

EDAD INFANTIL

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO		
Tocar el muslo	El equipo se desplaza entre 6 – 9m intentando tocar los muslos del resto, evitando que me lo toquen a mí.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Mientras van botando seguir tocando los muslos de los compañeros.2. Seguirán botando y a la voz de ya irán a tocarle el muslo a un compañero.3. En este caso, mientras botan deberán mirar al entrenador y cuando este levante el brazo irán a tocarle el muslo al compañero/a más próximo.4. Hacemos 2 equipos. Gana el que consiga 10 puntos.
Anda caballito	Un jugador/a se coloca detrás de otro con el peto agarrado alrededor de su cintura. El que está delante tiene que empujar y el otro hacer resistencia para que no consiga avanzar. Tiene que ser una resistencia fuerte, pero que deje avanzar.	<ol style="list-style-type: none">1. Que se junten dos parejas para tirar y hacer resistencia.
FASE A		
Ejercicios de pase - pase a bote	Unos/as pasan estático y otros/as 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, Pasadores/as se escapan en bote por todo el medio campo y el resto tienen 30 segundos para pillar. 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.3. La señal será emitida de otra manera que no sea por voz, por el levantamiento de la mano del entrenador/a, por su colocación en un sitio anteriormente indicado...4. Distribuimos 4 pasadores por el campo, y jugamos un 2x2 sin bote. Los atacantes deben utilizar a los pasadores para avanzar y meter gol.
Bote del balón y movimiento con él	Una fila en frente de la otra, a una distancia de 6 metros. Tres niñas en cada grupo. Llevar botando el balón a la fila de enfrente, llevando otro balón	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Botar con las dos manos, 1 bote + ciclo de pasos, a la señal del entrenador, la que tiene los balones tiene que intentar llegar botando hasta

EDAD INFANTIL

	adaptado en la mano que no utilizo para botar. Máximo 2 botes para llegar.	la línea de medio campo sin ser pillado por los otros dos miembros del grupo. 2. Irá botando hasta donde esté colocado su compañera, mientras tanto le estará mirando para decirle el color del pañuelo que saque. La compañera tendrá un pañuelo de diferente color en cada mano. 3. Juego de los 5 pases, con el balón y antes de pasar, siempre hay que hacer ciclo de pases.
FASE B		
Trabajo de percepción	3 seguimos a otro compañero. El del medio del trío se pasa balones con él y además recibe pases de los lados que tiene que devolver con la mayor rapidez posible.	Otras variables 1. Si se pierde balón, el que anteriormente le ha pasado se cambia con él. 2. A la señal del entrenador todos cambian de grupos. 3. El entrenador/a tendrá en cada mano un peto de diferente color, por ejemplo rojo y verde, si levanta la mano del peto rojo deberán pasar a bote, si levanta la del verde, pases en el aire.
juego en tres zonas	A) 2x1 sin bote. B) 2x1 un bote obligatorio con el balón. C) 2x1 con 2 botes obligatorios mano contraria.	Otras variables 1. A la señal, las tres defensoras cambian de zona. 2. Ataque, siempre que nos roben el balón tengo a defender.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 5x5 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 - Deberán estar atentos de lo que marca el entrenador, si levanta peto rojo pases a bote, si levanta peto verde pases en el aire. - Detrás de cada portería habrá un jugador marcando hacia donde tirar. - Todos los jugadores deben tocar balón.
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.