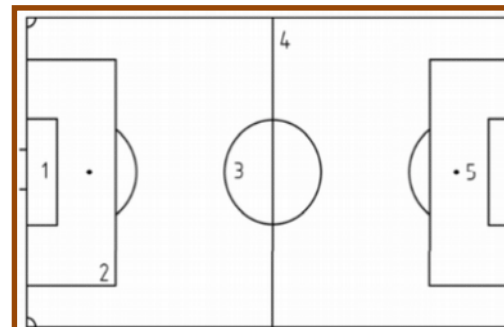


ZONA 14

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDO CONDICIONADO

Porque se ejecuta: Conseguir llegar a zona 14

Como se ejecuta: Se disputa un partido 11x11 en el campo de fútbol. Se delimita una zona delante de cada una de las áreas por la que el balón debe de llegar. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio. Solo puede estar en esa zona como maximo 2 defensores (Centrales) y 1 atacante (DC).

Que se ejecuta: Buscar amplitud en ataque y entrada por banda para después encontrar zona central.

Solucionar: Circular el balón de banda a banda.

- Movilidad continua de los jugadores.
- Intentar buscar superioridad numérica en banda con apoyos interiores y subida de laterales.
- Realizar cambios de orientación para superar al adversario.

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.