

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 8

CALENTAMIENTO		
Robar petos del culo	Mientras boto el balón, tengo que intentar robar petos del culo de mis compañeras, siempre sin dejar de botar el balón.	Otras variables 1. Mismo juego por equipos. Botes con ambas manos. Espacio entre 6 – 9m. 2. Lo mismo pero con el balón adaptado. 3. Todos contra todos, se van eliminando hasta que solo quede uno. Si se alarga, poner tiempo límite.
FASE A		
Reacciones rápidas, individuales y colectivas	Hay que pillar a uno del círculo que se mueve para que el defensor no lo consiga. En el círculo no debe haber más de 4 personas.	Otras variables 1. El que pillan lo hace botando un balón. El círculo se puede poner también en fila. A la señal todos pillan a el que bota antes de que llegue al medio campo.
Puntería en el lanzamiento	Lanzamientos a los conos del equipo contrario. Gana el equipo que tire mas conos al suelo en 2 minutos. Se tiran los balones y se recogen los que tiran los del equipo contrario	Otras variables 1. Ampliamos o disminuimos la distancia según la puntería del equipo. 2. Esta vez solo habrá una fila de conos en el medio de los dos equipos. Estos, deberán conseguir mediante lanzamientos a los conos, arrastrarlos hasta donde esté colocado el otro equipo, y evitar que otros conos lleguen a su lado.
FASE B		
Ejercicios de dos botes	Obligatorio dar cada uno de los botes con cada mano. 2 botes desde 6m hasta el medio campo, pase a la que está esperando que tiene 2 botes para meter gol contra la defensora. 1x1	Otras variables 1. Metemos otra defensora que defiende botando un balón. La atacante entonces tiene permitidos 3 botes para meter gol. Si meto gol me pongo de portera, si fallo defendiendo. 2. En este caso, en vez de meter un tercer bote dejaríamos que hiera otro pase más a la que anteriormente le ha hecho el pase.
Ejercicios de dos botes + 3 segundos	Juego de los 10 pases con esta variable obligatorias. No vale doblar el pase si son más de 4 participantes.	Otras variables 1. Ponemos dos porterías en los fondos del campo después de los 10 pases hay que conseguir meter gol en cualquiera de ellas. (Gol es dejar el balón entre los conos). 2. Si nos pasan a bote pasar en el aire y al revés. 3. Al ir a meter gol solo se podrá usar un pase más, para ello, si están lejos de la portería deberán hacerlo como si fuera un contraataque.

CATEGORÍA BENJAMÍN

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>	Normativa de la competición <ul style="list-style-type: none">- Un pase de cada, bote y por el aire.- Mínimo antes de tirar 5 pases.- Si el gol entra por la escuadra vale doble.- Si el portero toca el balón, no vale el gol.- Máximo por ataque 10 segundos.- Prohibido agarrones, empujones.
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.