

EDAD INFANTIL

SESIÓN 7

CALENTAMIENTO		
Bote y control	Ejercicios de bote y control. Sin dejar de botar, ser capaz de hacer lo que marca el entrenador. Bote en movimiento y en parado.	Otras variables 1. Sentarse, levantarse, boca arriba, boca abajo, cuclillas, bote por debajo de las piernas, dando saltos, dando spring... 2. Se pondrán unos aros de colores por el campo, el entrenador dirá un color y estos deberán correr hacia el. 3. Habrá dos zonas, una será la de los números impares y la otra la de los pares. El entrenador dirá un número y estos deberán ir a la zona que le corresponde. También podrá decir 12+3 o 7-5 para que los jugadores tengan que estar más atentos.
Pillar al ladrón	Tres van de la mano por el campo, cuando el entrenador dice un nombre o número, el que lo tenga o se llame así...se escapa y los otros dos tienen que pillarle antes que llegue al área contraria.	Otras variables 1. Los tríos en vez de ir de la mano irán haciendo pases, al pillar, deberán hacerlo a pases también. 2. Esta vez el que huye irá botando el balón.
FASE A		
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. 2. A la señal los que tengan el balón tienen que conseguir 10 botes seguidos sin que nadie las pille, los que eran pillados con los pases, se convierten en ladrones de balón con las reglas de balonmano del entrenador.
Ejercicios de un bote	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...)	Otras variables 1. No repetir pase. 2. No vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior. 3. Meter gol con la cabeza, espalda...

EDAD INFANTIL

FASE B		
Defensa en dos líneas	No se puede meter gol hasta que reciba el pivote que se mueve entre 6-9m. Si no hay gol, indirecto hasta el medio campo. Asegurar pases y recuperar la posición del ataque.	Otras variables 1. El entrenador se pondrá detrás de la portería y marcará hacia donde tirar. 2. El entrenador tocará el silbato y saldrá el equipo defensor en contraataque.
Pase y desplazamientos	Grupos de 4, uno en medio que pasa y devuelve los pases que le tiran los compañeros. Trabajar la orientación y el movimiento con balón y sin él.	Otras variables 1. El del medio recibe balón y se lo pasa a otro compañero, mientras, el que le ha pasado el balón intercambia el sitio con él. 2. Ponerse en grupos más grandes y usar dos balones. 3. En grupos de 5 con un solo balón en modo competición, el primer grupo que haga toda la ronda gana, o dos rondas.
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 - Todo el equipo debe tocar balón antes de lanzar. - Gol del pivote vale doble. - No vale doblar los pases. - Utilizar ciclo de pases.
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.