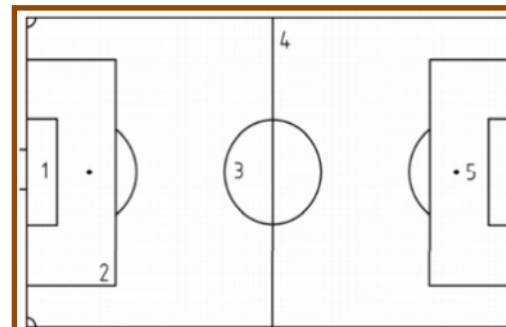
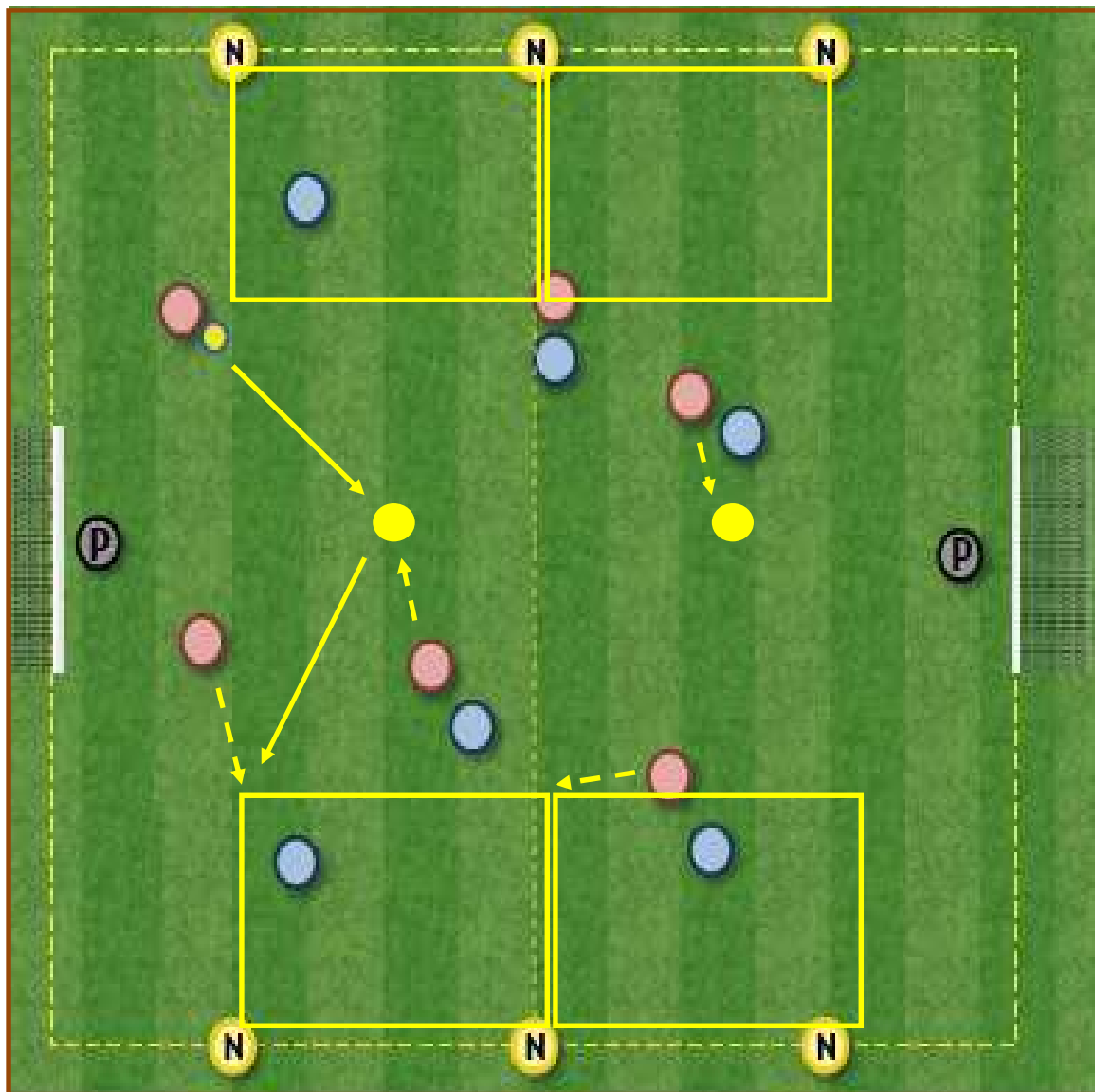


SALIDA DE BALÓN - RECTANGULOS

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDO CONDICIONADO

Porque se ejecuta: Para la conservación y progresión en el juego (fundamental hacer entender U-V-W). Salida de balón con creación de rectángulos y teniendo siempre cubierto el cono amarillo.

Como se ejecuta: Se disputa un 6x6 en un espacio de 35x40 metros. Se disputa un triangular. La duración de los partidos es de 4 minutos o el primero que consiga 2 goles. En caso de que el gol provenga de un robo en campo contrario vale doble, por lo que el otro equipo quedará eliminado directamente. Los jugadores deben ganar el partido para continuar en el campo. En caso de empate saldrá fuera del campo el equipo que anteriormente estaba en pista. Los jugadores del tercer equipo se sitúan como neutrales en las bandas del espacio para la generación de rectángulos (FUNDAMENTAL). Gana el equipo que más victorias haya conseguido.

Que se ejecuta: Apoyos. Desmarque. Marcaje. Presión.

Solucionar: • Movilidad continua de los jugadores atacantes.

- Uso del interior en los pases.
- Intentar crear siempre superioridad numérica ofensiva.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.

Generación de rectángulos que los vean como 2 triangulos compuestos de 6 personas. (aunque sean 4 jugadoras).

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.