

11-12 AÑOS

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		
Ayudas y colaboraciones	Ataque; Con un balón botando y otro adaptado en la otra mano. Defensa; Entre 9m y el medio campo. 2 parejas de la mano con balones adaptados en los extremos.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. No se debe botar más de 5 veces el balón. Si el atacante mete gol se pone portero. Una pareja de la mano entre 6 y medio campo y otro defensor botando el balón entre 6-9m.2. Los dos defensores seguirán de la mano mientras que solo habrá un atacante que no podrá botar pero tendrá la ayuda de un pasador, que estará colocado al lado de 9 metros. Máximo dos pases.
1x1 en bote	Meter gol contra 1 defensor que bota un balón. Si meto gol me pongo de portero, si fallo, defiendo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Salen dos botando a la vez, porque hemos separado a los atacantes en dos equipos, y ponemos en la portería conos para lanzar a dar. Ejercicio contra 2 defensores en bote.2. El atacante sale de una de las esquinas de medio campo botando, el defensor, sin balón, saldrá de la esquina contraria, tocara un cono

11-12 AÑOS

		<p>que esté en la banda contraria y entonces defenderá al atacante para que este no meta gol.</p> <p>3. En portería se colocarán 4 conos, uno en cada esquina, deberán tratar de darlos, si dan al cono 1 punto, el primero en llegar a 5 gana.</p>
FASE B		
3x3 defensa en dos líneas	<p>3x3. Se prohíbe bote y doblar el pase. Defensores sin salir de sus zonas, ataque desde el medio campo.</p> <p>DEFENSA en 2:1 o 1:2</p>	<p>Otras variables</p> <p>1. Si la defensa se hace con el balón, saldrá en contraataque a meter gol en la otra portería.</p>
Pase largo + defensa en dos líneas	<p>Siendo el primer pase a P, pase largo + 3x3 + P en dos líneas defensivas. Sin bote y sin doblar pase. Si no hay gol, contraataque indirecto hasta el ½ campo sin bote.</p>	<p>Otras variables</p> <p>1. 4x4,5x5,6x6</p>
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	<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"> - Partidos a 3 goles. <p>Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos</p>	<p>Normativa de la competición</p> <ul style="list-style-type: none"> - No vale doblar pases. - Gol en contraataque vale doble. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo 5 pases..
VUELTA A LA CALMA		
Fin activo del entrenamiento	<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"> - Ejercicios de baja intensidad. - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.