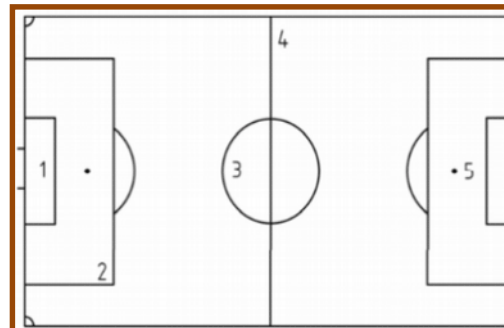
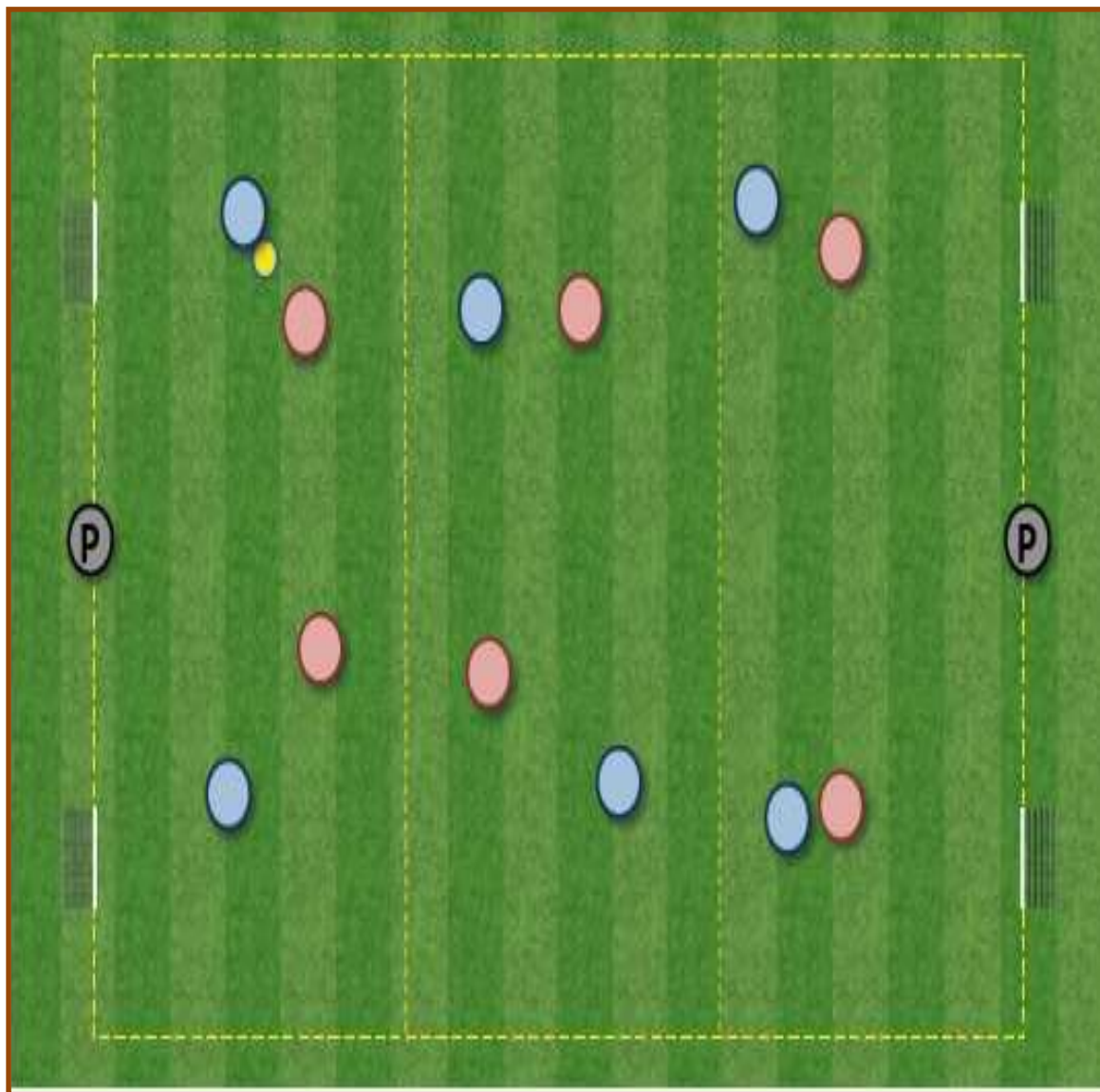


SALIDA DE BALÓN

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 apoyo de siguiente línea.

Como se ejecuta: Se disputa un 6x6 en un espacio de 20x30 metros dividido en 3 subespacios de 20x10 metros. Se sitúan dos porterías en cada fondo de 2 metros de ancho. En cada zona se juega un 2x2. A ese 2x2 puede incorporarse un jugador del equipo atacante de una de las zonas contiguas de modo que se convertiría en un 3x2. El portero es como un jugador más en la zona de inicio. Siempre que el balón salga de los límites del terreno de juego, iniciará el portero del equipo correspondiente. Se consigue gol conduciendo a través de una de las porterías del fondo. Si un equipo consigue gol, ese mismo equipo volverá a iniciar el juego por medio de su portero. Gana el equipo que más goles consiga. 5 minutos o 3 goles y entra el equipo de 6 jugadoras que esta a la espera.

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

Solucionar: Movilidad continua de los jugadores de ataque. • Uso del interior en los pases. • Existencia de controles orientados. • Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa. • Presión intensa por parte del equipo defensor. • Ocupación racional del espacio de juego.

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.