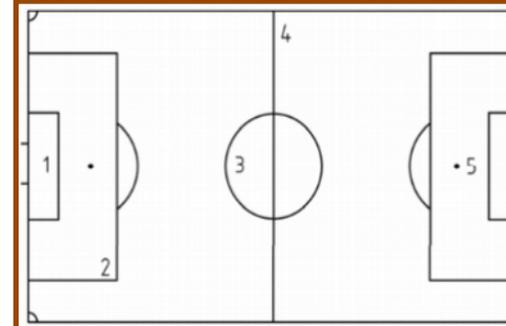
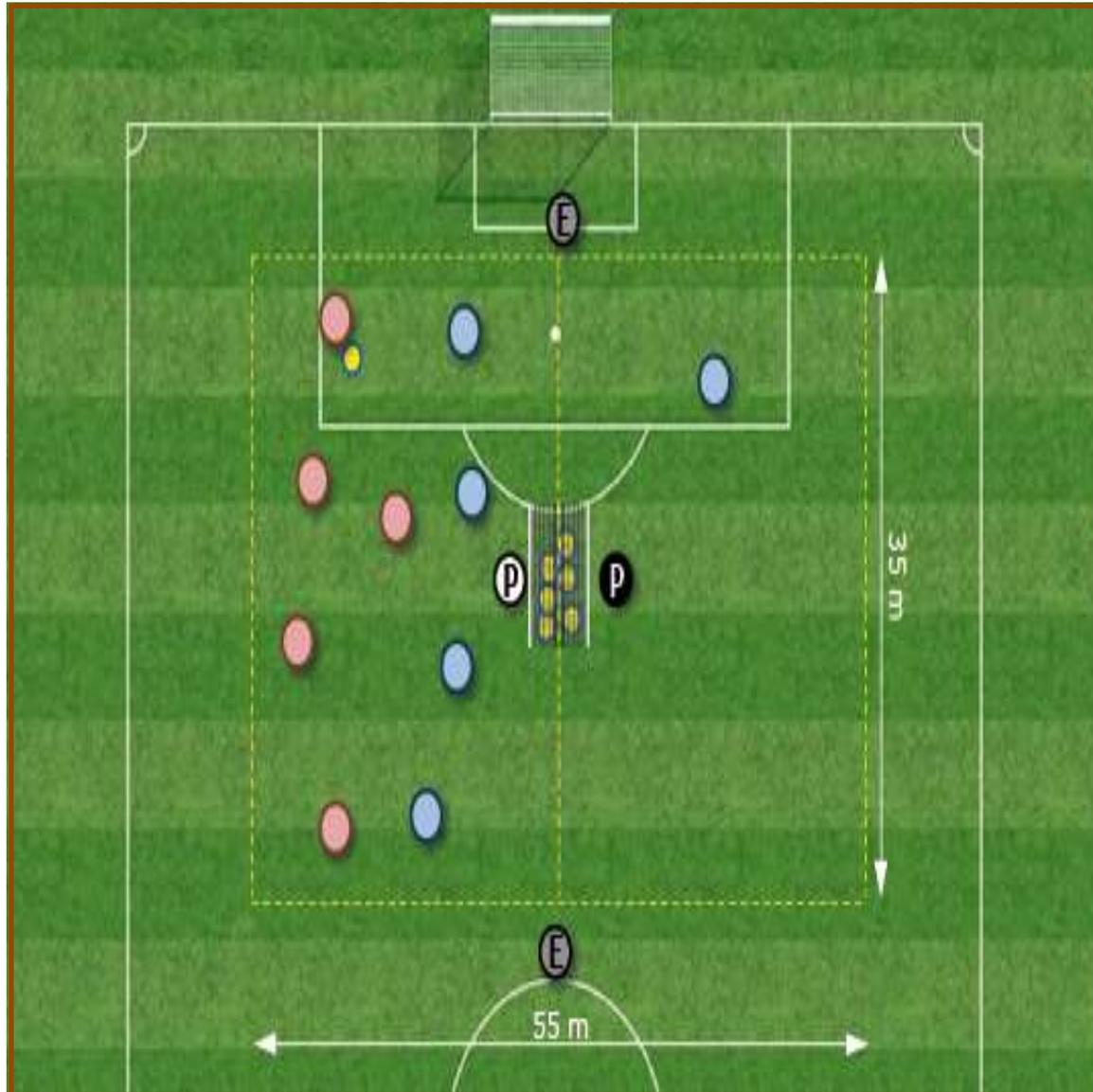


CONSERVACIÓN BALÓN

TAREA FUTBOL-FUTBOL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

PARTIDOS SUPERIORIDAD (SUP)

Porque se ejecuta: Conservación balón

Como se ejecuta: Se enfrentan dos equipos de 5 jugadores. El juego empieza con un 5x4 en uno de los subespacios mientras que el defensor sobrante espera en el otro subespacio. El equipo atacante debe hacer gol en la portería orientada hacia su campo. Cada vez que el equipo defensor robe el balón y realice el pase de seguridad, deberá cambiar la orientación del juego al otro subespacio pasando a ser atacante. Cuatro jugadores del equipo ahora defensor pasan al otro espacio a intentar robar el balón. Cada vez que haya cambio de subespacio será un jugador distinto el que espere para la transición defensa-ataque. Gana el equipo que más goles consiga.

Que se ejecuta: Temporización ofensiva. Cambio de orientación Presión.

Solucionar: Finalizar las jugadas siempre que se pueda.

- Orientación del jugador que espera en campo contrario en función de la posición del balón.
- Temporización ofensiva correcta del jugador que espera en campo contrario.
- Velocidad en la transición defensa-ataque y 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.