

# 11-12 AÑOS

## SESIÓN 1

CALENTAMIENTO		
<b>Tocar el muslo</b>	Los niños se desplazan entre 6 – 9m intentando tocar los muslos del resto de compañeros, evitando que me lo toquen a mí.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mientras van botando seguir tocando los muslos de los compañeros.</li><li>2. Seguirán botando y a la voz de ya irán a tocarle el muslo a un compañero.</li><li>3. En este caso, mientras botan deberán mirar al entrenador y cuando este levante el brazo irán a tocarle el muslo al compañero más próximo.</li><li>4. Hacemos 2 equipos. Gana el que consiga 10 puntos.</li></ol>
<b>Saltos de Obstáculos</b>	Se realiza en forma de carrera entre las parejas. Hay que saltar por encima de la compañera para después colocarme para que me salte a mí. Así sucesivamente hasta llegar al medio campo. Ida y vuelta.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Por debajo de las piernas, tumbadas boca arriba, boca abajo.</li><li>2. En dos grupos.</li><li>3. A contrarreloj por parejas, tríos.. , consiguiendo más idas y vueltas en el tiempo establecido.</li></ol>
FASE A		
<b>Ejercicios de pase - pase a bote</b>	Unos pasan estático y otros en movimiento pasando por todos los pasadores. Ejercicios de máximo un minuto de duración a una alta intensidad.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A la señal, todos los Pasadores se escapan en bote por todo el medio campo y los otros tienen 30 segundos para pillar a todos. Todos los que queden libres sin pillar son las vueltas al medio campo que darán los defensores.</li><li>2. A la señal, harán un cambio de roles, es decir, los jugadores que estuvieran esperando y los pasadores en movimiento, se colocarán donde los pasadores en estático y al revés.</li><li>3. La señal será emitida de otra manera que no sea por voz, por el levantamiento de la mano del entrenador, por su colocación en un sitio anteriormente indicado...</li><li>4. Distribuimos 4 pasadores por el campo, y jugamos un 2x2 sin bote. Los atacantes deben utilizar a los pasadores para avanzar y meter gol.</li></ol>
<b>Anda caballito</b>	Un jugador se coloca detrás de otro con el peto agarrado	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Agarrar del cuerpo en vez de el peto.</li></ol>

# 11-12 AÑOS

	alrededor de su cintura. El que está delante tiene que empujar y el otro hacer resistencia para que no consiga avanzar. Tiene que ser una resistencia fuerte, pero que deje avanzar.	
<b>FASE B</b>		
<b>Botar el balón + pase</b>	Triángulo de pases y continuidad. Obligado bote en dirección al cono del centro y trabajo del ciclo de pasos. Es importante calcular bien la distancia de ejecución. (3 pasos + bote + 3 pasos + pase).	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meter varios balones.</li> <li>2. Reducir distancias.</li> <li>3. Variar las rotaciones.</li> <li>4. Al conseguir 6 pases correctos seguidos, se dividirán en dos grupos, 4x4 a meter gol.</li> </ol>
<b>Lanzamiento + defensa todo el campo</b>	Pases con dos balones bien diferenciados. Digamos blanco y rojo. Movimiento por todo el campo. A la señal el que tenga el balón rojo lanza en bote a la portería. El otro tiene que defenderle con su balón adaptado en las dos manos.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un defensor extra.</li> <li>2. Lanzar a la escuadra.</li> <li>3. Ir hacia portería haciendo pases y tirar en "pase y va".</li> </ol>
<b>APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN</b>		
<b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b>	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partidos a 3 goles.</li> </ul> Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos	<b>Normativa de la competición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirar a gol con bote.</li> <li>- Gol por la escuadra vale doble.</li> <li>- Si consiguen 5 pases antes de gol directamente partido ganado.</li> <li>- Si el portero toca balón no vale gol.</li> </ul>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		
<b>Fin activo del entrenamiento</b>	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"> <li>- Ejercicios de baja intensidad.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Relajación.</li> <li>- Conocer su opinión sobre el entrenamiento.</li> <li>- Recordar los contenidos trabajados.</li> </ul>