

10-11 AÑOS

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO		
Idas y vueltas	Correr y volver hasta las líneas que marca el entrenador. En la última línea habrá un balón y volverán botando.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la ida irán botando el balón, con una mano y en la vuelta con la otra.2. Metemos defensoras que intentan robar los balones mientras el resto va botando.3. A la señal de "ya" deberán correr hasta la portería más lejana utilizando la menor cantidad de botes posible.
FASE A		
Pasar y pillar	Por parejas se pasan un balón y con las reglas de balonmano tienen que pillar a los demás con el balón adaptado. No vale lanzarlo. Se la deben quedar varias parejas a la vez para potenciar la percepción de las jugadoras.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Un bote + 3 pasos obligatorios con el balón; A la señal las que tengan el balón tienen que conseguir 10 botes seguidos sin que nadie las pille; las que eran pilladas con los pases, se convierten en ladronas de balón con las reglas de balonmano y del entrenador.2. Añadir al variable anterior que una vez consigan los 10 botes deben de llegar a un punto fijado por el entrenador. Por ejemplo: dejar objetos de colores y decir un color, ir a donde haya sido dada la señal...
Ejercicios bote - 1 bote	Conseguir meter gol en cualquiera de las 4 porterías sin repetir. Con el balón es obligatorio dar un bote. Grupos de máximo 4 personas. Meter gol significa dejar el balón en la portería. (Porterías, conos, petos...)	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. No repetir pase, no vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior, meter gol con la cabeza, espalda...2. Cambio de pase, es decir, si me pasan a bote pasaré en el aire y al contrario.3. Harán una especie de triangular, el equipo que consiga 3 goles se queda y el otro se cambia.
FASE B		
Pase sin bote	Pases y cambio de fila donde paso. Pases de diferente tipo según el puesto en el que estén. Potenciar la diversidad y la velocidad.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. 2 balones. Recibir en movimiento, pases en 3 pasos, en 2 pasos, pases con la mano contraria, pases en salto, pases con armados diferentes, diferentes distancias de pasos.2. Poner un objeto con un poco de altura o un banco no muy alto para que haga el pase saltando.

10-11 AÑOS

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"> - Todos deben tocar el balón antes de tirar a portería. - Pases en salto. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Ataque máximo 5 segundos. - Prohibido agarrones, empujones.
VUELTA A LA CALMA		
Pillame si puedes	<p>Se la quedan la mitad de jugadores, la otra mitad se escapa en bote. Si me pillan me la quedo.</p>	Otras variables <ol style="list-style-type: none"> 1. Dentro del área de 6m botes con ambas manos... 2. En vez de ir botando los que pillan van haciéndose pases. 3. El que huye va botando, los que pillan pueden pillar botando o a pases.
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.