

# Recepción de balones altos (Alas - Zaguero)

Patada y recepción

Práctica para mejorar la capacidad de recepcionar balones de patadas altas. Esta actividad está especialmente indicada para jugadores que desempeñan el rol de ala o zaguero.

## Organización

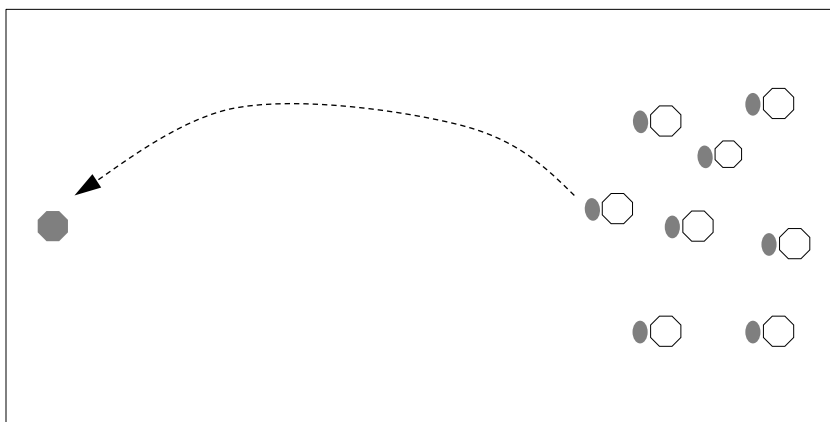
Un jugador enfrente de otros ocho jugadores, cada uno de éstos con un balón. Ajustar la distancia entre pateadores y receptor en función de las capacidades de los jugadores.

## Desarrollo

Los jugadores con balón irán pateando alternativamente siguiendo un orden preestablecido. La patada debe caer cerca del jugador receptor.

Cuando el jugador receptor coge el balón, lo deja en el suelo y se recoloca para recibir el siguiente balón.

Los pateadores incrementarán el ritmo de las patadas en función de la capacidad del receptor.



## **Factores clave**

- Pateadores: Precisión en la patada.
- Receptor:
  - Acomodar la carrera a la caída del balón, llegar equilibrado.
  - Manos hacia el balón, acompañar la caída del balón y cerrar los codos.
  - Girar el cuerpo hacia el campo propio.

## **Variantes**

- El pateador, una vez que ha dado la patada, presiona al receptor quien debe patear buscando el lateral.