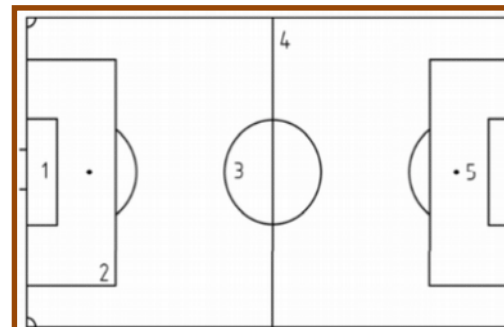


VELOCIDAD TRANSICIÓN DEFENSIVA

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDO CONDICIONADO

Porque se ejecuta: Velocidad en la transición defensiva.

Como se ejecuta: Se disputa un 4x4 mas un comodín para existir superioridad numérica en el espacio seguido de transición defensiva. El ejercicio empieza con la posesión de balón para uno de los equipos en el interior del espacio de 25x50 metros. El otro equipo deberá hacerse con la posesión del balón. En el momento que robe, iniciará un ataque, enfrentándose a los cuatro defensores. Una vez termine la acción de ataque se iniciará de nuevo el ejercicio con una posesión. Tras cada acción, los equipos deberán desempeñar todos los roles, rotando en el siguiente orden: equipo que espera a iniciar la posesión, posteriormente a ser el equipo que defiende para iniciar la transición cuando le roben, de ahí a ser el equipo que defiende el ataque y de nuevo a ser el equipo que descansa. Gana el equipo que más goles anote.

Que se ejecuta: Cambios de orientación. Desmarque. Marcaje.

Solucionar:

- Existencia de apoyos y presión en la posesión de balón.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Desmarques de ruptura para el ataque.
- Posicionamientos y lateralidad de los defensores para correr.
- 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.