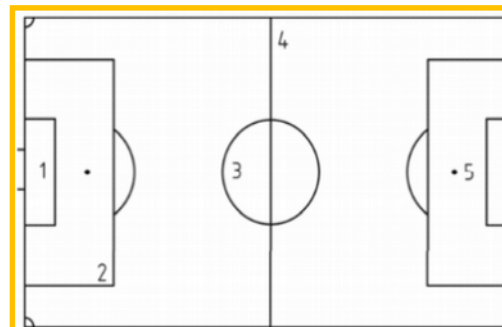


FINALIZACIONES

TAREA FINALIZACIONES



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

FINALIZACIONES

Porque se ejecuta: Mejorar las acciones en zona de finalización

Como se ejecuta: Se divide el grupo en 3 equipos de seis jugadores de los que juegan dos y otro descansa. Se disputa un 6x6+6 apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles. El perdedor será relevado por el que estaba descansando. En caso de que al final del tiempo haya empate, saldrá el equipo que lleve más tiempo jugando. Todas las reanudaciones del juego se realizarán desde las porterías. Gana el ejercicio el equipo que más puntos consiga, sumando 2 puntos por partido ganado y 1 punto por partido empatado.

Que se ejecuta: Apoyos. Interceptación. Presión. Movilidad

Solucionar: Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón.

- Realización correcta de la presión al poseedor del balón.
- Vigilancia y marcajes del equipo defensor.
- Incrementar la intensidad defensiva en la zona de seguridad (cerca a portería propia).
- Finalizar la acción siempre que haya posibilidad.

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.