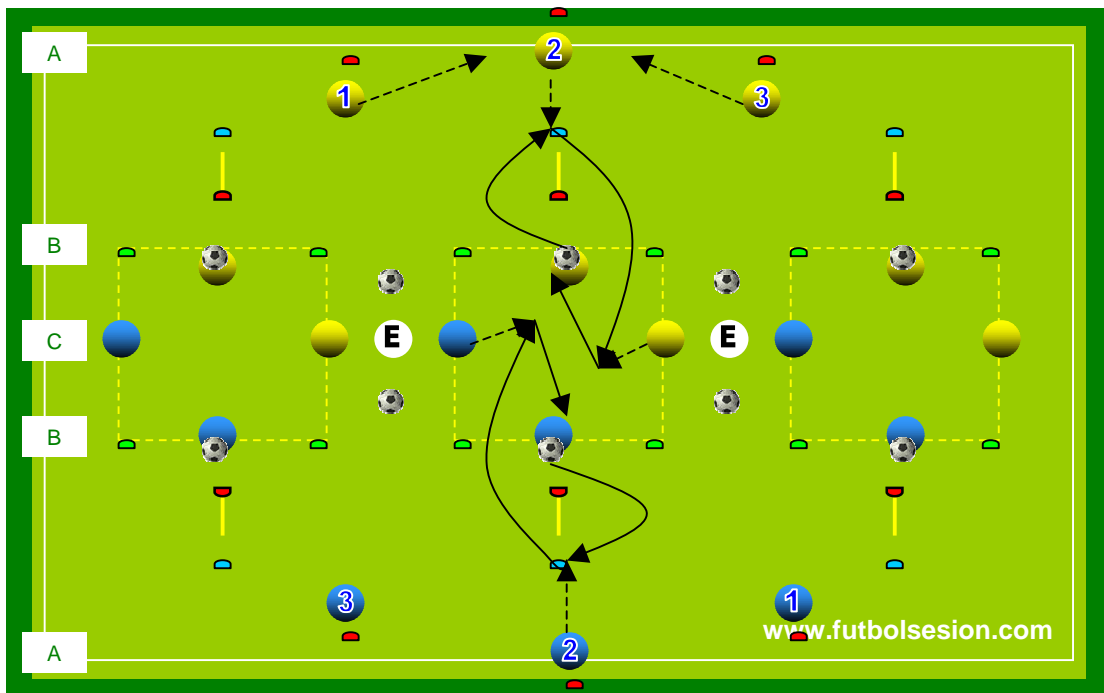


Tarea para el juego de cabeza



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente medio campo de futbol 11 con tres zonas intermedias de 20 x 20, establecemos tres postas de trabajo para cada equipo y dividimos el grupo en dos equipos de 9 jugadores que distribuiremos como están en la imagen. En la zona A cada equipo tiene tres jugadores, dos actuaran de laterales y uno de central, en la zona B asignaremos a cada jugador un balón y en la zona C cada equipo situara un jugador en los laterales de los cuadros centrales. El entrenador nombrara un numero del uno al tres, por ejemplo el dos, los jugadores que actúan de centrales se aproximaran a la pica azul que tienen delante y golpearan de cabeza el balón aéreo que le envía el compañero de la zona B e intentara poner el balón al compañero de la zona C que le ofrece un apoyo dentro del recuadro, el jugador de dentro debe controlar y jugar rápidamente con su compañero de la zona B el equipo que antes lo consiga sumara un punto, J1 y J3 bascularan al centro para cerrar espacios. Cuando el entrenador nombra a uno de los laterales J1 o J3, estos bascularan a la pica azul de su zona y una vez haya golpeado el balón de cabeza los jugadores de la zona C del recuadro se disputaran el balón, ganara quien antes consiga jugar con su compañero de la zona B. Los jugadores de la zona A bascularan a la zona del balón en trabajo de achique y cobertura. Los equipos rotaran de zona por tiempo.

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

Estructura

Material: delimitadores, 6 picas con base, balones y petos.
Organización: Dividir al grupo en dos equipos.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo F11

Características

- **Meta fisiológica**: Activación, umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 3 series.
- **Tiempo de trabajo**: 3x5'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)