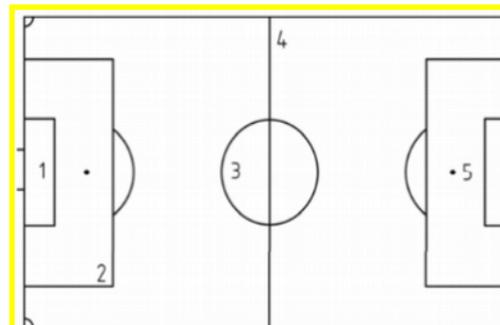
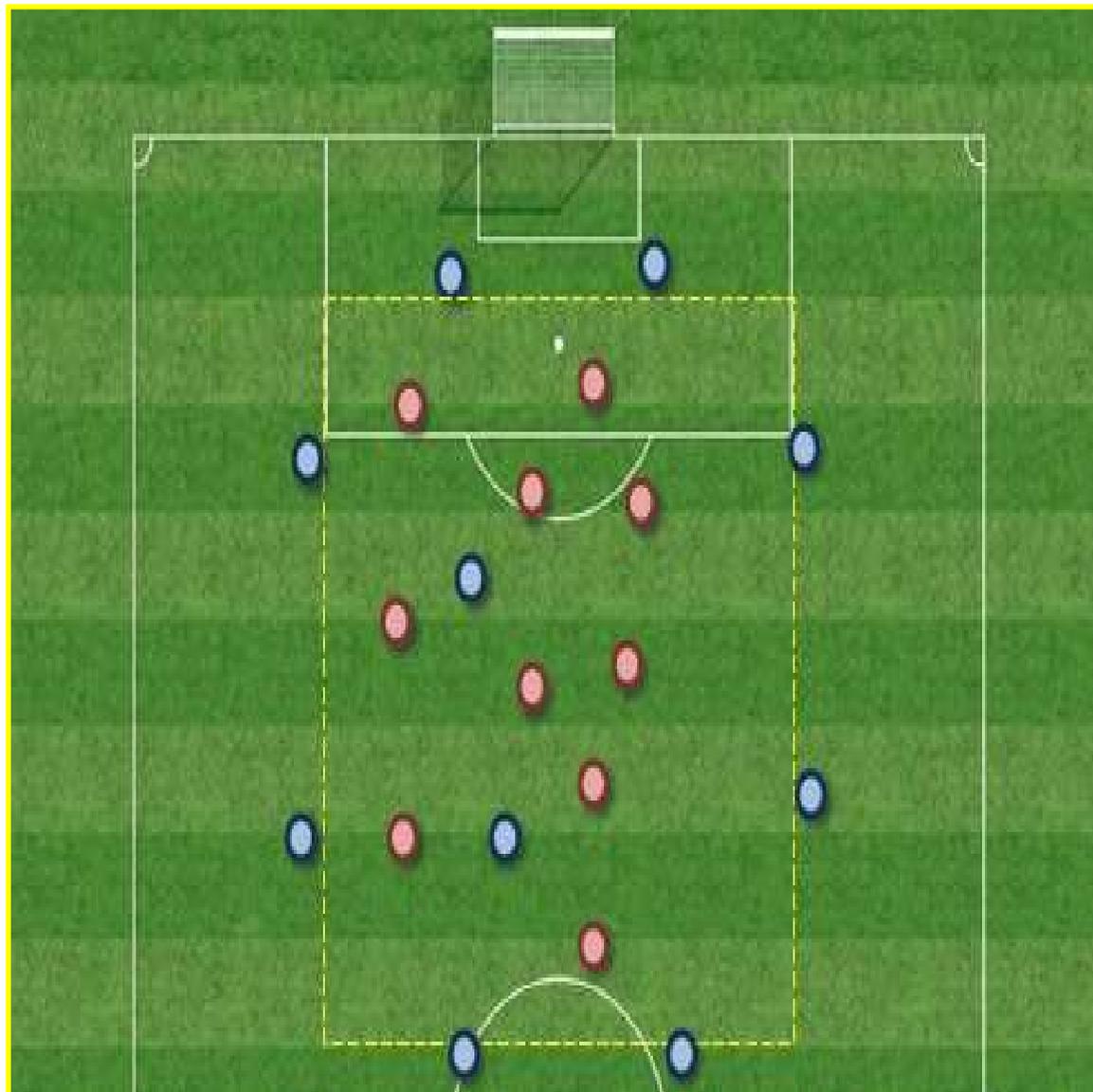


10 vs 10

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TACTICA:

Intensidad FISICA:

JUEGOS POSICIONALES

Porque se ejecuta: Manejar el juego interior y saber jugar a diferentes toques (1,2,3)

Como se ejecuta: Se disputa un 10x10 en el espacio determinado de 40x40 metros. El equipo que empieza con la posesión del balón sitúa a 8 jugadores en el perímetro (2 jugadores por lado) y a otros 2 en el interior. El equipo defensor se sitúa al completo en el interior. El equipo en posesión del balón debe realizar 10 pases para anotarse un punto. Cuando el equipo defensor robe el balón, el equipo atacante pasará rápidamente a defender en el interior y el otro equipo se sitúa en el exterior. Cada vez se cambian los jugadores que quedan como pivotes atacantes en el interior. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

Que se ejecuta: Cambio de orientación. Apoyos. Presión.

Solucionar: - Realizar frecuentes cambios de orientación. - Movilidad continua de los jugadores interiores. - Intensidad en la presión del equipo defensor. - Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

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.