

# 10-11 AÑOS

## SESIÓN 7

CALENTAMIENTO		
<b>Campo quemado</b>	Dos equipos juegan al campo quemado normal. Los lanzamientos tienen que ser de rodillas abajo.	<b>Otras variables</b> 1. Usar un balón más grande de lo normal y obligamos a lanzar con una mano. 2. Si lanzan con la mano contraria y se elimina a alguno se libran todos los del equipo del que ha lanzado. 3. Si se coge al aire se suma una vida esa persona.
FASE A		
<b>Pases por parejas con dos balones a la vez</b>	Diferentes tipos de pases con las dos manos. Normales, a bote, saltando, con un balón adaptado en la otra mano...	<b>Otras variables</b> 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 será el color que de la verdadera señal.
<b>Desmarque y robo</b>	Un pasador fijo, un receptor y un pasador. Conseguir pases sin que robe el defensor.	<b>Otras variables</b> 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. 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.
FASE B		
<b>Juego sin balón</b>	Conseguir 10 pases. Solamente cuentan los que consigamos dar entre los dos atacantes. Los pases a pasador no cuentan. Movimiento libre.	<b>Otras variables</b> 1. No doblar el pase. 2. Dividir el campo en zonas y hay que recibir el balón cada vez en una zona diferente. 3. Ampliar el número de participantes. ROTACIÓN: Defensor/ ataque/pasador/ defensor
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		

# 10-11 AÑOS

<p><b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b></p>	<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>	<p><b>Normativa de la competición</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un pase a bote + un pase normal.</li> <li>- Máximo por ataque 5 pases.</li> <li>- No devolver el pase al que nos ha pasado.</li> <li>- Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón.</li> <li>- Si el portero toca el balón, no vale el gol.</li> <li>- Prohibido agarrones, empujones...</li> </ul>
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>		
<p><b>Pillar al ladrón</b></p>	<p>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.</p>	<p><b>Otras variables</b></p> <p>1. Aumentar o disminuir el trayecto para liberarse y ser pillado.</p>
<p><b>Fin activo del entrenamiento</b></p>	<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>