

# EDAD INFANTIL

## SESIÓN 2

CALENTAMIENTO		
<b>Saltos de Obstáculos</b>	Se realiza en forma de carrera entre las parejas. Hay que saltar por encima de la compañera para después colocarme para que me salte a mí. Así sucesivamente hasta llegar al medio campo. Ida y vuelta.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Por debajo de las piernas, tumbadas boca arriba, boca abajo.</li><li>2. En dos grupos.</li><li>3. A contrarreloj por parejas, tríos..., consiguiendo más idas y vueltas en el tiempo establecido.</li></ol>
<b>Grupos de números</b>	Los jugadores corren por el área de 6m sin chocarse unos con otros. El entrenador dice un número y los jugadores tienen que correr hasta el medio campo y juntarse según el modelo indicado.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El entrenador aparte del número dirá cuantas menos y cuántos pies deberán apoyar. Entre todos los del grupo deberán apañarse para cumplir con los apoyos.</li></ol>
FASE A		
<b>Botar el balón + pase</b>	Triángulo de pases y continuidad. Obligado bote en dirección al cono del centro y trabajo del ciclo de pasos. Es importante calcular bien la distancia de ejecución. (3 pasos + bote + 3 pasos + pase).	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Meter varios balones.</li><li>2. Reducir distancias.</li><li>3. Variar las rotaciones.</li><li>4. Al conseguir 6 pases correctos seguidos, se dividirán en dos grupos, 4x4 a meter gol.</li></ol>
<b>Lanzamiento + defensa todo el campo</b>	Pases con dos balones bien diferenciados. Digamos blanco y rojo. Movimiento por todo el campo. A la señal el que tenga el balón rojo lanza en bote a la portería. El otro tiene que defenderle con su balón adaptado en las dos manos.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Un defensor extra.</li><li>2. Lanzar a la escuadra.</li><li>3. Ir hacia portería haciendo pases y tirar en "pase y va".</li></ol>
FASE B		
<b>Decisiones rápidas</b>	Recibo el pase de pasador y tengo que decidir finalizar en un solo pase y sin bote. O lanzamiento o pase a pivote.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Juego en diferentes zonas, 2x1, 3x2, 4x3.</li><li>2. El ataque siempre en superioridad para facilitar el juego.</li></ol>
<b>Relevos por equipos</b>	3x2 continuo. Conseguir pasar entre los conos sin que me toquen y dar el balón al trío de en frente.	<b>Otras variables</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cambios continuos en rotación.</li></ol>

# EDAD INFANTIL

APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
<b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b>	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 5x5 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. <ul style="list-style-type: none"><li>- Partidos a 3 goles.</li></ul> Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.	<b>Normativa de la competición</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gol en "pase y va" vale doble.</li><li>- Obligatorio conseguir superioridad antes de lanzar.</li><li>- Usar cruces.</li><li>- Proponer lanzar a las escuadras.</li></ul>
VUELTA A LA CALMA		
<b>Fin activo del entrenamiento</b>	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"><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>