

10-11 AÑOS

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO		
Tocar el muslo	Los niños se desplazan entre 6 – 9m intentando tocar los muslos del resto de compañeros, evitando que me lo toquen a mí.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Mientras van botando seguir tocando los muslos de los compañeros.2. Seguirán botando y a la voz de ya irán a tocarle el muslo a un compañero.3. En este caso, mientras botan deberán mirar al entrenador y cuando este levante el brazo irán a tocarle el muslo al compañero más próximo.4. Hacemos 2 equipos. Gana el que consiga 10 puntos.
FASE A		
Bote del balón y movimiento con él	Una fila en frente de la otra, a una distancia de 6 metros. Tres niñas en cada grupo. Llevar botando el balón a la fila de enfrente, llevando otro balón adaptado en la mano que no utilizo para botar. Máximo 2 botes para llegar.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Botar con las dos manos, 1 bote + ciclo de pasos, a la señal del entrenador, el que tiene los balones tiene que intentar llegar botando hasta la línea de medio campo sin ser pillado por los otros dos miembros del grupo.2. Irá botando hasta donde esté colocado su compañero, mientras tanto le estará mirando para decirle el color del pañuelo que saque. El compañero tendrá un pañuelo de diferente color en cada mano.3. Juego de los 5 pases, con el balón y antes de pasar, siempre hay que hacer ciclo de pasos.
Ejercicios de pase - pase a bote	Unos pasan estático y otros en movimiento pasando por todos los pasadores. Ejercicios de máximo un minuto de duración a una alta intensidad.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, todos los Pasadores se escapan en bote por todo el medio campo y los otros tienen 30 segundos para pillar a todos. Todos los que queden libres sin pillar son las vueltas al medio campo que darán los defensores.2. A la señal, harán un cambio de roles, es decir, los jugadores que estuvieran esperando y los pasadores en movimiento, se colocarán donde los pasadores en estático y al revés.3. La señal será emitida de otra manera que no sea por voz, por el

10-11 AÑOS

		<p>levantamiento de la mano del entrenador, por su colocación en un sitio anteriormente indicado...</p> <p>4. Distribuimos 4 pasadores por el campo, y jugamos un 2x2 sin bote. Los atacantes deben utilizar a los pasadores para avanzar y meter gol.</p>
FASE B		
Botar el balón + pase	<p>Triángulo de pases y continuidad. Obligado bote en dirección al cono del centro y trabajo del ciclo de pasos. Es importante calcular bien la distancia de ejecución. (3 pasos + bote + 3 pasos + pase).</p>	<p>Otras variables</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meter varios balones. 2. Reducir distancias. 3. Variar las rotaciones. 4. Al conseguir 6 pases correctos seguidos, se dividirán en dos grupos, 4x4 a meter gol.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	<p>Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partidos a 3 goles. <p>Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos</p>	<p>Normativa de la competición</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un pase a bote + un pase normal - Antes de pasar mínimo un bote. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 5 segundos.
VUELTA A LA CALMA		
Anda caballito	<p>Un jugador se coloca detrás de otro con el peto agarrado alrededor de su cintura. El que está delante tiene que empujar y el otro hacer resistencia para que no consiga avanzar. Tiene que ser una resistencia fuerte, pero que deje avanzar.</p>	<p>1. Que se junten dos parejas para tirar y hacer resistencia.</p>
Fin activo del entrenamiento	<p>El objetivo es que los y las niñas acaben el entrenamiento de manera tranquila, pausada y que vayan conociendo y practicando pautas relacionadas con estiramientos y relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de baja intensidad. - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.