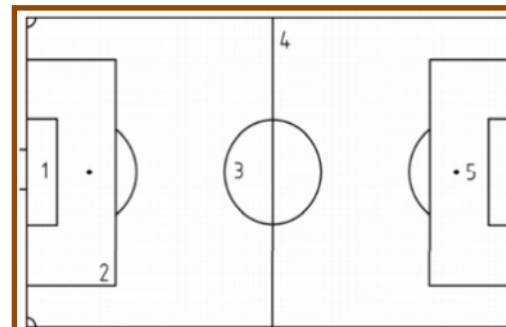


# AMPLITUD

# TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

## PARTIDO CONDICIONADO

**Porque se ejecuta:** Amplitud con cambios de orientación

**Como se ejecuta:** Se enfrentan un 10x10. El campo está dividido en cuatro espacios y en cada espacio hay un cuadrado. El objetivo del juego es conservar la posesión del balón tratando de anotar gol. Para anotarlo, un jugador del equipo debe recibir el balón dentro de uno de los cuadrados que hay en cada esquina. Para que sea válido, el pase del gol no puede provenir del mismo espacio donde se encuentra el cuadrado en el que reciba. No se puede repetir la conquista de un cuadrado hasta que no se conquisten los cuatro. Gana el equipo que más goles consiga.

**Que se ejecuta:** Apoyos. Cambios de orientación. Presión. Basculación.

**Solucionar:** • Buscar frecuentemente el cambio de orientación.

- Intentar circular el balón con rapidez.
- Ofrecer siempre apoyos al poseedor del balón.
- Agresividad en la presión impidiendo el juego fácil del equipo poseedor del balón.
- Cambio rápido del estado ataque/defensa.

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.