

10-11 AÑOS

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO		
Espejo	Ejercicio por parejas, donde uno hace diferentes movimientos que el otro debe copiar lo más rápido posible. Es válido cualquier tipo de gesto; saltar, girar, tumbarse, sentarse, rodar...	Otras variables 1. Metemos balones, metemos tríos, hacemos coreografías por grupos que tienen que copiar después... 2. Deberán copiar los tiros, el primero hará unos lanzamientos y el segundo tendrá que tirar donde el anterior.
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 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 pillarán a los demás. Los pillados se unirán al equipo que pilla. 3. En este caso los pillados se quedarán eliminados y se cronometrará el tiempo que cada equipo tarde en pillar al resto. Ganará el equipo que menos tarde.
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 1. A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.
FASE B		
Botar el balón + pase ciclo de pasos + pase	Atacantes puestos en cuatro filas, es obligatorio que reciban en movimiento y den un bote con el balón antes de dar un pase. 4x3 en grupos de trabajo de 7 persona.	Otras variables 1. A la señal del entrenador, el que tenga el balón + los dos defensores juegan a los 10 pases 3x4, obligando a que den un bote cada vez que tengan el balón. Si lo logran la defensa del ejercicio cambia. 2. Lo mismo pero sin dar el bote. 3. A la señal la defensa sale en

10-11 AÑOS

		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. <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">- Un pase a bote + un pase normal.- Mínimo de 4 pases.- 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		
Persecución con el balón	3x2. Los dos equipos con balón, se lo pasan, unos para pillar y los otros para escaparse. Máximo con el balón se puede dar un bote. Si se pilla hay cambio de roles.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. El que tenga el balón de el equipo que escapa no puede ser pillado, será como casita.2. Nada más recibir el balón deberán de dar un bote.