

11-12 AÑOS

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		
Ejercicios de un bote	Conseguir meter gol en cualquiera de las 4 porterías sin repetir. Con el balón es obligatorio dar un bote. Grupos de máximo 4 personas. Meter gol significa dejar el balón en la portería. (Porterías, conos, petos...)	Otras variables 1. No repetir pase. 2. No vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior. 3. Meter gol con la cabeza, espalda...
Pillar con el balón adaptado	Divididos 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 pillar 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.

11-12 AÑOS

FASE B		
Pase sin bote	Pases y cambio de fila donde paso. Pases de diferente tipo según el puesto en el que estén. Potenciar la diversidad y la velocidad.	Otras variables 1. 2 balones. Recibir en movimiento, pases en 3 pasos, en 2 pasos, pases con la mano contraria, pases en salto, pases con armados diferentes, diferentes distancias de pasos. 2. Poner un objeto con un poco de altura o un banco no muy alto para que haga el pase saltando.
Bote + defensa todo medio campo	Dejar el balón detrás línea del equipo contrario. Los defensores solo pueden defender en su medio campo. Con el balón es obligatorio dar 2 botes mínimo.	Otras variables 1. Bote con cada mano, los dos con la izquierda. Si juegan más de 4 por equipo no vale doblar el pase. 2. Todos los pases a bote. 3. Primer equipo en conseguir 3 puntos seguidos gana.
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 <ul style="list-style-type: none">- Solo vale botar con la izquierda.- Un pase a bote otro al aire.- Ataque máximo 5 segundos.- Prohibido agarrones, empujones.- 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	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de baja intensidad.- Estiramientos.- Relajación.- Conocer su opinión sobre el entrenamiento.- Recordar los contenidos trabajados.