



Descripción

Los jugadores en posesión del balón deben elevarlo desde el suelo y después de acomodarlo en el aire empleando dos o tres contactos, jugarlo con trayectoria aérea sobre el compañero situado en la posta opuesta. El receptor debe controlarlo y dejarlo en el suelo, dando inicio de ese modo a una nueva acción

- Aspecto importante:

Establecer una progresión en la aplicación de las diferentes formas de elevación

- Recuperación con planta 1 y elevación con empeine 1
- Recuperación con planta 1 y elevación con puntera 1 picada
- Recuperación con planta 1 y elevación con puntera 2 picada
- Elevación con puntera- empeine sobre un balón estático.

Aspectos Importantes

- Determinar en un primer momento la acción técnica a realizar, y después si se quiere, dejar libertad para fomentar la creatividad del jugador.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de control y pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 4 jugadores aprox.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)