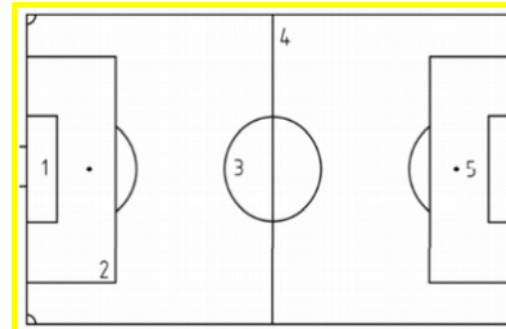
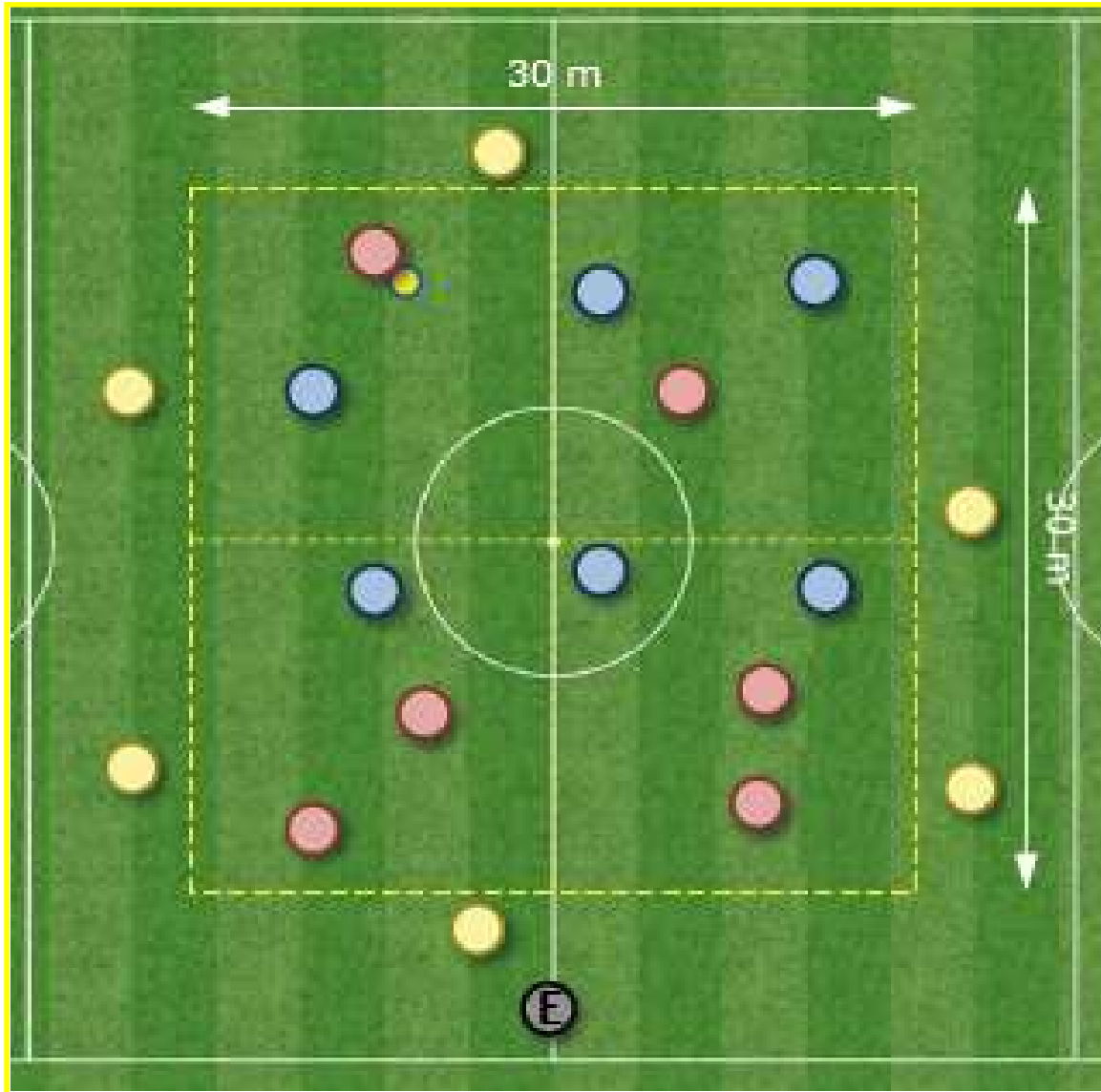


CONSERVACION DEL BALON

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 disputa un 6x6+6 apoyos exteriores subdividiendo el espacio en 4 zonas. Para anotar puntos, los jugadores de un equipo deben dar 10 pases para conseguir un punto o mantener durante 30" la posesión, anotando de esta forma 3 puntos. Para poder conseguir los puntos el balón tiene que circular por las tres zonas. En un primer momento anularemos los pases que sean por encima de la cintura para facilitar el pase a ras de suelo. Los jugadores exteriores juegan a dos toques y el resto a toque libre. Gana el equipo que más puntos consiga.

Solucionar: Insistir en tapar las líneas de pase. • Continua movilidad de los jugadores atacantes. • Ayudar siempre al compañero. • Pasar rápido de un espacio a otro indicando que no se ha de abusar de la conducción.

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.