

# CATEGORÍA BENJAMÍN

## SESIÓN 1

CALENTAMIENTO		
<b>Tocar el muslo</b>	Los niños se desplazan entre 6 – 9m intentando tocar los muslos del resto de compañeros, evitando que me lo toquen a mí.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mientras van botando seguir tocando los muslos de los compañeros.</li><li>2. Seguirán botando y a la voz de ya irán a tocarle el muslo a un compañero.</li><li>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.</li><li>4. Hacemos 2 equipos. Gana el que consiga 10 puntos.</li></ol>
<b>Saltos de Obstáculos</b>	Se realiza en forma de carrera entre las parejas. Hay que saltar por encima de la compañera para después colocarme para que me salte a mí. Así sucesivamente hasta llegar al medio campo. Ida y vuelta.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Por debajo de las piernas, tumbadas boca arriba, boca abajo.</li><li>2. En dos grupos.</li><li>3. A contrarreloj por parejas, tríos.. , consiguiendo más idas y vueltas en el tiempo establecido.</li></ol>
FASE A		
<b>Bote del balón y movimiento con él</b>	Una fila en frente de la otra, a una distancia de 6 metros. Tres jugadores 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.9	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Juego de los 5 pases, con el balón y antes de pasar, siempre hay que hacer ciclo de pasos.</li></ol>
<b>Pases con dos balones en un trío</b>	Los jugadores están fijos en un cono, y pases continuos entre los tres con los dos balones, siguiendo siempre la misma dirección de pase.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Diferentes tipos de pases; normal, a bote, en salto, con la mano contraria, rodando...</li><li>2. A la señal, las dos que tengan balón, mientras botan irán a pillar a la otra que se escapa hasta el medio campo.</li><li>3. Lo mismo que el anterior pero esta vez, en vez de salir corriendo hacia medio campo, deberán mirar donde está el entrenador y correr hacia él a su señal.</li><li>4. A la señal, los dos que tienen los balones corren al campo contrario para meter un gol, y el defensor debe intentar evitarlo.</li></ol>

# CATEGORÍA BENJAMÍN

FASE B		
<b>Ejercicios de pase - pase a bote</b>	Unos pasan estático y otros en movimiento pasando por todos los pasadores. Ejercicios de máximo un minuto de duración a una alta intensidad.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. La señal será emitida de otra manera que no sea por voz, por el levantamiento de la mano del entrenador, por su colocación en un sitio anteriormente indicado...</li> <li>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.</li> </ol>
<b>Ejercicios de pase - pase a normal</b>	Pases continuos normales, las pasadoras de los lados corren hasta detrás de su cono y tienen que volver antes de volver a pasar el balón a la del medio.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo.</li> <li>2. Practicarán los diferentes pases: con la derecha, con la izquierda, con bote...</li> </ol>
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
<b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b>	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"> <li>- Partidos a 3 goles.</li> </ul> Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos	<b>Normativa de la competición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un pase a bote + un pase normal.</li> <li>- Máximo con el balón 2 botes.</li> <li>- Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón.</li> <li>- Si el portero toca el balón, no vale el gol.</li> <li>- Prohibido agarrones, empujones...</li> <li>- Máximo por ataque 5 segundos .</li> </ul>
VUELTA A LA CALMA		
<b>Fin activo del entrenamiento</b>	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"> <li>- Ejercicios de baja intensidad.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Relajación.</li> <li>- Conocer su opinión sobre el entrenamiento.</li> <li>- Recordar los contenidos trabajados.</li> </ul>