

11-12 AÑOS

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO		
Transporte y adaptación del balón	Transporte de balón por parejas. Ida y vuelta hasta el medio campo llevando dos balones adaptados. Lo hacemos en forma de competición.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Llevamos un balón extra en la cabeza.2. Andamos de cuclillas.3. El balón lo llevamos con la espalda, con el culo, con la cadera, con el cuello...4. Botando una vez con cada mano.
Pillame si puedes	3 tienen que pillar a otro que se escapa sin balón mientras van botando un balón cada uno, por todo el medio campo. El que le pillan se escapa y cambian de roles.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Dentro del área de 6m botes con ambas manos...2. En vez de ir botando los que pillan van haciéndose pases.3. El que huye va botando, los que pillan pueden pillar botando o a pases.
FASE A		
Ejercicios de 2 botes	Obligatorio dar cada uno de los botes con cada mano. 2 botes desde 6m hasta el medio campo, pase a la que está esperando que tiene 2 botes para meter gol contra el defensor. 1x1	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Metemos otro defensor que defiende botando un balón. La atacante entonces tiene permitidos 3 botes para meter gol. Si meto gol me pongo de portero, si fallo defiende.2. Metemos otra atacante por lo tanto deberán conseguir meter gol sin haber botado antes, solo pases. Si meten vuelven a la fila, sino, a defender.
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 B		
Pases sin bote	4x2 sin bote y sin doblar pase. Si me roban o me tocan con el balón tengo que defender.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Obligamos a dar 3 pasos con el balón. Pases en salto, pases a bote.2. A la señal, el que tenga el balón + los dos defensores 3x3 sin bote a meter gol en cualquiera de las dos porterías.

11-12 AÑOS

Bote + defensa medio campo	4x4 (o mas participantes, según la gente que tengamos). Ponemos dos pasadores en los extremos, y el entrenador con todos los balones. Se saca un balón a uno de los pasadores que representa a un equipo o a otro, que será el que ataca o el que defiende, pudiéndose apoyar en el. Así constantemente hasta que acaben los balones.	Otras variables 1. Al acabar balones cambio de ataque y defensa. 2. La defensa deberá conseguir un contraataque.
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. - Partidos a 3 goles. Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos	Normativa de la competición - Pases sin bote. - Prohibido botar. - Gol en contraataque vale doble. - Antes de tirar a portería deben tocar todos 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	- Ejercicios de baja intensidad. - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.