

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 9

CALENTAMIENTO		
Bote entre conos	Bote en zig – zag entre conos, en forma de relevo y como máximo tres personas por equipo. Bote con ambas manos según la dirección del mismo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Limitar el número de botes.2. Aumentar o disminuir el tamaño de los grupos.3. Poner algún tipo de castigo al grupo perdedor. Ejemplo: 10 abdominales, 5 flexiones, 5 saltos al pecho...
Supérame botando	Mismo ejercicio que el anterior, quitamos los conos y ponemos un defensor en el centro.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Limitar el número de botes, si vemos que se hace complicado obligar al defensor a botar el balón.2. En este caso saldrán desde medio campo, el defensor sin balón y el atacante botando. El defensor deberá intentar robarle el balón, si no lo consigue el atacante lanzara a portería.3. Mismo variable que el anterior pero en este caso, se pondrá en práctica si el anterior resulta difícil. El defensor irá también botando un balón.
FASE A		
Pases por parejas con dos balones a la vez	Diferentes tipos de pases con las dos manos. Normales, a bote, saltando, con un balón adaptado en la otra mano...	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal uno ataca y otro defiende botando el balón. Metemos una red de agujeros o conos para potenciar la puntería en el lanzamiento.2. Deberán estar atentos a la señal, ya que el entrenador irá diciendo colores para despistar, ya que solo uno sera la el color que de la verdadera señal.
Juego de los 10 pases en 3x2	3X2 Máximo un bote con el balón.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. 2 botes con el balón, uno con cada mano. Si me tocan con el balón, defiende.2. Al robar el balón los atacantes se convierten en defensores y al revés. Pasarán a jugar al otro campo de primeras intentando un contraataque, sino lo logran con un pase deberán hacer los 10 antes de tirar a portería.
FASE B		
Desmarque y robo	Un pasador fijo, un receptor y un pasador. Conseguir pases sin que robe el defensor.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, el que tiene el balón elige pareja entre los otros dos y tienen que conseguir 5 pases seguidos sin que el otro robe o toque a alguno con el balón. Sin bote.

CATEGORÍA BENJAMÍN

		2. A la señal, el que tenga el balón en la mano saldrá corriendo mientras bota el balón hacia medio campo, los otros dos deberán darse la mano y pillarlo.
Desmarque y robo	4x4 + 1P. Mismo Ejercicio que el anterior pero con más jugadores. Los defensores con 5 robos de balón, se libran.	Otras variables 1. Cada vez que tengo el balón tengo que botar. Debe ser en movimiento, si se hace en el sitio se considera fallo del ataque. 2. Se añadirá una quinta persona que ayudará en el ataque pero que no podrá tirar a portería. 3. Cada jugador no podrá botar más de dos veces por cada vez que reciba el balón.
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"> - Todo el equipo deberá tocar el balón antes de tirar a portería.. - Máximo dos botes por persona. - Si el defensor toca al atacante, el atacante pasa el balón de inmediato. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Máximo por ataque 5 segundos. - 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.