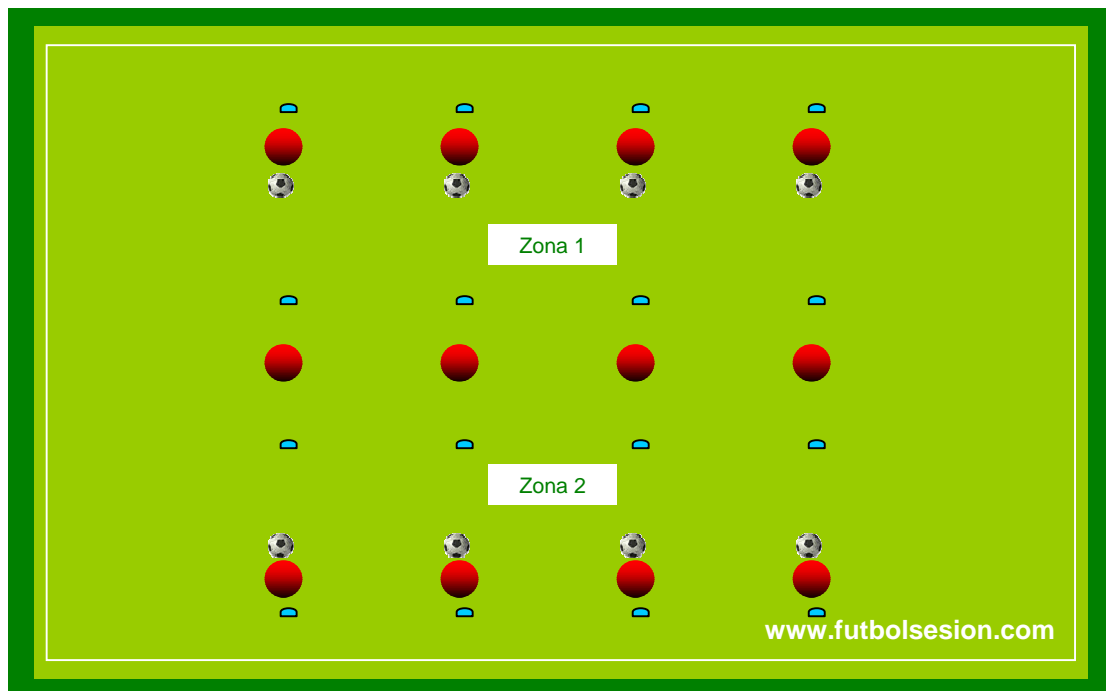


Acciones de habilidad sobre balones aéreos y rasos



Descripción

Establecemos grupos de tres jugadores y los situamos como están en la imagen. Los jugadores de las bandas con balón en mano le envían el balón alternativamente al compañero del centro que tendrá que devolvérselo de primeras y girarse rápidamente para devolver el balón que le envía su otro compañero. El jugador del centro en zona 1 devuelve el balón de cabeza y en zona 2 con el interior del pie a media altura.

Aspectos Importantes

- Explicar que cuales son las superficies idóneas para dar un pase con la cabeza.
- Incidir y explicar las diferentes superficies de contacto cuando se controla un balón aéreo o se da un pase sobre un balón recibido aéreamente.
- Tener cuidado con los balones aéreos sobre la cabeza de los jugadores, ya que el cráneo a según qué edades aun no está cerrado del todo.
- Combinar acciones de devolución de pase de primeras, con acciones de control con diferentes superficies corporales.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de balones aéreos, tanto en pases como en controles.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** Grupos de 3 jugadores.  
**Tiempo programado:** 20'  
**Espacio:** ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 20'.
- **Intensidad:** Media - baja (30-50% FC máx.)