

EDAD INFANTIL

SESIÓN 9

CALENTAMIENTO		
Transporte y adaptación del balón	Transporte de balón por parejas. Ida y vuelta hasta el medio campo llevando dos balones adaptados. Lo hacemos en forma de competición.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Llevamos un balón extra en la cabeza.2. Andamos de cuclillas.3. El balón lo llevamos con la espalda, con el culo, con la cadera, con el cuello...4. Botando una vez con cada mano.
Controla el balón	Grupos de 3 frente a una pared. El primero de la fila a una distancia de 2m de la pared. Tirar el balón contra la pared y saltarlo por encima para que lo coja el siguiente y volver a la fila.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Hacer que el balón bote antes y después de dar en la pared.2. Tirar desde más lejos.3. Sin coger el balón hacerlo cuatro veces seguidas.
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 <ol style="list-style-type: none">1. El que pilla lo hace botando un balón.2. El círculo se puede poner también en fila.3. A la señal todos pillan a el que bota antes de que llegue al medio campo.
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 <ol style="list-style-type: none">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 defiende.
FASE B		
Contraataques	4x4 desde 9m. A la señal pase a pasador y contraataque sin bote a meter gol a la otra zona. Si no hay gol indirecto para que pasador reciba de nuevo pero cambiando los roles ataque – defensa. Pasador cuando recibe devuelve el balón al equipo que quiera.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Contraataques con pase de portero saliendo desde el extremo botando hasta portería contraria.2. Lo mismo que el anterior pero salen uno de cada extremo, el que coja el balón ataca y el otro defiende.
Pase y desplazamiento	Pases continuos y cambios de posiciones. Trabajar diferentes tipos de pases. Pronación, en salto, a bote.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Al conseguir 4 pases el quinto lanzamiento.2. En el cuarto pase salen en contraataque dos jugadores, a pases hasta la portería contraria.

EDAD INFANTIL

APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	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">- 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">- Pases sin bote.- Prohibido botar.- Gol en contraataque vale doble.- Antes de tirar a portería deben tocar todos balón.
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.