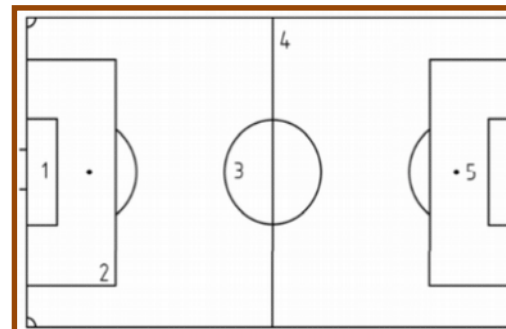


DEFENDER LA ESPALDA

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDO CONDICIONADO

Porque se ejecuta: Velocidad en la transición defensiva.

Como se ejecuta: Se disputa un 10x10 en un espacio de 60x40 metros, en los que se sitúan dos carriles de 10 metros en cada uno de los fondos. Los jugadores deben anotar gol en cualquiera de las cuatro porterías situadas en los fondos lanzando el balón desde fuera del carril. Para poder anotar un gol, el equipo debe dar 6 pases consecutivos. Si un jugador toca el balón dentro de uno de los carriles su equipo pierde la posesión. Se juega a dos toques. Gana el equipo que más goles anote en el tiempo determinado.

Que se ejecuta: Cambios de orientación. Desmarque. Marcaje.

Solucionar: Fluidez en la circulación del balón.

- Realizar continuos cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Intensidad en la presión.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

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.