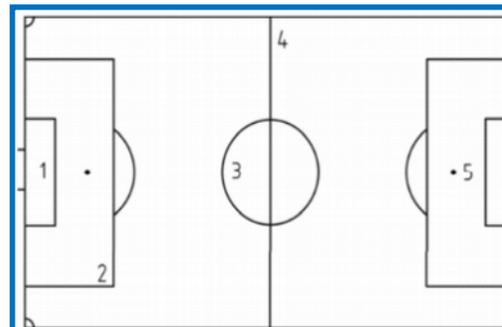


PERFILARSE PARA CORRER

TAREA TÁCTICA LINEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Repliegue rápido para evitar transición.

Como se ejecuta: Se juega un 5x5 en una zona de 20x30 metros, otros 5 jugadores esperan en la zona contigua, una franja de 6 metros de ancho. Esta franja estará separada de la portería a 45 metros. Se empieza jugando la posesión 5x5. Uno de los equipos comienza con el rol de defensor. Cuando ese equipo consiga la posesión del balón, enviará un pase a los jugadores situados en la franja para ataquen hacia la portería, pudiendo hacerlo hasta en un máximo de 3 toques. El equipo que comenzó con la posesión del balón tiene la función de defender el ataque realizando la transición ataque-defensa. Tras cada repetición, los jugadores cambiarán de rol. El que comenzó manteniendo la posesión del balón pasa a ser defensor, el defensor a esperar en la franja y el que estaba en la franja a ser el que inicie con la posesión del balón. Gana el equipo que más goles anote en la transición.

Que se ejecuta: Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.

Solucionar: - Ayudas constantes de los jugadores de ataque. - Circulación rápida del balón. - Intensidad en la presión del equipo defensor. - Cambio rápido del estado mental ataque-defensa. - Velocidad de transición. - Finalizar siempre la jugada

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.