

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO		
Bote y control	Ejercicios de bote y control. Sin dejar de botar, ser capaz de hacer lo que marca el entrenador. Bote en movimiento y en parado.	Otras variables 1. Sentarse, levantarse, boca arriba, boca abajo, cuclillas, bote por debajo de las piernas, dando saltos, dando spring... 2. Se pondrán unos aros de colores por el campo, el entrenador dirá un color y estos deberán correr hacia el. 3. Habrá dos zonas, una será la de los números impares y la otra la de los pares. El entrenador dirá un número y estos deberán ir a la zona que le corresponde. También podrá decir 12+3 o 7-5 para que los jugadores tengan que estar más atentos.
Velocidad de reacción	Uno lanza suavemente el balón, y el otro tiene que cogerlo antes de que dé el segundo bote. Variamos las distancias.	Otras variables 1. Bote de diferentes alturas, diferentes salidas de la receptora; sentada, boca arriba, boca abajo, cuclillas...
FASE A		
Pases por parejas con dos balones a la vez	Diferentes tipos de pases con las dos manos. Normales, a bote, saltando, con un balón adaptado en la otra mano...	Otras variables 1. A la señal una ataca y otra defiende botando el balón. Metemos una red de agujeros o conos para potenciar la puntería en el lanzamiento. 2. Deberán estar atentos a la señal, ya que el entrenador irá diciendo colores para despistar, ya que solo uno será la el color que de la verdadera señal.
Juego de los 10 pases en 3x2	3x2 Máximo un bote con el balón	Otras variables 1. 2 botes con el balón, uno con cada mano. Si me tocan con el balón, defendiendo. 2. Al robar el balón los atacantes se convierten en defensores y al revés. Pasarán a jugar al otro campo de primeras intentando un contraataque, sino lo logran con un pase deberán hacer los 10 antes de tirar a portería.
FASE B		
Desmarque y robo	Un pasador fijo, un receptor y un pasador. Conseguir pases sin que robe el defensor.	Otras variables 1. A la señal, el que tiene el balón elige pareja entre los otros dos y tienen que conseguir 5 pases seguidos sin que el otro robe o toque a alguno con el balón. Sin bote. 2. A la señal, el que tenga el balón en la

CATEGORÍA BENJAMÍN

		mano saldrá corriendo mientras bota el balón hacia medio campo, los otros dos deberán darse la mano y pillarlo.
Desmarque y robo	4x4 + 1P. Mismo Ejercicio que el anterior pero con más jugadores. Los defensores con 5 robos de balón, se libran.	Otras variables <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada vez que tengo el balón tengo que botar. Debe ser en movimiento, si se hace en el sitio se considera fallo del ataque. 2. Se añadirá una quinta persona que ayudará en el ataque pero que no podrá tirar a portería. 3. Cada jugador no podrá botar más de dos veces por cada vez que reciba el balón.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. <ul style="list-style-type: none"> - Partidos a 3 goles. Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.	Normativa de la competición <ul style="list-style-type: none"> - Todos deben tocar el balón antes de tirar a portería. - Máximo 7 pases. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones.
VUELTA A LA CALMA		
Fin activo del entrenamiento	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de baja intensidad - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.