

EDAD INFANTIL

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO		
Pisar los pies	Dos jugadoras se cogen por los hombros e intentan pisarse los pies una a la otra. Los jugadores deben ir pasando por todos los compañeros, de tal forma que todos luchan contra todos. Aproximadamente 30 segundos de lucha con cada pareja.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Grupos de 4.2. Esta vez no se agarrarán por los hombros y lucharán todos contra todos en un área determinada por conos. Los que sean pisados saldrán eliminados, así hasta que quede un solo ganador.
Stop	Uno se la quedará y tendrá que pillar al resto. Los demás jugadores para no ser pillados podrán decir stop y ponerse en la siguiente postura: brazo estirados y piernas abiertas para que pasen por debajo de las piernas los otros compañeros para librarlos.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Cambiar el método de librar, saltar por encima, dar un abrazo...2. Aumentar o disminuir el terreno de juego.3. Que se la quede más de una persona.
FASE A		
Pillar con el balón adaptado	Dividíos en dos grupos, uno con balón y otro sin. En el espacio de 9m jugamos a pillar con el balón adaptado Si me pillan, me la quedo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Con balón botamos para pillar. Pillan sin balón y escapan sin él. Pillan botando y escapan con balón adaptado y viceversa.2. Jugarán en dos equipos con un solo balón. No podrán botar, mediante pases el equipo con balón pillar a los demás. Los pillados se unirán al equipo que pilla.3. En este caso los pillados se quedaran eliminados y se cronometrará el tiempo que cada equipo tarde en pillar al resto.
Ejercicios de pase en salto	Ejercicios en grupos de 5. Se salta el banco y se decide en el aire a quien pasar de los dos receptores. El que reciba vuelve a la fila dando como máximo 3 botes. El que pasa va a la fila que ha pasado.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.
FASE B		
Defensa en dos líneas - percepción	Evitar que dos entren en mi zona y además robar los pases de fuera. Si toco a los que botan no pueden entrar.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, los tres con balón se escapan para conseguir 10 botes, los otros 2 tienen que evitarlo.

EDAD INFANTIL

Trabaja los pases	Paso el balón a un lado, lo devuelvo, me giro y lo mismo al otro lado. Pasadores cada uno con un balón.	Otras variables 1. Ejercicios con las dos manos, y diferentes pases: Normal, en salto, pronación, a bote, por detrás de la espalda... 2. A la señal, los dos que tengan el balón tienen 30 segundos para pillar al otro a bote. 3. A la señal lanzar a portería y el que no tiene balón defiende.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 5x5 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. - Partidos a 3 goles. Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.	Normativa de la competición - Un pase a bote + un pase normal - Gol en contraataque vale doble. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol.
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.	- Ejercicios de baja intensidad. - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.