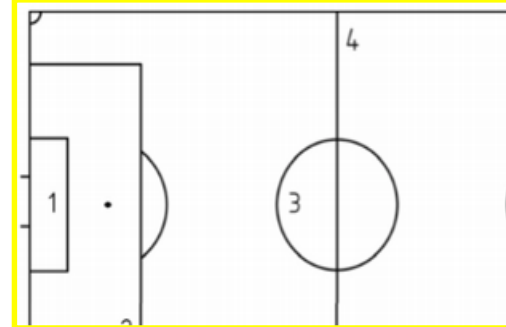


VELOCIDAD DE CIRCULACION

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores

Que se ejecuta: Mantener posesión en superioridad, circular a zonas menos pobladas, paredes, hombre libre.

Como se ejecuta: Se establecen 2 equipos de 6 jugadores mas 2 comodines en posiciones fijas. Uno de los equipos comenzara la posesión y deberá ayudado por la superioridad que representan los comodines, mantener el balón en su poder y conectar con los 5 comodines (4 exteriores mas 1 interior). Si durante la posesión se produce un cambio de posesión, habrá un cambio de rol entre los equipos.

Solucionar: Defensa en bloque, acoso par e impar. Velocidad de circulación búsqueda del hombre libre, tocar y mover.

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.