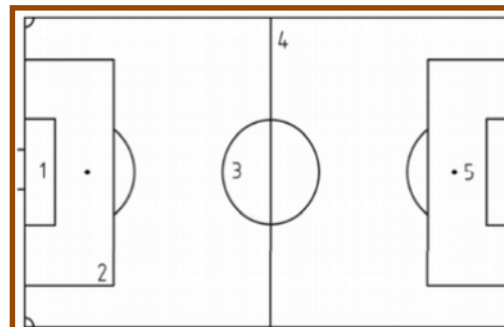


JUGAR A LAS CARAS

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO: F8

DURACIÓN: 2X15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

SITUACIÓN ESPECIAL DE FUTBOL (SEP)

Porque se ejecuta: Generar superioridad numérica pases interiores sabiendo jugar a las caras.

Como se ejecuta: Se disputa un 8x8+2 comodines en el interior del espacio determinado de 60x35 metros. Se sitúa en el centro una franja de 30 metros de la que no podrán salir los comodines. Éstos siempre trabajarán con el equipo atacante, de tal modo que siempre se produzca un 10x8. Tras cada repetición, se cambian los comodines. Se juega a tres toques. Gana el equipo que más goles consiga en el tiempo determinado.

Que se ejecuta: Velocidad, Desmarque, Marcaje, Basculación

Solucionar: - Fluidez en la circulación del balón.

- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Conservar el balón en superioridad.
- Arriesgar en el último tramo.
- Intensidad defensiva para recuperar el balón.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

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.