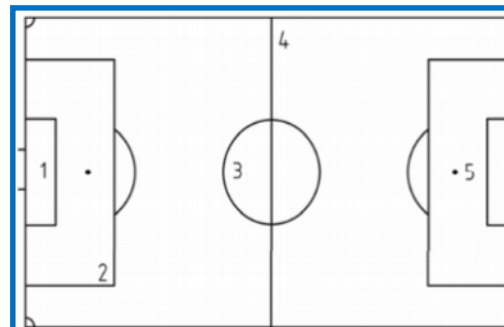
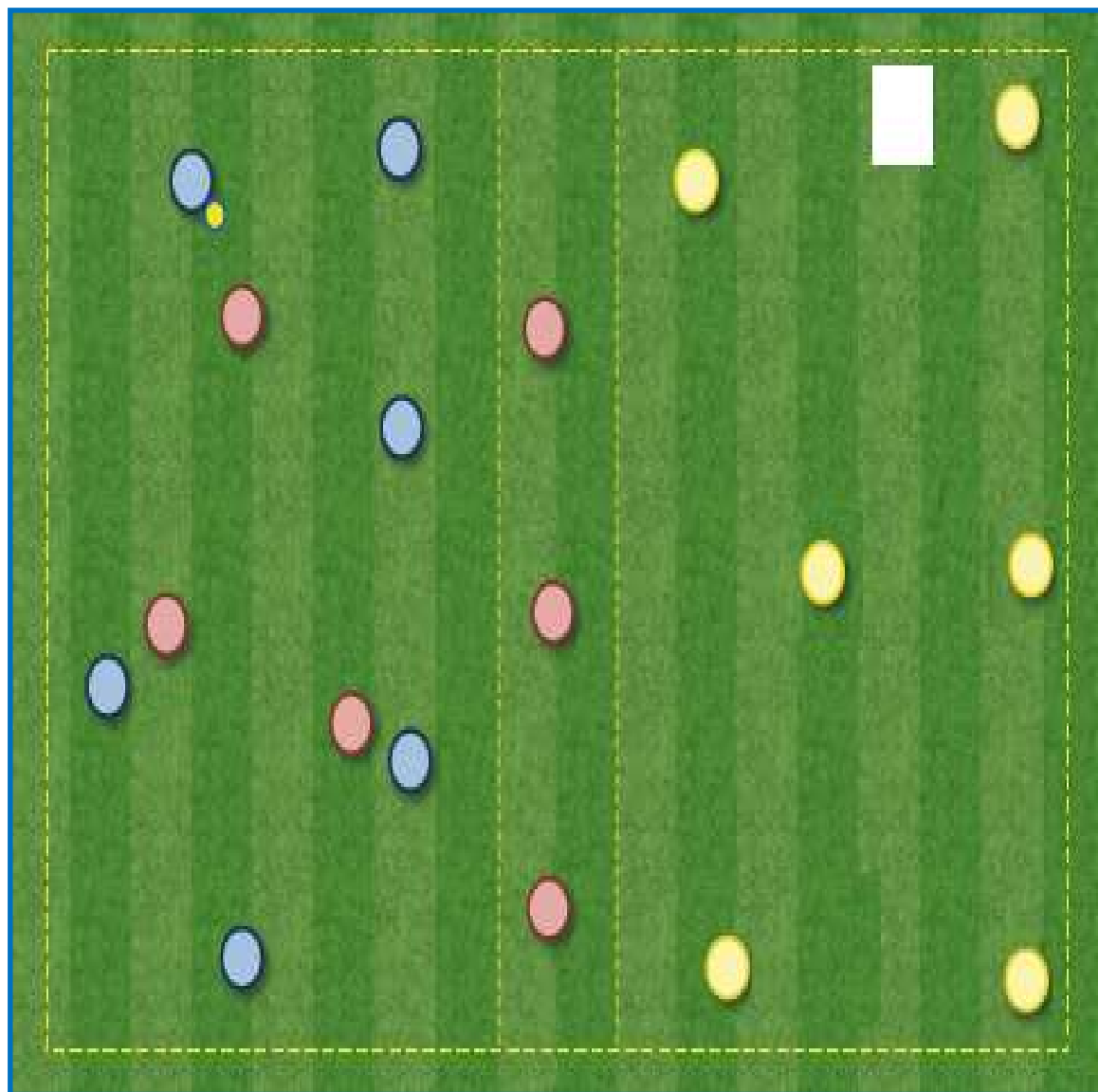


PRESION

TAREA TÁCTICA LINEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Presión ante equipo organizado.

Como se ejecuta: Juegan 3 equipos de 6 jugadores en un espacio de 30x20 metros dividido a su vez en dos espacios de 20x14 metros y una franja central de 20x2 metros. Se disputa un 5x3. Uno de los equipos inicia la conservación de balón en uno de los subespacios, mientras que el que defiende tiene 3 jugadores defendiendo y 2 esperando en la franja central. Cuando el atacante realice varios pases deberá enviar el balón al tercer equipo que se encuentra esperando. En ese momento, el equipo defensor irá a presionar con los dos jugadores que esperaban en la franja central además de uno de los tres que se encontraba defendiendo en la otra zona. Los otros dos defensores se situarán en la franja central.

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

Solucionar: Variedad y velocidad del regate. • Uso de las dos piernas. • Posicionamiento del cuerpo para la entrada. • Temporizar la entrada. • Velocidad de la conducción.

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.