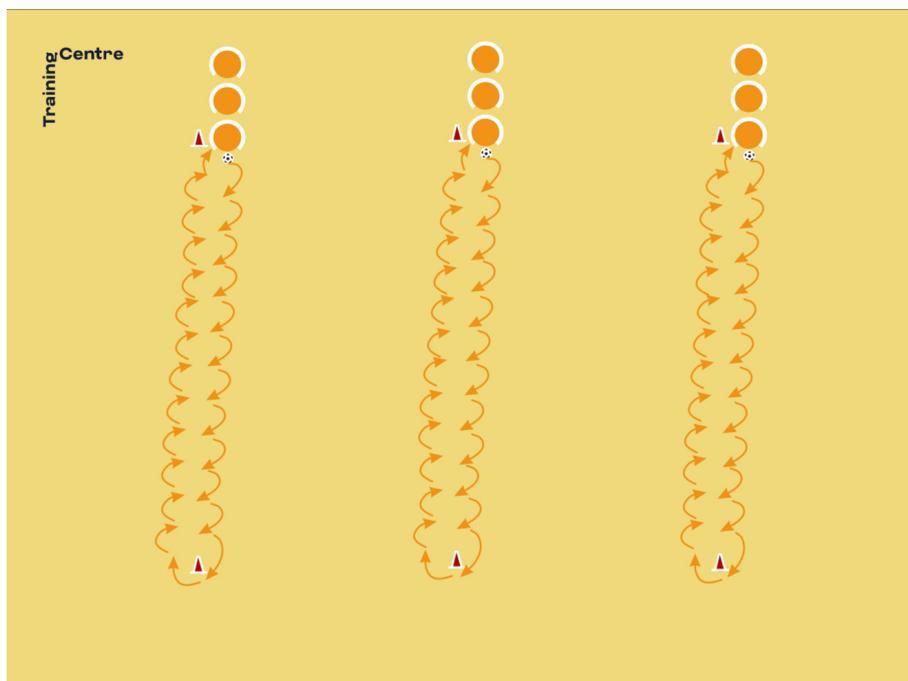


Fútbol playa

Habilidad aérea



Organización

- Formar columnas de 10 metros.
- Distribuir a los jugadores en grupos iguales (por ejemplo, en tres equipos de tres).
- Colocar un cono en el extremo de cada columna. Los jugadores deberán rodearlo antes de volver al punto de partida.

Explicación

- Relevos por equipos: los jugadores se turnarán para ir y volver, de extremo a extremo, dando toques únicamente con los pies, y terminarán dejando el balón a los pies del siguiente compañero.
- Si el balón cae al suelo, el jugador deberá sentarse encima de él antes de continuar.
- El equipo más rápido gana la ronda.

Variaciones

- Utilizar únicamente el muslo. Si la pelota cae al suelo o el jugador la toca con una parte del cuerpo diferente a la estipulada, deberá sentarse sobre el balón antes de continuar.
- Utilizar únicamente la pierna derecha en la ida y la izquierda en la vuelta.
- Elevar el balón con el pie para seguir dando toques únicamente con la cabeza.
- Alternar, en orden, pie derecho e izquierdo a la ida y, a la vuelta, muslo derecho e izquierdo.

Principios básicos

- Combinar velocidad de ejecución y calidad técnica.
- El ejercicio debe mantener un carácter lúdico.