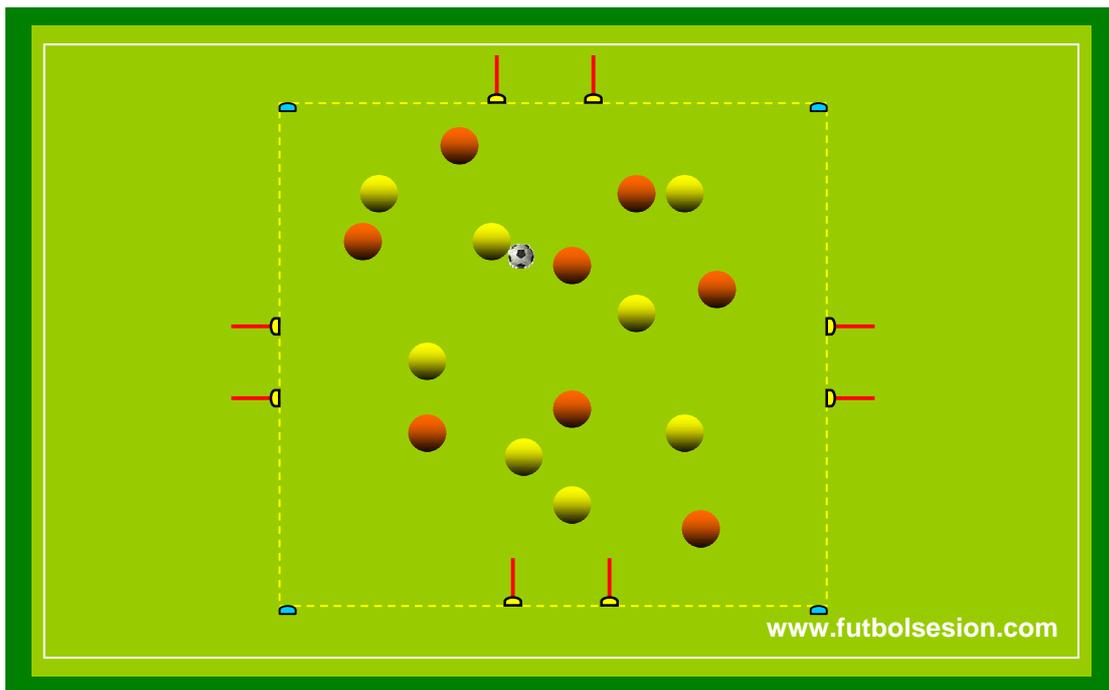


Tarea de introducción para el juego de cabeza



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 25 con cuatro porterías de diseños establecemos dos equipos y jugamos una conservación con las manos, el objetivo es dar cuatro pases consecutivos y finalizar de cabeza en una de las porterías de diseño.

Aspectos Importantes

- Realizar previamente movilidad articular de la zona cervical.
- Es un buen calentamiento para un posterior trabajo en el que el juego aéreo sea un aspecto importante.

Objetivos

- **Condiciona**: Activación.
- **Coordinativo**: A nivel de salto y golpeo de cabeza.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 8 picas con base, balones y petos.
Organización: Dividir al grupo en dos equipos.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Activación, umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2x7'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)