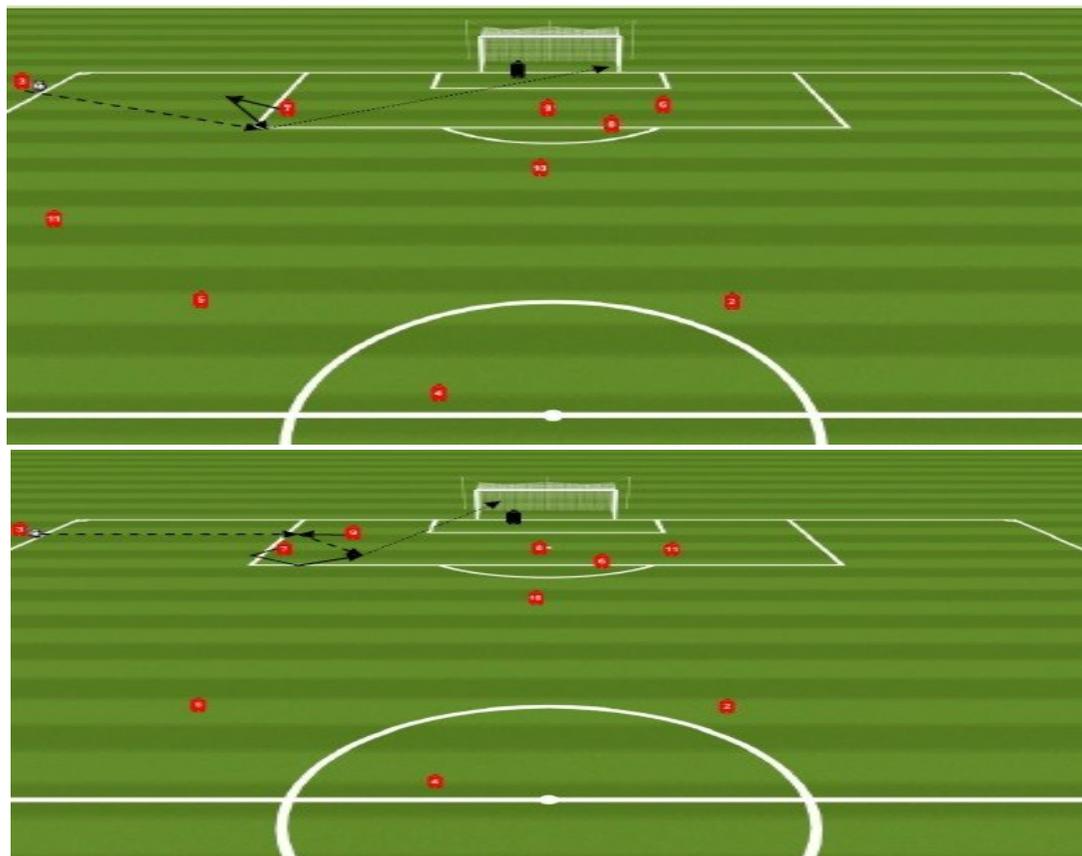
Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales. Líneas de pase diagonales. Pases tensos que superen la línea de defensas. Juego de cara al jugador que se suma a la línea de la línea anterior.

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.

Saque de Banda

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora saque de banda.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

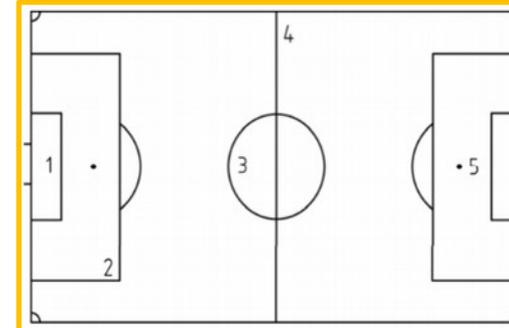
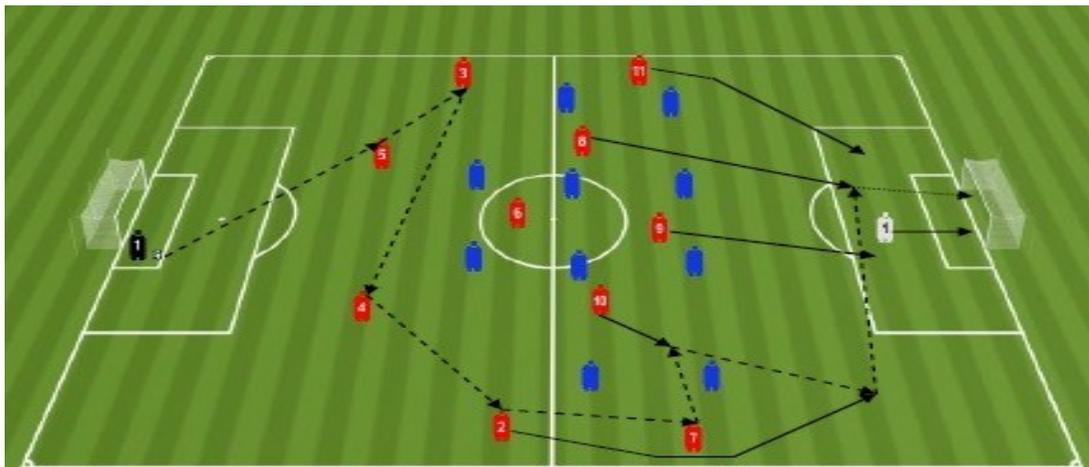
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Saque de Puerta

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

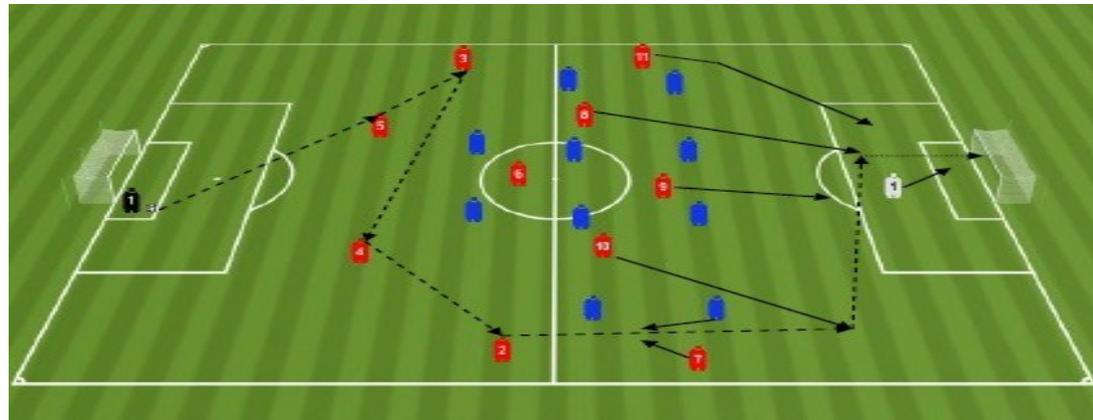
Porque se ejecuta: Mejora salida de saque de puerta.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

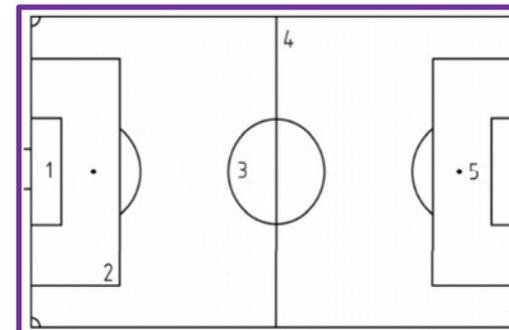
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Tiro con bote zona central

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de tiro entre dos equipos. El entrenador deja el balón botando en la zona central del área y el jugador dispara a portería.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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.