

10-11 AÑOS

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO		
Salto de Obstáculos	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.	Otras variables 1. Por debajo de las piernas, tumbadas boca arriba, boca abajo. 2. En dos grupos, ganará el que menos tarde. 3. A contrarreloj, consiguiendo más idas y vueltas en el tiempo establecido.
FASE A		
Pases con dos balones en un trío	Los jugadores están fijos en un cono, y pases continuos entre los tres con los dos balones, siguiendo siempre la misma dirección de pase.	Otras variables 1. Diferentes tipos de pases; normal, a bote, en salto, con la mano contraria, rodando... 2. A la señal, las dos que tengan balón, mientras botan irán a pillar a la otra que se escapa hasta el medio campo. 3. Lo mismo que el anterior pero esta vez, en vez de salir corriendo hacia medio campo, deberán mirar donde está el entrenador y correr hacia él a su señal. 4. A la señal, los dos que tienen los balones corren al campo contrario para meter un gol, y el defensor debe intentar evitarlo.
Ejercicios de pase - pase a normal	Pases continuos normales, las pasadoras de los lados corren hasta detrás de su cono y tienen que volver antes de volver a pasar el balón a la del medio.	Otras variables 1. A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo. 2. Practicarán los diferentes pases: con la derecha, con la izquierda, con bote...
FASE B		
Botar el balón + pase ciclo de pasos + pase	Grupos de 6 (3x3). Los que atacan tienen que conseguir llevar el balón a la fila de enfrente haciendo el ciclo completo de pasos, sin ser pillados por el defensor correspondiente, que sale a defender	Otras variables 1. Los pillados por el defensor harán cambio de roles de inmediato.

10-11 AÑOS

	cuando recibe el atacante de su fila. Rotación por filas de atacantes o defensores.	
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 - Un pase a bote + un pase normal - Máximo con el balón 2 botes. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 5 segundos
VUELTA A LA CALMA		
Grupos de números	Los jugadores corren por el área de 6m sin chocarse unos con otros. El entrenador dice un número y los jugadores tienen que correr hasta el medio campo y juntarse según el modelo indicado.	Otras variables 1. El entrenador aparte del número dirá cuantas menos y cuántos pies deberán apoyar. Entre todos los del grupo deberán apañarse para cumplir con los apoyos.
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.