

10-11 AÑOS

SESIÓN 6

CALENTAMIENTO		
Salto a la cuerda	Series de saltos con una cuerda. Hay que hacerlo con las dos piernas y con las dos a la vez.	Otras variables 1. Intentar pasar la cuerda dos veces en cada salto. 2. En parejas, deberán coordinarse para conseguir un mínimo de tres saltos seguidos. Cuando lo consigan cambiarán de pareja. 3. Rondas de máximo salto. La pareja que más saltos consiga ganará.
FASE A		
Lanzamiento de los conos del equipo contrario	Lanzamientos a los conos del equipo contrario. Gana el equipo que tire mas conos al suelo en 2 minutos. Se tiran los balones y se recogen los que tiran los del equipo contrario	Otras variables 1. Ampliamos o disminuimos la distancia según la puntería del equipo. 2. Jugar en grupos más pequeños. 3. El equipo que consiga llevar todos los conos al otro lado del campo ganará.
Ejercicios de bote - 2 botes + 3 segundos	Juego de los 10 pases con esta variable obligatoria. No vale doblar el pase si son más de 4 participantes.	Otras variables 1. Ponemos dos porterías en los fondos del campo después de los 10 pases hay que conseguir meter gol en cualquiera de ellas. (Gol es dejar el balón entre los conos). 2. Si nos pasan a bote pasar en el aire y al revés. 3. Al ir a meter gol solo se podrá usar un pase más, para ello, si están lejos de la portería deberán hacerlo como si fuera un contraataque.
FASE B		
Pases sin bote	3x3 + Pasador (no puede lanzar). Hay que conseguir gol sin botar. Se deben aprovechar los pases libres con P. Pasar y recibir en movimiento.	Otras variables 1. 4x4 + 2P y dos balones que juegan al mismo tiempo, sin doblar el pase. Obligatorio que los atacantes para meter gol reciban siempre fuera de 9m. 2. Ir a meter gol a la otra portería.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		

10-11 AÑOS

<p>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</p>	<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>	<p>Normativa de la competición</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un pase a bote + un pase normal. - Gol en contraataque vale doble. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 7 segundos.
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Stop</p>	<p>Uno se la quedará y tendrá que pillar al resto. Los demás jugadores para no ser pillados podrán decir stop y ponerse en la siguiente postura: brazo estirados y piernas abiertas para que pasen por debajo de las piernas los otros compañeros para librarlos.</p>	<p>Otras variables</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar el método de librar, saltar por encima, dar un abrazo... 2. Aumentar o disminuir el terreno de juego. 3. Que se la quede más de una persona.
<p>Fin activo del entrenamiento</p>	<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.