

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 6

CALENTAMIENTO		
Lanzar contra la pared	Lanzar el balón contra la pared y recogerlo sin que toque el suelo. A una distancia de 3 – 4 metros.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. El balón tiene que dar un bote antes de dar en la pared.2. Un bote antes de cogerlo. Ampliar o reducir las distancias.3. Deberán dar una vuelta antes de volver a coger el balón.
Malabares con balones	Lanzar los dos balones al aire y cogerlos en movimiento continuo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Diferentes formas de malabares, sentados, tumbados. Botar dos balones a la vez, malabares con tres balones.2. Irán botando por medio campo y a la señal deberán tirar el balón hacia arriba y coger el de otro compañero.
FASE A		
Bote del balón y movimiento con el	Una fila en frente de la otra, a una distancia de 6 metros. Tres jugadores en cada grupo. Llevar botando el balón a la fila de enfrente, llevando otro balón adaptado en la mano que no utilizo para botar. Máximo 2 botes para llegar.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Botar con las dos manos, 1 bote + ciclo de pasos, a la señal del entrenador, el que tiene los balones tiene que intentar llegar botando hasta la línea de medio campo sin ser pillado por los otros dos miembros del grupo.2. Lo mismo que al principio pero intentarán ir botando con los dos balones, uno en cada mano.
Pases con balones en un trío	Los jugadores están fijos en un cono, y pases continuos entre los tres con los dos balones, siguiendo siempre la misma dirección de pase.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Diferentes tipos de pases; normal, a bote, en salto, con la mano contraria, rodando...2. A la señal, las dos que tengan balón, botando deben pillar a la otra que se escapa hasta el medio campo.3. Lo mismo entre 5 y con 3 balones.
FASE B		
Ejercicios de pase - pase a bote	Unos pasan estático y otros en movimiento pasando por todos los pasadores. Ejercicios de máximo un minuto de duración a una alta intensidad.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, todos los pasadores se escapan en bote por todo el medio campo y los otros tienen 30 segundos para pillar a todos. Todos los que queden libres sin pillar son las vueltas al medio campo que darán los defensores.2. A la señal, harán un cambio de roles, es decir, los jugadores que estuvieran esperando y los pasadores en movimiento, se colocarán donde los pasadores en estático y al revés.

CATEGORÍA BENJAMÍN

		3. La señal será emitida de otra manera que no sea por voz, por el levantamiento de la mano del entrenador, por su colocación en un sitio anteriormente indicado...
Ejercicios de pase - pase a normal	Pases continuos normales, las pasadoras de los lados corren hasta detrás de su cono y tienen que volver antes de volver a pasar el balón a la del medio.	Otras variables 1. A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo. 2. Practicarán los diferentes pases: con la derecha, con la izquierda, con bote...
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. - Partidos a 3 goles. Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.	Normativa de la competición - Un pase a bote otro en el aire. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Antes de pasar botar una sola vez. - 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	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.	- Ejercicios de baja intensidad - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.