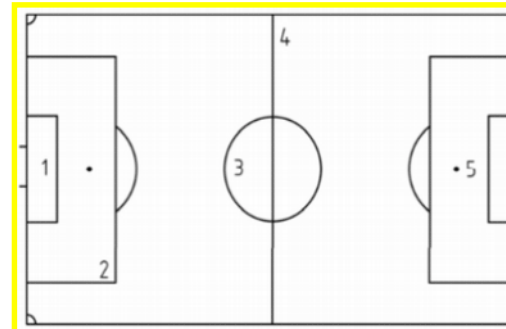


CIRCUITO CON BALÓN

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Ataque porterías para mejora física.

Que se ejecuta: Presión. Apoyos. Desmarque, Presión.

Como se ejecuta: Se realizan las tres postas que combinan fuerza general, dirigida y especial, enlazando con elementos técnicos al final de cada posta. Las tres postas son las siguientes: **1.** 8 Repeticiones de 1/2 sentadilla + Saltos cuádriceps/gemelos + Slalom + Tiro. **2.** 10 Repeticiones de Tijera con balón medicinal + Saltos gemelos + Saltos Laterales + Borear cono y remate. **3.** 5 repeticiones de Ejercicio de Psoas + Amplitud de Zancada + Amplitud de zancada lateral + Control, conducción y Tiro..

Solucionar: • Procesar rápido la información.

- Posición corporal en el momento de la carga.
- Velocidad y variedad.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Posición corporal en el momento de la entradas y salidas.

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.