

10-11 AÑOS

SESIÓN 8

CALENTAMIENTO		
Velocidad de reacción	Uno lanza suavemente el balón, y el otro tiene que cogerlo antes de que dé el segundo bote. Variamos las distancias.	Otras variables 1. Bote de diferentes alturas, diferentes salidas de la receptora; sentada, boca arriba, boca abajo, cuclillas...
FASE A		
Juego de los 10 pases en 3x2	3x2 Máximo un bote con el balón	Otras variables 1. 2 botes con el balón, uno con cada mano. Si me tocan con el balón, defendiendo. 2. Al robar el balón los atacantes se convierten en defensores y al revés. Pasarán a jugar al otro campo de primeras intentando un contraataque, sino lo logran con un pase deberán hacer los 10 antes de tirar a portería.
Desmarque y robo	Un pasador fijo, un receptor y un pasador. Conseguir pases sin que robe el defensor.	Otras variables 1. A la señal, el que tiene el balón elige pareja entre los otros dos y tienen que conseguir 5 pases seguidos sin que el otro robe o toque a alguno con el balón. Sin bote. 2. A la señal, el que tenga el balón en la mano saldrá corriendo mientras bota el balón hacia medio campo, los otros dos deberán darse la mano y pillarlo.
FASE B		
3x2 juego real	3x2 obligando al movimiento del extremo contrario. Cuando el balón llegue hay que acabar en máximo 3 pases y un bote en total.	Otras variables 1. Ejercicio por los dos lados. Espacios muy amplios para facilitar el ataque. Interesa que gane el ataque. 2. Juego sin 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.	Normativa de la competición - Jugar sin botar. - Máximo 5 pases. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no

10-11 AÑOS

	Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos	<p>vale el gol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 7 segundos.
VUELTA A LA CALMA		
Metamos goles	Tres en medio campo. El entrenador le pasa a uno el balón que elige con quien jugar pasándole el balón. 2x1 sin bote.	<p>Otras variables</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metemos un defensor fijo extra y 2x2. 2. Permitimos el bote.
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.