

11-12 AÑOS

SESIÓN 6

CALENTAMIENTO		
Lanzar contra la pared	Lanzar el balón contra la pared y recogerlo sin que toque el suelo. A una distancia de 3 – 4 metros.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. El balón tiene que dar un bote antes de dar en la pared.2. Un bote antes de cogerlo. Ampliar o reducir las distancias.3. Deberán dar una vuelta antes de volver a coger el balón.
Malabares con balones	Lanzar los dos balones al aire y cogerlos en movimiento continuo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Diferentes formas de malabares, sentados, tumbados. Botar dos balones a la vez, malabares con tres balones.2. Irán botando por medio campo y a la señal deberán tirar el balón hacia arriba y coger el de otro compañero.
FASE A		
Ejercicios de bote - 2 botes + 3 segundos	Juego de los 10 pases con esta variable obligatoria. No vale doblar el pase si son más de 4 participantes.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Ponemos dos porterías en los fondos del campo después de los 10 pases hay que conseguir meter gol en cualquiera de ellas. (Gol es dejar el balón entre los conos).2. Si nos pasan a bote pasar en el aire y al revés.3. Al ir a meter gol solo se podrá usar un pase más, para ello, si están lejos de la portería deberán hacerlo como si fuera un contraataque.
Toca a los del equipo contrario	Con el balón, parecido al campo quemado. Se puede coger a vuelo y entonces se libra. Si me dan, me pongo en la línea de fondo del equipo contrario. Mis compañeros me pueden pasar de lejos, y si lo devuelvo me libro, si lo lanzo mal nos la quedamos los dos.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Primer equipo en eliminar a todos los contrincantes gana.2. Aumentar o disminuir el terreno de juego.

11-12 AÑOS

FASE B		
Pases sin bote	3x3 + Pasador (no puede lanzar). Hay que conseguir gol sin botar. Se deben aprovechar los pases libres con P. Pasar y recibir en movimiento.	Otras variables 1. 4x4 + 2P y dos balones que juegan al mismo tiempo, sin doblar el pase. Obligatorio que los atacantes para meter gol reciban siempre fuera de 9m. 2. Ir a meter gol a la otra portería.
Bote + defensa medio campo	Salida en bote desde las esquinas del campo hasta el medio campo. Después meter gol contra los tres defensores que defienden botando un balón. Cambio de fila.	Otras variables 1. Salida en parejas y mismo ejercicio con pases y máximo con el balón un bote. Otra variable es que los defensores se pasen también un balón mientras defienden, dando máximo 3 pasos con el balón.
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"> - Un pase a bote + un pase normal. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 7 segundos.
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.