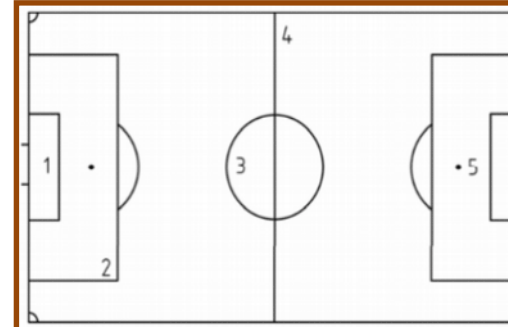


AMPLITUD PARA PROFUNDIDAD

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

SITUACIÓN ESPECIAL DE FUTBOL (SEP)

Porque se ejecuta: Mecanización de la amplitud para conseguir la profundidad y tras un 1vs1 poder poner el balón para conseguir finalización.

Como se ejecuta: Se disputa un 8x8 en un espacio de 60x40 metros, en los que se sitúan dos carriles laterales donde estarán situados los 2 entrenadores (uno en cada carril). Para poder anotar un gol, el equipo debe dar conseguir sacar el balón al entrenador que de primeras enviara el balón al extremo que luchara un 1vs1. Los puntos rojos es donde se sitúan los inicios de juego (salidas de balón, saques de banda, faltas laterales y corner's)

Que se ejecuta: Velocidad, Desmarque, 1vs1, Movilidad.

Solucionar: El juego sea rápido. Que todas las jugadoras tengan claro sus posiciones. Velocidad en la transición. Atreverse con 1vs1 y buscar los 3 puntos de finalización. Los delanteros sepan cruzarse consiguiendo llegar al primer palo, segundo y punto de penalti para obtener el remate a gol.

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.