

11-12 AÑOS

SESIÓN 7

CALENTAMIENTO		
Malabares contra la pared	Lanzar los dos balones a un ritmo continuo contra la pared. Cuando uno toca la pared lanza el otro y así continuamente.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Trabajo con ambas manos.2. Lanzar uno al aire y otro a bote.3. Lanzar los dos a la vez y cogerlos al aire, lo mismo pero lanzando a un bote.
Pases por parejas	Cada uno de la pareja puesta a unos 3-4 metros de los conos. El balón tiene que botar obligatoriamente entre el círculo de conos.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Aumentar o disminuir la distancia de la pareja.2. Hacer más grande o más pequeño el círculo que hacen los conos.3. Usar dos balones a la vez.4. A la señal cambiar de parejas rápidamente.
FASE A		
Desmarque y robo	4x4 + 1P. Mismo Ejercicio que el anterior pero con más jugadores. Los defensores con 5 robos de balón, se libran.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Cada vez que tengo el balón tengo que botar. Debe ser en movimiento, si se hace en el sitio se considera fallo del ataque.2. Se añadirá una quinta persona que ayudará en el ataque pero que no podrá tirar a portería.3. Cada jugador no podrá botar más de dos veces por cada vez que reciba el balón.
Pillar al ladrón	Tres van de la mano por el campo, cuando el entrenador dice un nombre o número, el que lo tenga o se llame así...se escapa y los otros dos tienen que pillarle antes que llegue al área contraria.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Los tríos en vez de ir de la mano irán haciendo pases, al pillar, deberán hacerlo a pases también.2. Esta vez el que huye irá botando el balón.
FASE B		
Juego sin balón	Conseguir 10 pases. Solamente cuentan los que consigamos dar entre los dos atacantes. Los pases al pasador no cuentan. Movimiento libre.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. No doblar el pase.2. Dividir el campo en zonas y hay que recibir el balón cada vez en una zona diferente.3. Ampliar el número de participantes. ROTACIÓN; Defensor/ ataque/pasador/ defensor.

11-12 AÑOS

Pase largo + defensa en dos líneas	3 pases largos mas 4x4. 2 atacantes solo juegan en 6-9m contra dos defensores también en ese espacio. Los otros dos defensores y atacantes se mueven por todo el espacio. Máximo con el balón 2 botes.	Otras variables 1. Pases a bote y si vemos que es muy complicado metemos un pasador que se mueve libre pero que no puede lanzar. Si no hay gol contraataque del equipo defensor hasta el medio campo
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 <ul style="list-style-type: none">- Un pase a bote + un pase normal- No vale doblar pase.- Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón.- Prohibido agarrones, empujones...- Máximo por ataque 7 segundos.
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.