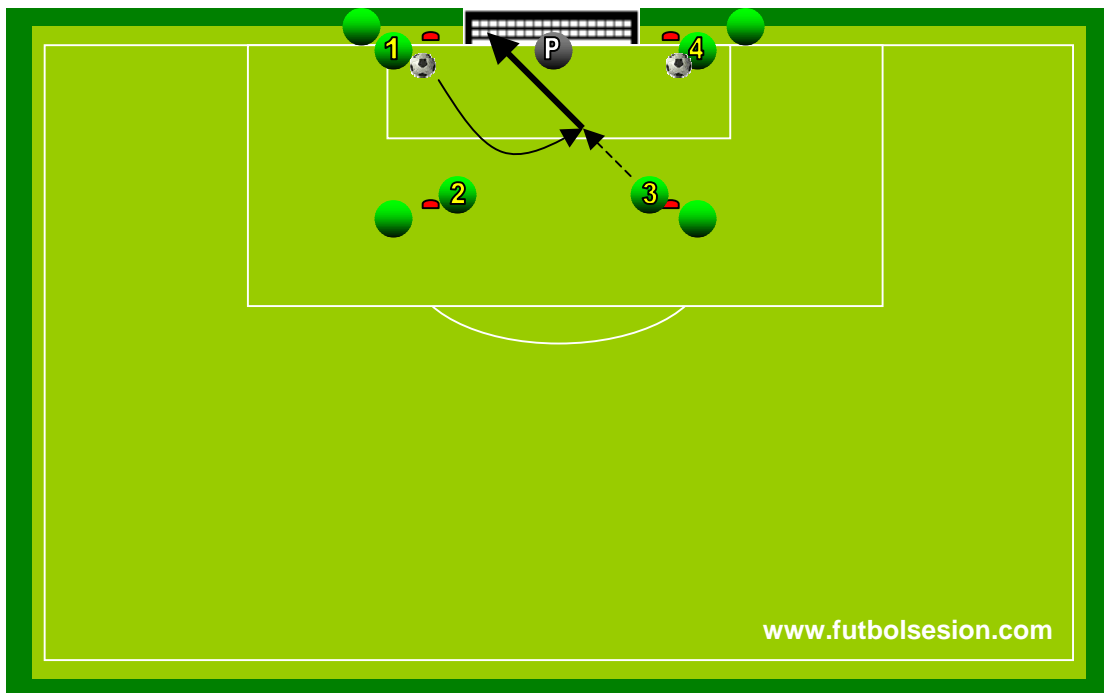


Tarea de remate de cabeza



Descripción

J1 lanza el balón aéreo con la mano para el movimiento de J3 que tendrá que finalizar la jugada en la portería golpeando el balón con la cabeza, finalizada la jugada de J3, J4 juega un balón aéreo para el movimiento de J2 que tiene como objetivo golpear el balón con la cabeza y hacer gol. Rotaciones correlativas. Podemos plantear el ejercicio con carácter competitivo y distribuir el grupo en dos equipos.

Aspectos Importantes

- Familiarización inicial en el golpeo del balón con la cabeza.
- Esta bien iniciar a los jugadores en el juego de cabeza y en la familiarización con esta superficie de contacto, pero el tiempo de trabajo y los golpes deben ser bajos, ya que en edades tempranas el cráneo no está acabado de formar y muchos golpes podrían ser contraproducentes.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: -
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al grupo en las zonas marcadas.
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.)