

# CATEGORÍA BENJAMÍN

## SESIÓN 7

CALENTAMIENTO		
<b>Malabares contra la pared</b>	Lanzar los dos balones a un ritmo continuo contra la pared. Cuando uno toca la pared lanza el otro y así continuamente.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trabajo con ambas manos.</li><li>2. Lanzar uno al aire y otro a bote.</li><li>3. Lanzar los dos a la vez y cogerlos al aire, lo mismo pero lanzando a un bote.</li></ol>
<b>Pases por parejas</b>	Cada uno de la pareja puesta a unos 3-4 metros de los conos. El balón tiene que botar obligatoriamente entre el círculo de conos.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aumentar o disminuir la distancia de la pareja.</li><li>2. Hacer más grande o más pequeño el círculo que hacen los conos.</li><li>3. Usar dos balones a la vez.</li><li>4. A la señal cambiar de parejas rápidamente.</li></ol>
FASE A		
<b>Pillar con el balón adaptado</b>	Dividíos en dos grupos, uno con balón y otro sin. En el espacio de 9m jugamos a pillar con el balón adaptado Si me pillan, me la quedo.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Con balón botamos para pillar. Pillan sin balón y escapan sin él. Pillan botando y escapan con balón adaptado y viceversa.</li><li>2. Jugarán en dos equipos con un solo balón. No podrán botar, mediante pases el equipo con balón pillarán a los demás. Los pillados se unirán al equipo que pilla.</li><li>3. En este caso los pillados se quedarán eliminados y se cronometrarán el tiempo que cada equipo tarde en pillar al resto.</li></ol>
<b>Pillar con el balón adaptado</b>	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 las jugadoras.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Las parejas con balón se unirán dándose las manos e irán a pillar al resto de compañeros.</li></ol>
FASE B		
<b>Ejercicios de pase en salto</b>	Ejercicios en grupos de 5. Se salta el banco y se decide en el aire a quien pasar de los dos receptores. El que reciba vuelve a la fila dando como máximo 3 botes. El que pasa va a la fila que ha pasado.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.</li></ol>

# CATEGORÍA BENJAMÍN

<b>Ejercicios de un bote</b>	<p>Conseguir meter gol en cualquiera de las 4 porterías sin repetir. Con el balón es obligatorio dar un bote. Grupos de máximo 4 personas. Meter gol significa dejar el balón en la portería. (Porterías, conos, petos...)</p>	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No repetir pase, no vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior, meter gol con la cabeza, espalda...</li> <li>2. Cambio de pase, es decir, si me pasan a bote pasaré en el aire y al contrario.</li> </ol>
<b>APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN</b>		
<b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b>	<p>Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partidos a 3 goles.</li> </ul> <p>Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.</p>	<b>Normativa de la competición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los pases a bote.</li> <li>- Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón, antes de pasar.</li> <li>- Solo un bote por persona, siempre botar antes de pasar.</li> <li>- Si el portero toca el balón, no vale el gol.</li> <li>- Máximo por ataque 10 segundos.</li> <li>- Prohibido agarrones, empujones.</li> </ul>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		
<b>Fin activo del entrenamiento</b>	<p>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.</p>	<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>