

EDAD INFANTIL

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.
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 1. No usar el bote. 2. Pases a bote.
FASE A		
Pases con balones en un trío	Los jugadores están fijos en un cono, y pases continuos entre los tres con los dos balones, siguiendo siempre la misma dirección de pase.	Otras variables 1. Diferentes tipos de pases; normal, a bote, en salto, con la mano contraria, rodando... 2. A la señal, las dos que tengan balón, botando deben pillar a la otra que se escapa hasta el medio campo. 3. Lo mismo entre 5 y con 3 balones.
Ejercicios de pase - pase a normal	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.	Otras variables 1. A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo. 2. Practicarán los diferentes pases: con la derecha, con la izquierda, con bote...
FASE B		
Defensa en dos líneas y movilidad del ataque	Conseguir meter gol sin bote y sin doblar el pase. Si no hay gol indirecto (juego libre) hasta el medio campo.	Otras variables 1. Diferentes zonas de juego. 3x2, 4x3, 5x4 2. Lo mismo pero si la defensa roba balón deberá de tener como primera opción el contraataque. Para ello los extremos subirán nada más conseguir el balón su equipo.
Cruz de balones	Se colocan dos filas de frente, con balón. Delante de cada fila un defensor, los primeros de la fila, con un solo bote deberán	Otras variables 1. Fintar hacia ambos lados. 2. No usar bote y poner un pasador. 3. Lo mismo pero sin el pase a la otra fila, añadir

EDAD INFANTIL

	fintar al defensor y pasarle el balón al de la fila de enfrente. Las dos filas fintarán a la vez.	tiro a portería.
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. <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">- Usar fintas.- No utilizar más de dos botes seguidos.- Variar los pases, a bote, al aire, con ambas manos...- gol en contraataque vale doble.
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.