



Descripción

Establecemos un terreno de juego de aproximadamente 30 x 15 y dividimos el equipo en dos grupos y a cada jugador le asignaremos un balón. Los grupos se situaran cada uno a un lado del rectángulo como están en la imagen. Los jugadores se situaran de rodilla con las plantas de las manos en el suelo y a la señal del entrenador deben llevar el balón al otro lado gateando y conduciendo el balón con la cabeza. El jugador que antes consiga llegar con el balón al otro lado habrá ganado.

Aspectos Importantes

- Familiarización inicial en el contacto del balón con la cabeza.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinati**vo: -
- **Cogniti**vo: -
- **Socio-efecti**vo: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Un balón por jugador.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Baja (20-40% FC máx.)