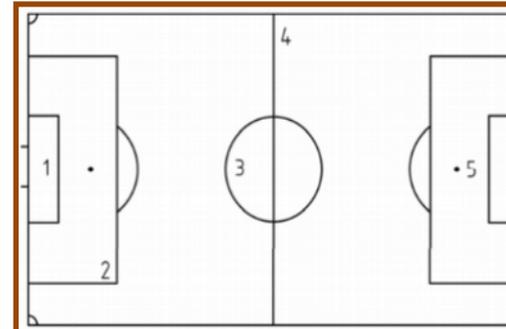


EJECUCIÓN SEGÚN SISTEMA

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

EVOLUCIONES (EVOL)

Porque se ejecuta: Manejar los diferentes sistemas y sus evoluciones de creación y finalización. Saber colocarse y ocupar los espacios racionalmente.

Como se ejecuta: Se disputa un 11x11 en el espacio de 65x65 metros. Uno de los equipos ataca la portería que tiene portero. El otro de los equipos ha de llegar a la línea establecida. Cada vez que el equipo que ataca la portería consiga un gol se anota un punto. Para que el otro equipo consiga gol, uno de los jugadores de ese equipo debe recibir tras la línea, estando en el momento del pase dentro del mismo (simulación de fuera de juego). Si el balón sale fuera del terreno de juego se reanuda con saque de banda, meta o esquina. En caso de que haya gol se iniciará desde saque de meta. Gana el equipo que más goles consiga. Tras cada repetición se cambian los roles de los equipos.

Que se ejecuta: Mejorar la salida del balón y la presión.

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

- Intentar robar en la zona más cercana a portería.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Desmarques de ruptura en la transición ofensiva.
- Velocidad en la transición.
- Finalizar las jugadas.

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.