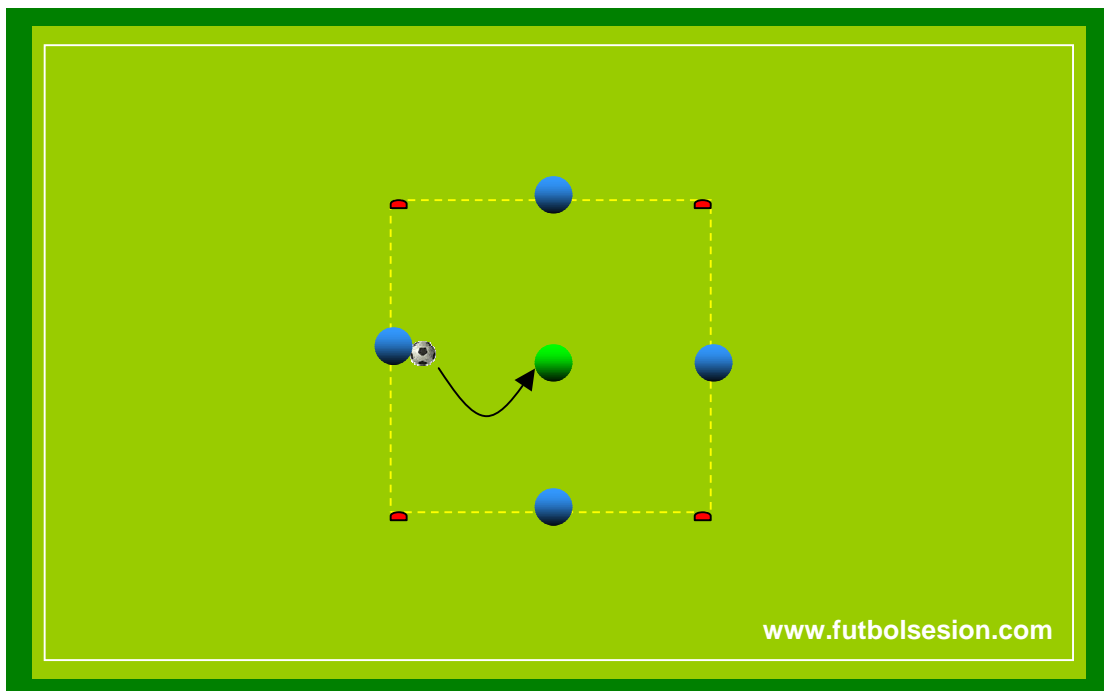


Tarea técnica de juego aéreo



Descripción

Establecemos un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 y dividimos el equipo en grupos de cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

El jugador en posesión del balón juega un balón aéreo sobre el jugador que está en medio y este debe de pasarlo de cabeza a otro compañero y así consecutivamente sin repetir jugador. El jugador de dentro trabajara los diferentes tipos de golpeo de cabeza. Las rotaciones se harán por tiempo. Como variante podemos utilizar que el jugador en posesión del balón le diga al jugador de dentro a que jugador le ha de pasar el balón de cabeza.

Aspectos Importantes

- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.
- Obligar a utilizar diferentes superficies de contacto para que el jugador se familiarice y crezca en el contacto con ellas.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Control y pase, en trabajo de balones aéreos.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 5 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 12'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 6 series (6x2').
- **Tiempo de trabajo**: 12'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)