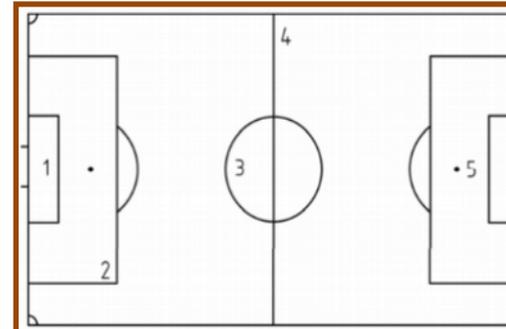


TRANSICION ATAQUE- DEFENSA

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 una posesión 10x10 en el espacio determinado. Para anotarse un punto, los jugadores deberán llevar el balón desde uno de los carriles laterales al otro. Pueden realizarlo pasando por los jugadores de zona central o directamente desde un carril al otro. Cada vez que un equipo consiga un punto, ha de realizar un ataque a la portería atacando con los 8 jugadores y pudiendo el rival defender sólo con 4 (los 4 más cercanos). Si además en el ataque se consigue gol, la jugada valdrá 3 puntos. Gana el equipo que más goles consiga.

Que se ejecuta: Apoyos, cambios de orientación. Basculación.

Solucionar: • Existencia continua de desmarques de apoyo.

- Intentar no perder el balón.
- Transiciones rápidas tras conseguir el punto.
- Intentar buscar la superioridad numérica en banda y generar espacios.
- Presión intensa del equipo defensor.

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.