

EDAD INFANTIL

SESIÓN 6

| CALENTAMIENTO | | |
|--|---|--|
| Salto a la cuerda | Series de saltos con una cuerda. Hay que hacerlo con las dos piernas y con las dos a la vez. | Otras variables 1. Intentar pasar la cuerda dos veces en cada salto. 2. En parejas, deberán coordinarse para conseguir un mínimo de tres saltos seguidos. Cuando lo consigan cambiarán de pareja. |
| Toca a los del equipo contrario | Con el balón, parecido al campo quemado. Se puede coger al 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 1. Aumentar o disminuir la distancia de la línea de fondo. |
| FASE A | | |
| 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 contraataque. |
| Lanzamiento + defensa todo el campo | 4x4 desde el medio campo, máximo un bote con el balón y no vale repetir el pase. Si no hay gol, el portero saca contraataque hasta el medio campo a favor del equipo que defendía. Si no consiguen llegar siguen defendiendo. | Otras variables 1. Para trabajar lanzamientos diferentes obligamos a que sean desde 9m o desde las zonas exteriores. |
| FASE B | | |
| Progresión de balón 1x1 | Hay que conseguir entrar con claridad en la zona. No vale fintar. Movimiento de balón + pases y vuelvo a mi zona. | Otras variables 1. Metemos un defensor extra detrás, que defiende a los que entran por los conos. 2. Pasadores con suficientes balones para no perder el ritmo del balón cuando se pierdan. |

EDAD INFANTIL

| | | |
|--|--|--|
| Malabares en pases | Pases entre 2, tiro al aire mi balón y el compañero me pasa su balón, lo devuelvo y tengo que coger mi balón antes de que de un bote. | Otras variables 1. Variar diferentes tipos de pases, manos... 2. La pareja que más pases haga mientras su balón está en el aire gana. |
| 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. - Partidos a 3 goles. Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos. | Normativa de la competición - Usar siempre pase diferente al anterior. - Máximo por ataque 7 segundos. - Todos deben tocar balón. - no vale doblar el pase. - Usar cruces. |
| 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. |