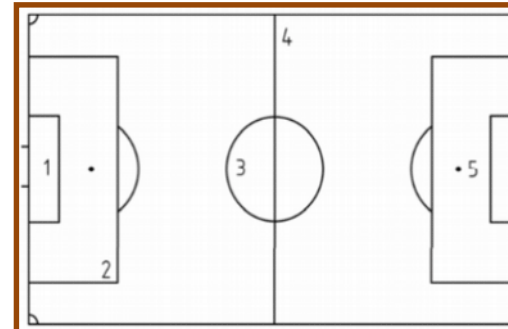


6 VS 5 búsqueda 1vs1 AMPLITUD

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

MATURANADAS (MAT)

Porque se ejecuta: Adaptación a las situaciones creadas por el sistema a jugar.

Como se ejecuta: Se juega en un ½ campo de fútbol. Se delimitan dos carriles laterales de 7 metros de ancho en los que sólo podrá haber un jugador de cada equipo. Se disputa un 6x5 en espacio determinado, en el que el equipo atacante juega con un sistema 1-4-3-3 (en el ejercicio solo mediocentro + línea de medios avanzados + delantero) al igual que el defensor (en el ejercicio mediocentro + línea defensiva). Para poder conseguir gol, es necesario que el balón venga procedente de un centro de un mediapunta. Para ello, el mediapunta debe caer al carril lateral delimitado, abandonando por consiguiente el extremo la zona. Todas las reanudaciones se realizan con balón a uno de los mediocentros del equipo atacante. Cuando el equipo defensor recupere balón deberá progresar hasta llegar a la línea media. De esta forma se anotan un punto. Gana el equipo que más puntos anote. Si roban balón tienen posibilidad de meter gol en porterías pequeñas con salida en amplitud.

Que se ejecuta: Apoyos. Desdoblamientos. Desmarques. Marcajes.

Solucionar: Realizar el ejercicio a máxima intensidad. • Existencia del fuera de juego en todo momento. • Incitar al juego por banda. • Intentar finalizar siempre las jugadas. • Buscar la posición óptima para el tiro. • Fuerte presión en los inicios de 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.