

EDAD INFANTIL

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO		
Idas y vueltas	Correr y volver hasta las líneas que marca el entrenador. En la última línea habrá un balón y volverán botando.	Otras variables 1. A la ida irán botando el balón, con una mano y en la vuelta con la otra. 2. Metemos defensoras que intentan robar los balones mientras el resto va botando. 3. A la señal de "ya" deberán correr hasta la portería más lejana utilizando la menor cantidad de botes posible. Últimos 3 en llegar 5 saltos al pecho.
Pillar con el balón adaptado	Por parejas se pasan un balón y con las reglas de balonmano tienen que pillar a los demás con el balón adaptado. No vale lanzarlo. Se la deben quedar varias parejas a la vez para potenciar la percepción de los jugadores.	Otras variables 1. Un bote + 3 pasos obligatorios con el balón; A la señal las que tengan el balón tienen que conseguir 10 botes seguidos sin que nadie las pille; Las que eran pilladas con los pases, se convierten en ladronas de balón con las reglas de balonmano del entrenador.
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	Ejercicio complejo con 4 partes. (Grupos de 4 que van rotando de zonas) ZONA A 3x1 pases en estático y un defensor a robar. ZONA B 2x2 (El que tenga el balón más el defensor de la zona anterior).	Otras variables 1. Conseguir 5 pases antes de meter gol. Con el balón se puede dar un bote. Si hay gol se para el ejercicio, si no, el portero saca un contraataque hasta el medio campo a favor del equipo que defiende el 2x2. 2. Máximo un bote.
FASE B		
Defensa individual	Conseguir gol sin bote y sin doblar el pase. Si no hay gol contraataque indirecto hasta el medio campo. Es importante ofrecer diferentes distancias de ataque y defensa.	Otras variables 1. Todo el campo; medio campo; $\frac{3}{4}$ del medio campo, desde 9m...

EDAD INFANTIL

Ayudame a pasar	Conseguir 3 pases con pasador en cada zona y rotar a la siguiente. Defensores evitarlo, y cuando roben 5 balones cambian con el atacante. El defensor solo tiene que defender al atacante, no al pasador.	Otras variables 1. Poner dos haciendo pases + el pasador y dos defensores. 2. Utilizar solo pases a bote.
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 - Un pase a bote + un pase normal - Máximo con el balón 2 botes. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Gol sí que el defensa toque al que lanza 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.	- Ejercicios de baja intensidad. - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.