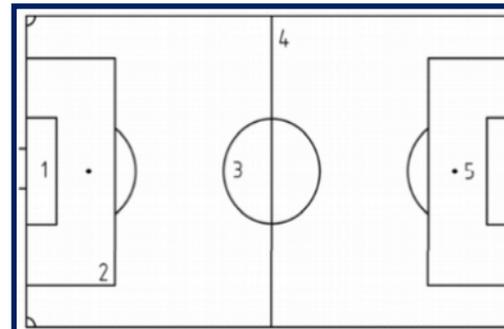
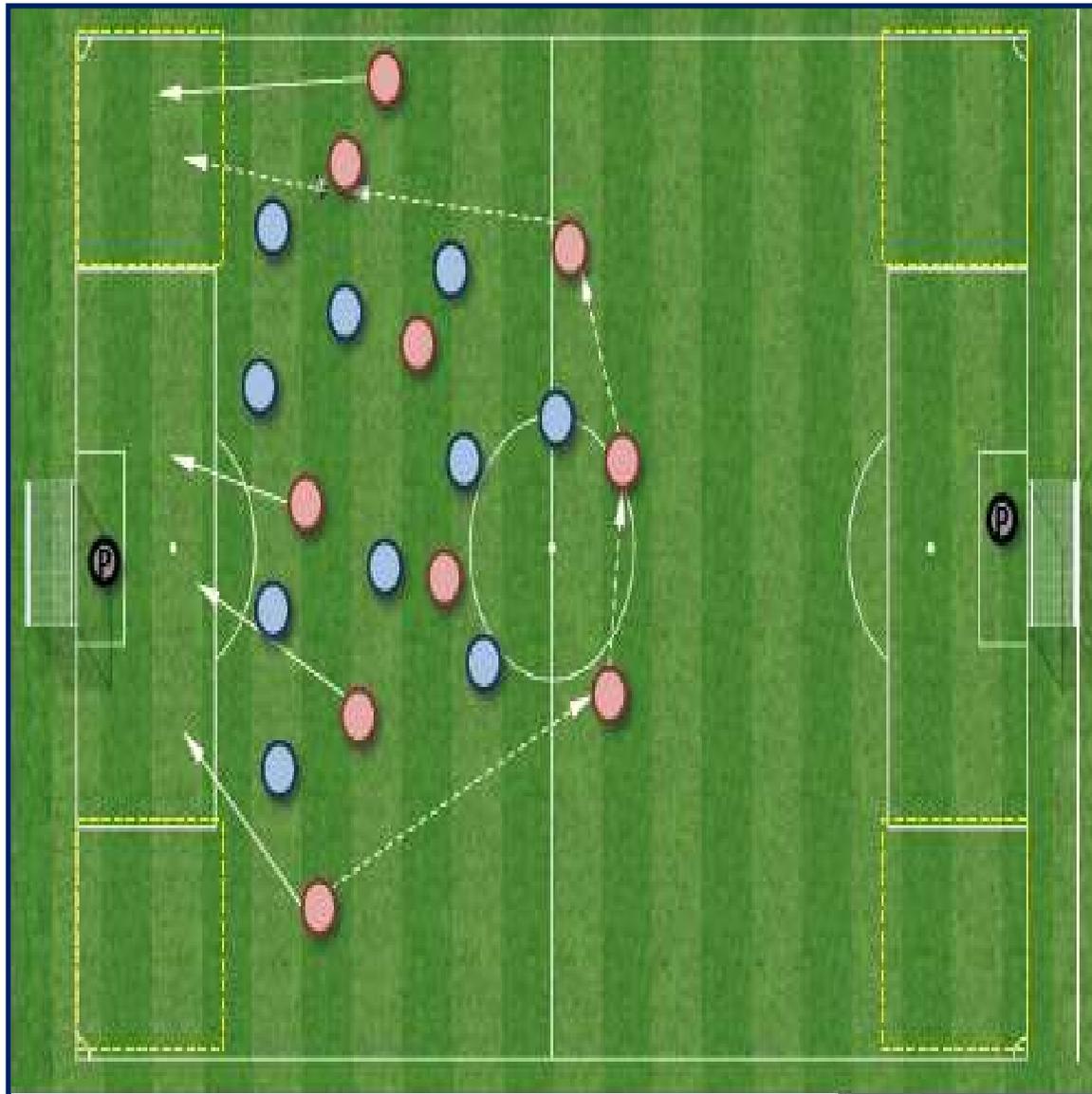


MECANIZACIÓN BANDA

TAREA TÁCTICA EQUIPO



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Búsqueda de amplitud y profundidad

Como se ejecuta: Se juega un 11x11 en un campo de fútbol 11. Se delimitan las zonas laterales de los áreas donde el equipo defensor tiene prohibido defender. En los cuadrados no pueden haber jugadores estáticos del equipo atacante sino que tienen que ocupar esas zonas tras un correcto movimiento. Se señalará fuera de juego en su caso. Si los goles se consiguen tras remate desde un centro valdrán dos puntos. Si se consigue un gol después de haber llegado a una zona y terminado por la opuesta valdrá tres puntos. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

Que se ejecuta: Circulación rápida de banda a banda.

Solucionar: - Máxima amplitud en ataque.

- Buscar centros al área.
- Rápida circulación de balón.
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Perfil correcto en los marcajes.
- Intensidad en la presión.

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.