



Descripción

Establecemos grupos de tres o cuatro jugadores y se coloca un grupo en frente del otro, los jugadores se sitúan dentro del grupo en fila india. El balón tiene que pasar de un grupo al otro golpeándolo con la cabeza, evitando que este caiga al suelo, el jugador que golpea el balón pasa a la cola y así sucesivamente.

Variantes: cualquier superficie de contacto mientras el balón no caiga al suelo.

Aspectos Importantes

- En un primer momento determinar la superficie de contacto (cabeza) y después ir variando para aportar más riqueza a las acciones.

Objetivos

- **Condiciona:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de habilidad sobre balones aéreos.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir el equipo en dos o tres grupos.
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:** 2 x 5'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)