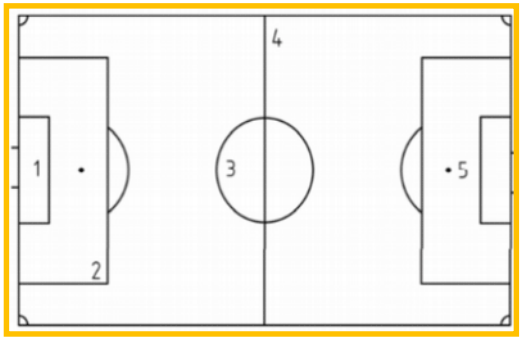
CIRCUITO y 2VS1

TAREA
FINALIZACIONES



ESTRUCTURA
ESPACIO:
DURACIÓN:
JUGADORAS:
Intensidad TACTICA:
Intensidad FISICA:

FINALIZACIONES

Porque se ejecuta: Ocupacional racional de la zona de remate.

Como se ejecuta: Se realizan finalizaciones 2x1. Los jugadores se sitúan en sus respectivas postas. En las postas laterales, los jugadores realizarán amplitud de zancada. En la posición central, los jugadores realizarán dos veces los dos saltos a vallas con rodillas al pecho (cuádriceps). Una vez realicen las postas, se disputará un 2x1. El mediapunta decidirá a cuál de los otros dos jugadores pasará el balón. El otro jugador será el defensor. Existe fuera de juego en el momento del pase, para que el mediapunta aumente su capacidad de percepción y los otros jugadores aprendan a mantener la línea. Tras cada repetición, los jugadores rotan por las postas.

Que se ejecuta: Desmarque. Temporización. Solucionar 2vs1

Solucionar: • Realizar el ejercicio a máxima intensidad. • Existencia del fuera de juego en todo momento. • Intentar finalizar siempre las jugadas. • Buscar la posición óptima para el tiro. • Finalizar las jugadas lo antes posible.

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.