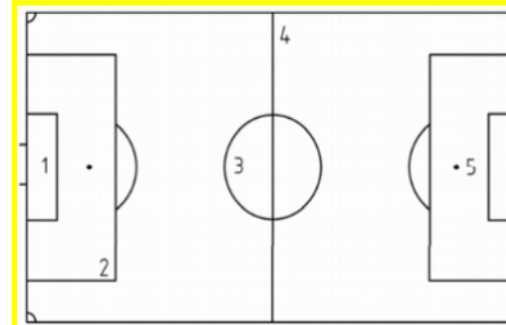
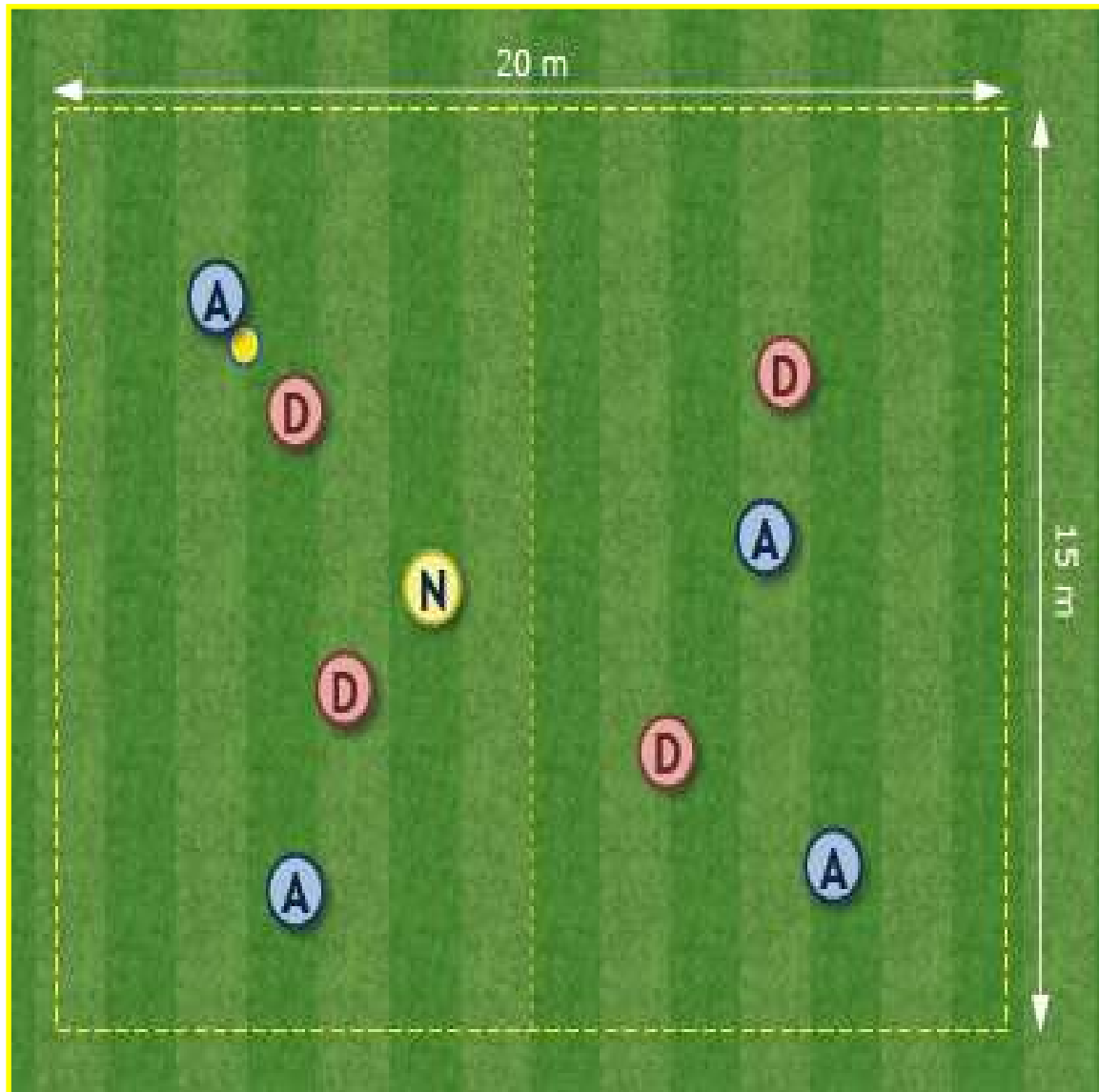


# CONSERVACIÓN BALÓN

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Conservación del balón con trabajo físico.

**Que se ejecuta:** Presión. Apoyos. Desmarque, Presión.

**Como se ejecuta:** Se disputa un 4x4+1 comodín en un espacio de 15x20 metros, subdividido en dos espacios de 15x10 metros. Se colocan dos jugadores de cada equipo en cada zona y un neutral en la que se encuentre el balón. El neutral siempre jugará con el equipo que tenga la posesión del balón y en la zona correspondiente. Una vez que el equipo complete 5 pases en una de las zonas podrá dar un pase a la otra. De esta forma se consigue 1 punto. Si el otro equipo roba el balón se intercambian los roles de ataque y defensa. Gana el equipo que más puntos consiga.

**Solucionar:** Movilidad continua de los jugadores de ataque.

- Uso del interior en los pases.
- Existencia de controles orientados.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Presión intensa por parte del equipo defensor.
- Posicionamiento de los jugadores en el espacio donde no se está jugando.

**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.