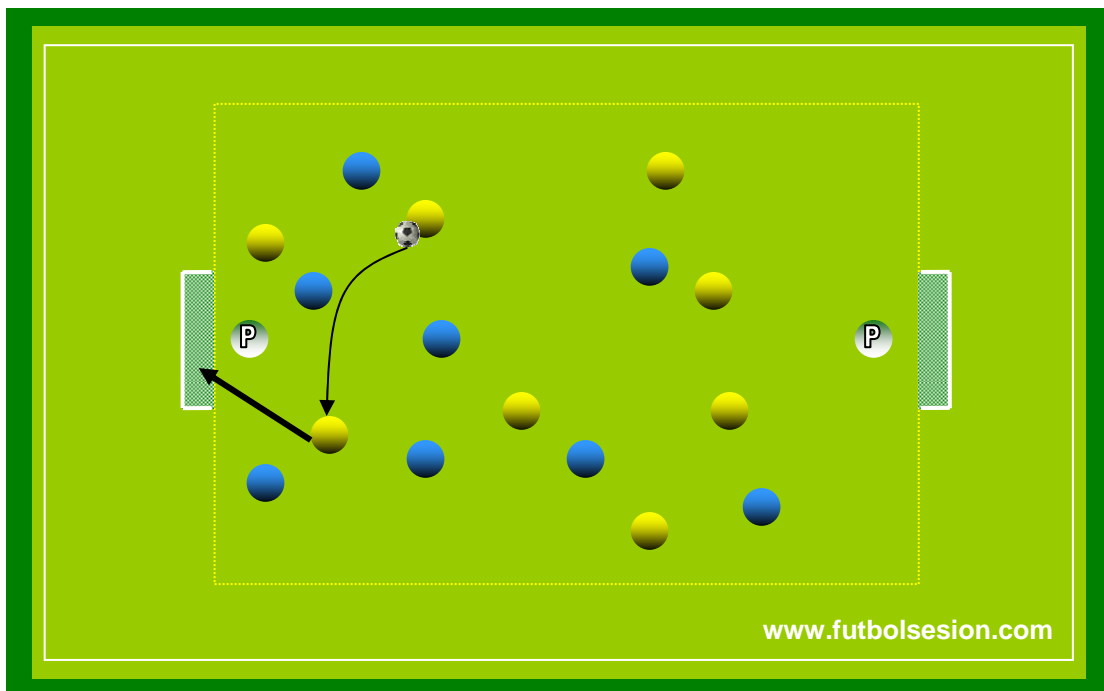


Mini-partido con las manos



Descripción

En un terreno de juego reducido con dos porterías de competición, establecemos dos equipos y jugamos una conservación con las manos. El objetivo es de hacer gol en la portería contraria con la cabeza. No se podrá correr con el balón en las manos y cuando se pasa el balón con las manos al compañero este lo tiene que devolver con la cabeza o finalizar en la portería, si el balón cae al suelo o es interceptado por el equipo contrario se cambia la posesión al otro equipo.

Aspectos Importantes

- Tener balones de reserva preparados por si hay que introducirlos rápido.
- Que el ejercicio sea dinámico y que los jugadores siempre estén activos.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación óculo-manual.
- **Cognitivo**: Toma de decisión de desmarque, pase y remate.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** dividir el equipo en dos grupos.  
**Tiempo programado:** 10' - 15'  
**Espacio:** ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga:** 10' - 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10' - 15'
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)