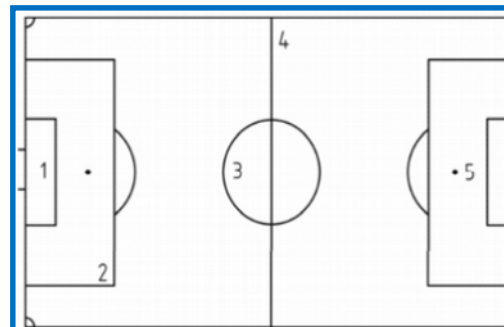
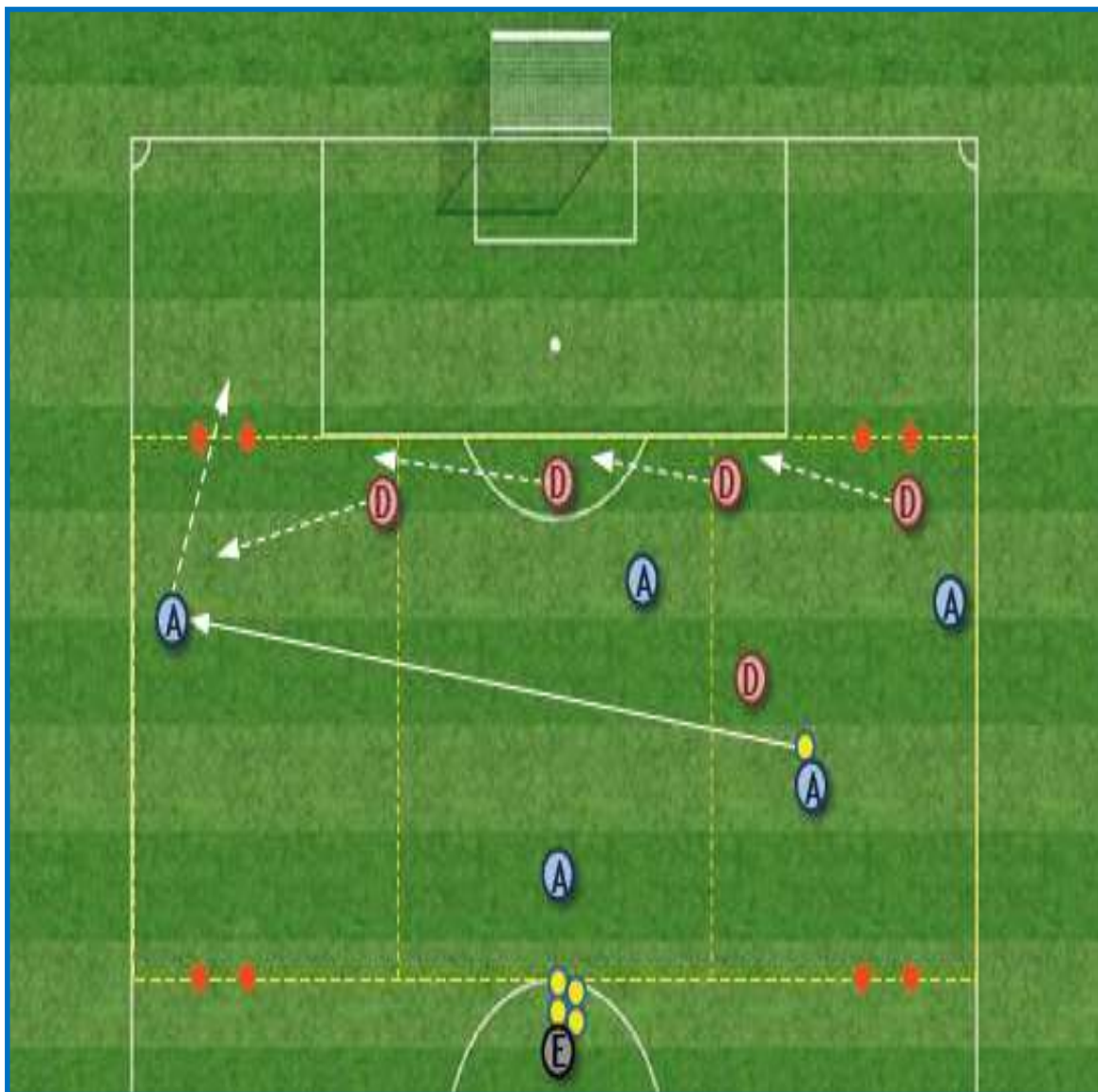


BASCULACIÓN

TAREA TÁCTICA LINEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Mejora defensiva por línea.

Como se ejecuta: Se juega un 5x5 en el espacio determinado (ver imagen). El equipo atacante (A), formado por dos mediapuntas, dos extremos y un delantero, debe anotar goles realizando conducción entre los dos conos que hay en los subespacios laterales. Para poder anotar dichos goles debe haber bien una circulación previa desde un carril lateral al otro (el gol vale 1 punto), bien un cambio de orientación desde un carril al otro sin pasar por el carril central (el gol vale 2 puntos). El equipo defensor (B), formado por la línea defensiva, podrá anotar goles si, tras conseguir la posesión del balón durante una jugada, uno de los laterales realiza una conducción entre los dos conos situados en su carril. El ejercicio se inicia con balón sobre uno de los mediapuntas del equipo atacante. En caso de que el balón salga fuera de los límites del terreno o se consiga un gol, el ejercicio se reanuda con balón a los mediapuntas atacantes.

Que se ejecuta: Defender a través de la basculación evitar que se generen y aprovechen los espacios en carriles laterales.

Solucionar: Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para crear, ocupar y aprovechar espacios en los carriles laterales.

- Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.
- Realización correcta de las basculaciones, vigilancias y marcajes del equipo defensor.
- Salida rápida por banda tras la recuperación de balón por parte del equipo defensor.

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.