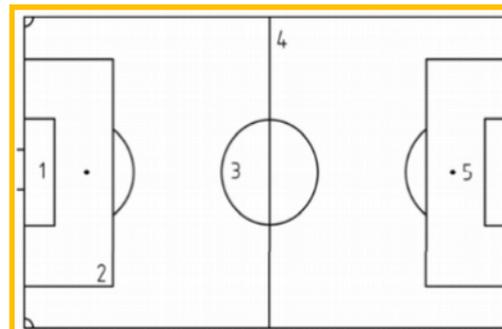


CENTRO LATERAL- FINALIZACIÓN

TAREA FINALIZACIONES



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

FINALIZACIONES

Porque se ejecuta: Evitar proximidad con oponente. Buscar el mayor ángulo de tiro con pierna dominante. Uso de fintas para buscar ángulo de tiro. Utilizar recuso de disparo entre piernas de oponente para atacar zona desprotegida. En caso de finalizar: ¡¡atención rechace!!

Como se ejecuta: Tres equipos de 6 jugadores. 6 actuan como comodines. Se juega en un espacio con el ancho del área y 35 metros de largo. Se inicia con saque del portero en corto sobre línea defensiva de 2 jugadores, que intentaran circular de comodín lateral a comodín lateral, con la ayuda interior de un compañero avanzado que podrá venir a facilitar la circulación de balón con apoyo interior. Se juega a toque libre. En cada repetición cambiarán los jugadores que se encuentran como apoyos en el exterior. A tres goles o 5 minutos se cambia de equipo

Que se ejecuta: Finalizaciones rápidas, Angulo de tiro visualizando red.

Solucionar: Identificar pierna dominante, condicionar disparo con ella. Reducir angulo de tiro, adaptar carrera "llegar no estar" Seguir trayectoria del balón, coger las espaldas al defensor como ultimo atacante. Ocupar zonas de rechace. Obstruir disparo con el cuerpo.

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.