

11-12 AÑOS

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO		
Pisar los pies	Dos jugadoras se cogen por los hombros e intentan pisarse los pies una a la otra. Los jugadores deben ir pasando por todos los compañeros, de tal forma que todos luchan contra todos. Aproximadamente 30 segundos de lucha con cada pareja.	Otras variables 1. Grupos de 4. 2. Esta vez no se agarrarán por los hombros y lucharán todos contra todos en un área determinada por conos. Los que sean pisados saldrán eliminados, así hasta que quede un solo ganador.
Saltos 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.
FASE A		
Ejercicios de pase en salto	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.	Otras variables 1. A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.
Persecución con el balón	3x2 los dos equipos con balón, se lo pasan, unos para pillar y los otros para escaparse. Máximo con el balón se puede dar un bote. Si se pilla hay cambio de roles.	Otras variables 1. No usar el bote. 2. Pases a bote.
FASE B		
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.

11-12 AÑOS

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.
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">- Si se bota obligatorio dar ciclo de pasos.- Gol en contraataque vale doble.- Si el portero toca el balón, no vale el gol.- Prohibido agarrones, empujones...
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.