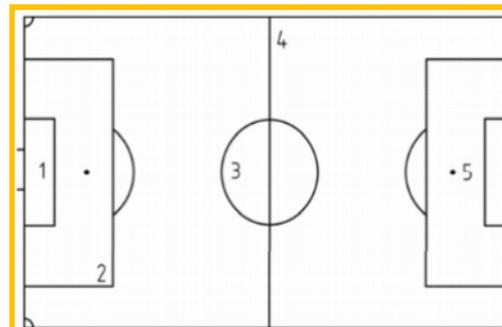


1VS1

TAREA FINALIZACIONES



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

FINALIZACIONES

Porque se ejecuta: Mejorar las finalizaciones

Como se ejecuta: Se disputa un 1x1 y tiro previa realización de una posta de fuerza. La posta sigue la siguiente secuencia: 1. Skipping con goma elástica (20 apoyos). 2. 6 Saltos con amplitud de zancada. 3. 6 Saltos con amplitud de zancada y desplazamiento lateral. 4. Recogida de balón y realización de 1x1. 5. Acción de tiro (si se ha superado al adversario). Cuando un jugador termine la posta, se colocará en la fila para defender el 1x1.

Que se ejecuta: Finalizaciones rápidas, Angulo de tiro visualizando red. Solucionar 1vs1

Solucionar: • Realizar el ejercicio a máxima intensidad y de modo correcto.

- Variedad y velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.
- Buscar la posición óptima para el tiro.

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.