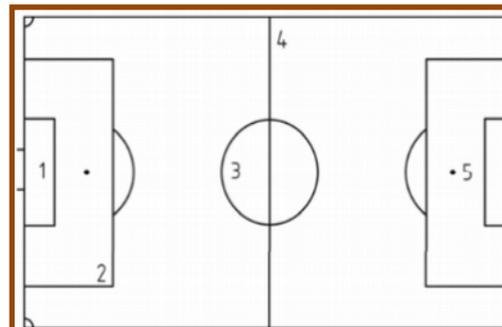
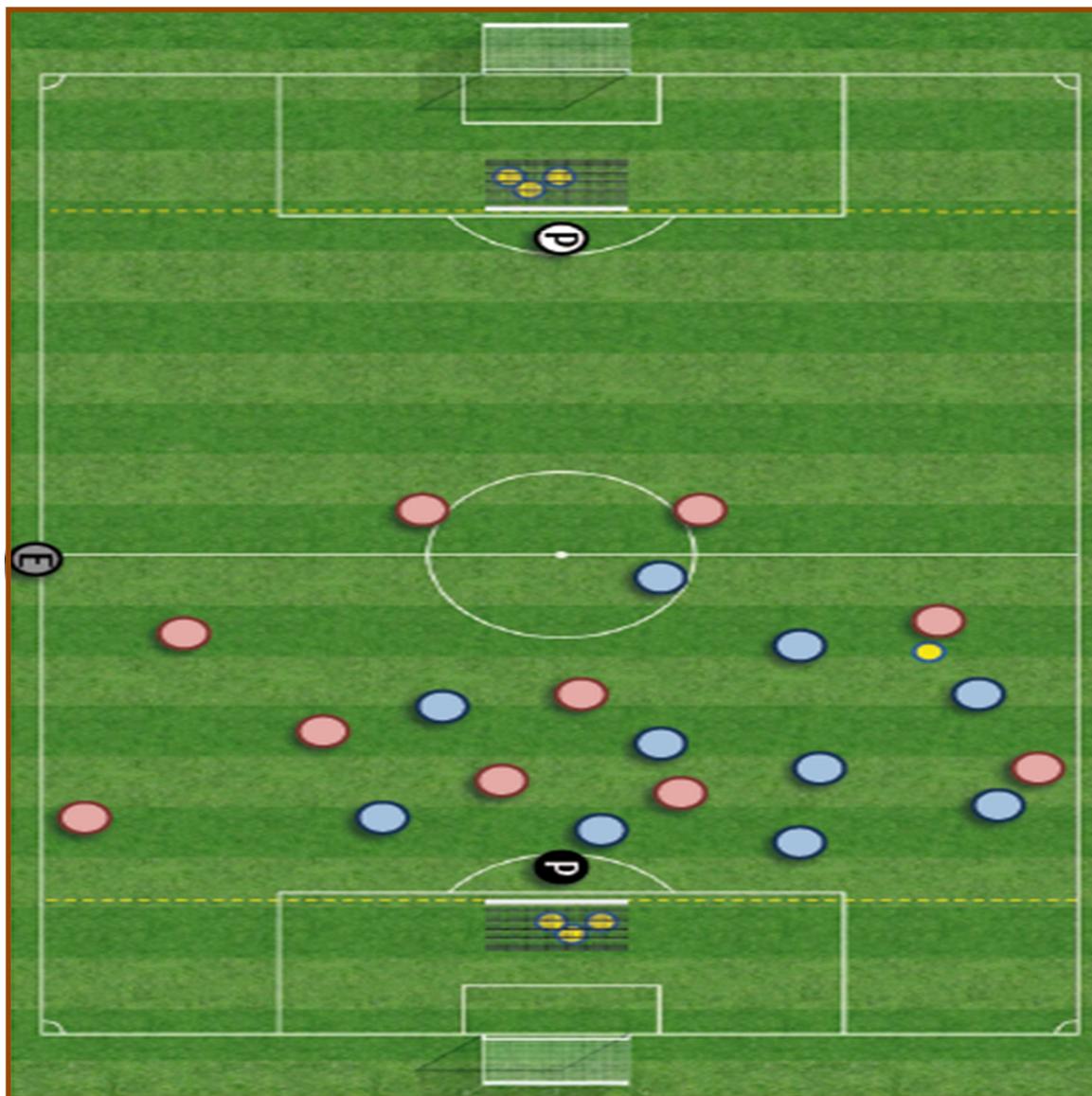


DISTANCIA ENTRE LINEAS

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDO CONDICIONADO

Porque se ejecuta: Para mantener la distancia entre líneas

Como se ejecuta: Se juega un 11x11 en el espacio determinado de área-área. Se juega a dos toques. Cada vez que se consiga un gol, la puntuación de éste se verá modificado de la siguiente forma: si el equipo que anota gol tiene a todos sus jugadores en el campo contrario, se suma 1 punto. En caso de que el equipo defensor tenga a todos sus jugadores en campo propio, se resta 1 punto. Ejemplo: Si el equipo Rojo consigue gol con la disposición que tiene en el grafico, su puntuación sería de 1 por el gol, +0 por no tener al equipo en el campo contrario, -1 porque el equipo rival está totalmente replegado. En total 0 puntos.

Que se ejecuta: Apoyos. Presión. Repliegue. Reducción de Espacios.

Solucionar: Existencia de apoyos y presión en la posesión de balón.

- Salida rápida de la línea defensiva a zona media tras conseguir la posesión del balón.
- Presión al poseedor del balón por parte del equipo defensor para impedir el avance.
- Realización correcta de la reducción de espacios.
- Hacer hincapié en la velocidad de las transiciones ofensivas y defensivas..

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.