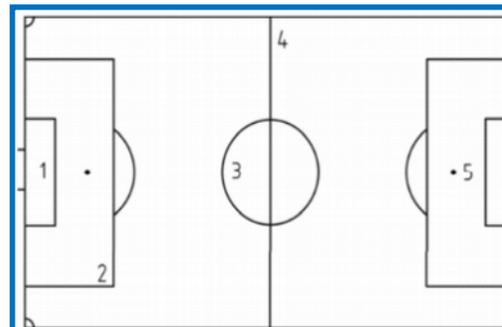
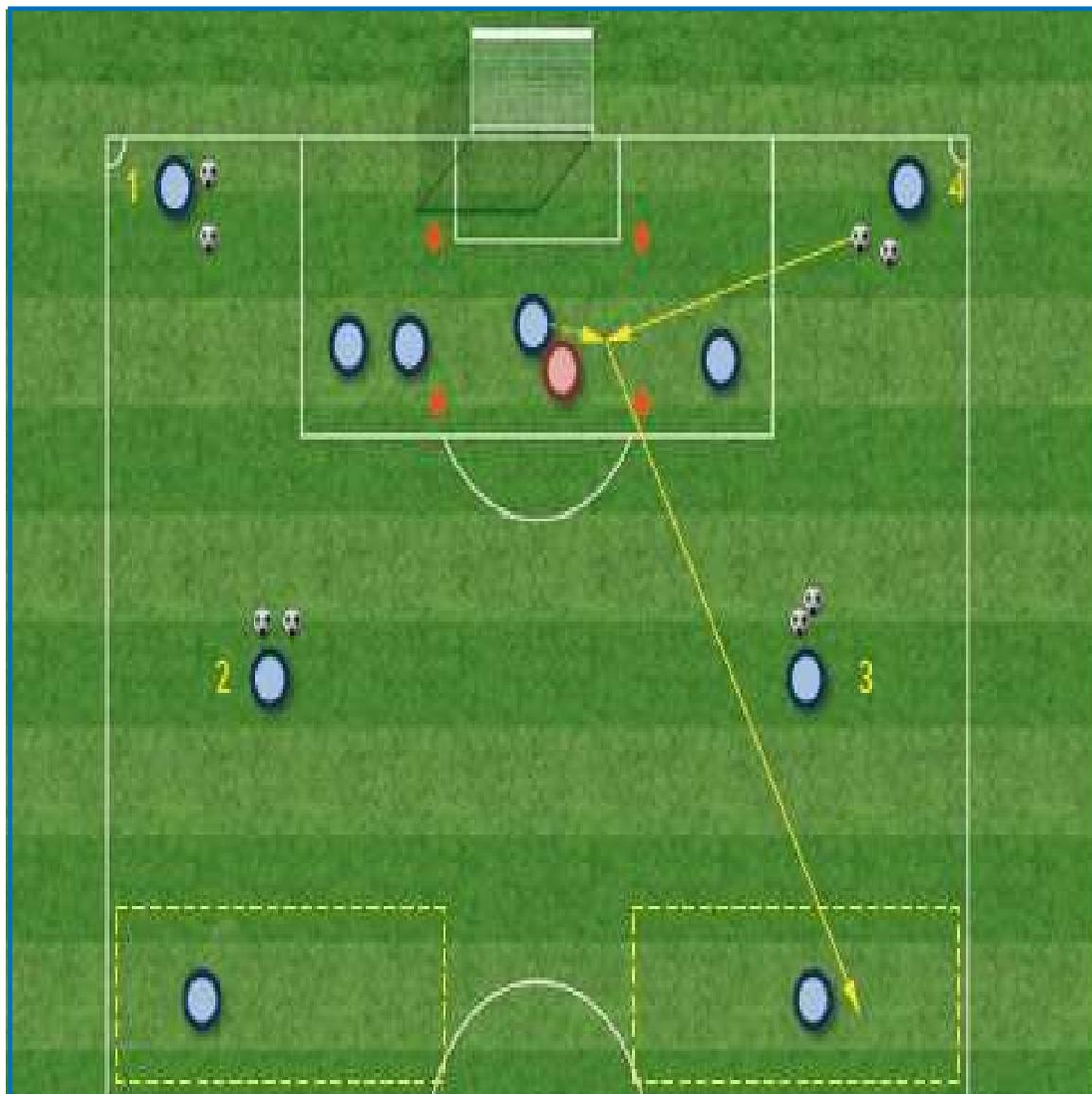


DESPEJES

TAREA TÁCTICA LINEAS



ESTRUCTURA
ESPACIO:
DURACIÓN:
JUGADORAS:
Intensidad TÁCTICA:
Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Despeje orientado de la defensa.
Orientación a banda.

Como se ejecuta: Tarea de trabajo específico de despejes orientados con el pie para los jugadores de la línea defensiva. En ella pueden participar centrales, laterales y mediocentros. El trabajo consiste en realizar cuatro despejes a las dos zonas delimitadas en el campo como zona derecha y zona izquierda. El jugador que va a realizar los despejes se sitúa en el punto de penal, junto con una oposición pasiva, y va a realizar el despeje de un balón que ha enviado el jugador más cercano al cono marcado como 1. De igual modo realiza el despeje de las zonas 2, 3, 4. Cada uno de los despejes debe orientarse a la banda de donde proceda el centro. Los jugadores rotan por todas las posiciones.

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

Solucionar: - Posición y perfil del jugador. - Golpeo con ambas piernas. - Zonas de contacto del pie para un buen despeje. - Velocidad de reacción.

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.