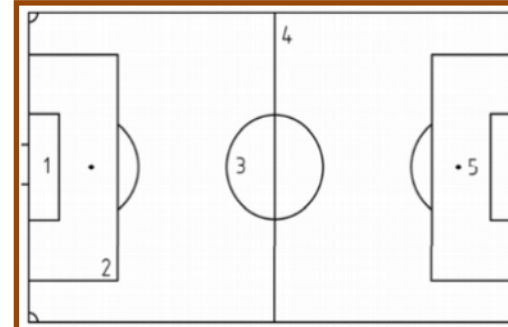
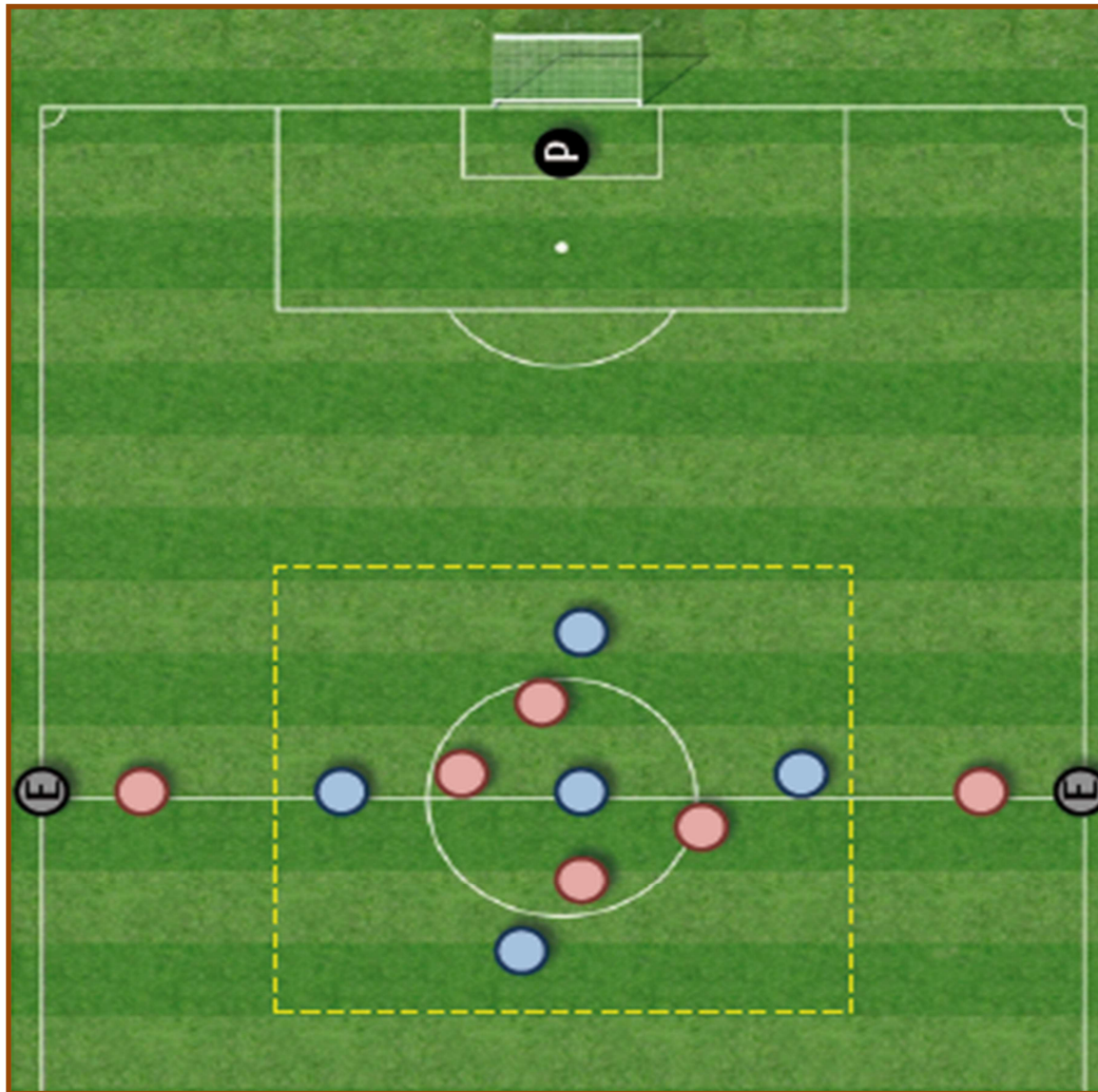


# TRANSICION ATAQUE-DEFENSA

# TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO: F8

DURACIÓN: 2X15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 4

## SITUACIÓN ESPECIAL DE FUTBOL (SEP)

**Porque se ejecuta:** Adaptación a las situaciones de transición.

**Como se ejecuta:** Se juega un 5x4 en el espacio determinado. El equipo que tiene superioridad intenta conservar el balón y conseguirá 1 punto por cada 10 pases. Si el equipo defensor roba el balón, podrá jugar con uno de los extremos que hay situados en los exteriores del espacio para iniciar un ataque a la portería convirtiéndose la acción ahora en un 6x5. Existe un límite temporal de 8 segundos para finalizar la acción. En cada repetición, cambiarán los extremos por otros compañeros de su equipo.

**Que se ejecuta:** Velocidad, Desmarque, Marcaje, Vigilancia.

**Solucionar:**

- Intensidad por parte del equipo defensor para la pronta recuperación del balón.
- Movimientos previos de los jugadores que van a recibir el balón.
- Desmarques de los jugadores que acompañan el ataque.
- Repliegue a máxima intensidad por parte del equipo defensor.
- Máxima velocidad en la transición.

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.