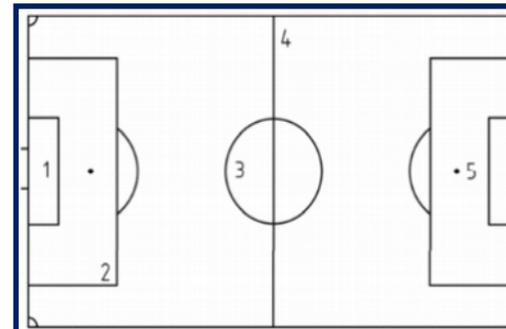
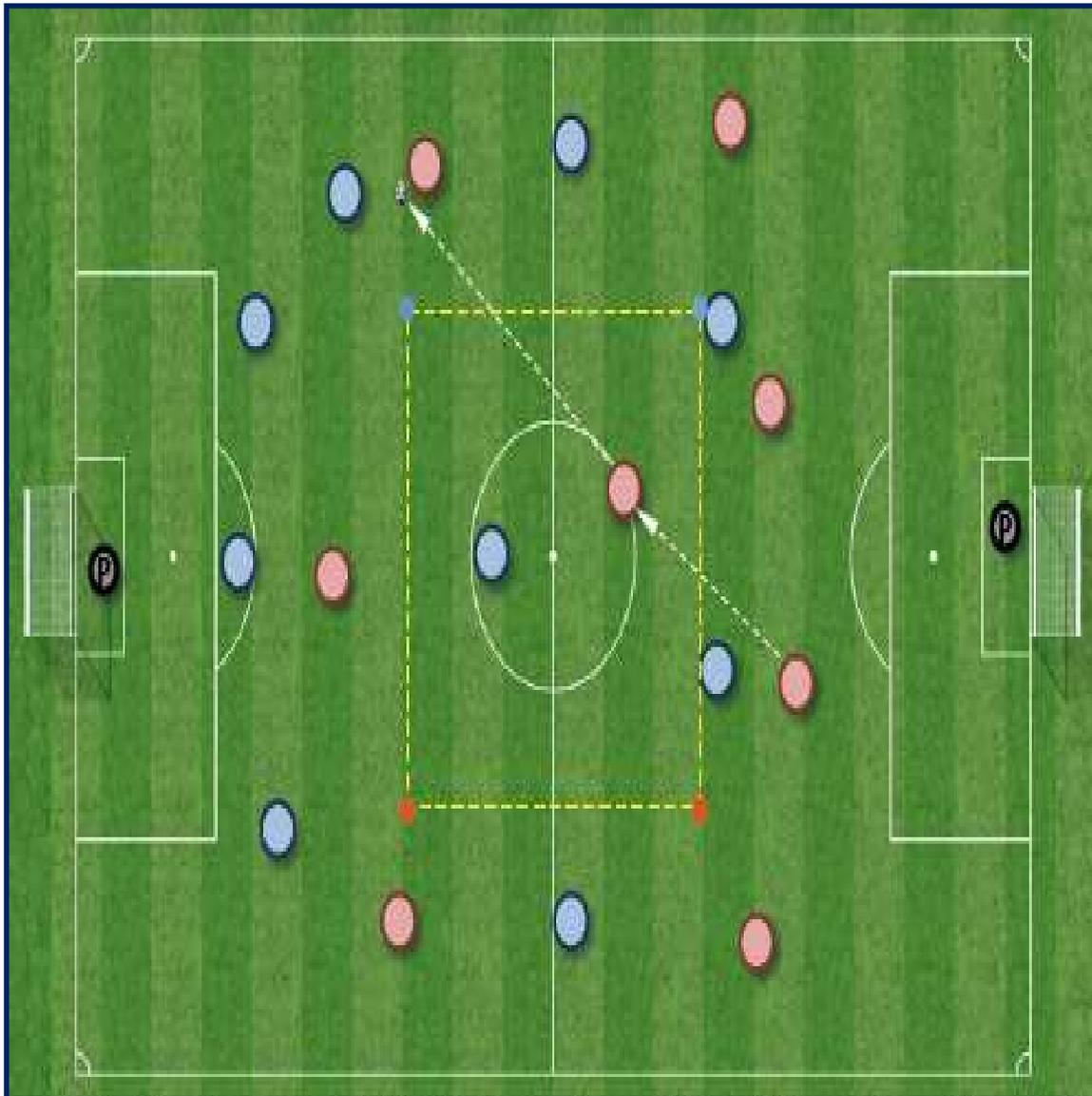


# MECANIZACIÓN LADO A LADO

# TAREA TÁCTICA EQUIPO



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

**Porque se ejecuta:** Búsqueda de amplitud y profundidad

**Como se ejecuta:** Se disputa un 10x10 (o en el campo de fútbol. En el centro del campo se sitúa un cuadrado de 25x25 metros a la que solo puede acceder un jugador de cada equipo, creando un 1x1. Si el balón pasa entre los conos de color rojo o los conos de color azul, es decir, por los laterales del cuadrado, habrá de salir por el lado opuesto. Si el balón entra por el fondo, puede salir por cualquiera de los laterales. La tarea se realiza a dos (o tres) toques. En caso de que se incumplan las normas, se señalará falta donde el jugador fuera del espacio reciba el balón. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

**Que se ejecuta:** Circulación rápida de lado a lado.

**Solucionar:** - Máxima amplitud en ataque.

- Rápida circulación de balón.
- Llevar el balón de lado a lado.
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Máxima intensidad en la presión.
- Existencia de ayudas defensivas.

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.