

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO		
Transporte y adaptación del balón	Transporte de balón por parejas. Ida y vuelta hasta el medio campo llevando dos balones adaptados. Lo hacemos en forma de competición.	Otras variables 1. Llevamos un balón extra en la cabeza. 2. Andamos de cuclillas. 3. El balón lo llevamos con la espalda, con el culo, con la cadera, con el cuello... 4. Botando una vez con cada mano.
Pillame si puedes	3 tienen que pillar a otro que se escapa sin balón mientras van botando un balón cada uno, por todo el medio campo. El que le pillan se escapa y cambian de roles.	Otras variables 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.
FASE A		
1x1 en bote	Meter gol contra 1 defensor que bota un balón. Si meto gol me pongo de portero, si fallo, defendiendo.	Otras variables 1. Salen dos botando a la vez, porque hemos separado a los atacantes en dos equipos, y ponemos en la portería conos para lanzar a dar. Ejercicio contra 2 defensores en bote. 2. El atacante sale de una de las esquinas de medio campo botando, el defensor, sin balón, saldrá de la esquina contraria, toca un cono que esté en la banda contraria y entonces defenderá al atacante para que este no meta gol. 3. En portería se colocarán 4 conos, uno en cada esquina, deberán tratar de darlos, si dan al cono 1 punto, el primero en llegar a 5 gana.
Partido 4x4	3+1 el cuarto jugador hará de portero jugador.	Otras variables 1. Limitar el número de botes, pases, tiempo en ataque... 2. Usar defensa uno contra uno. 3. Cada jugador podrá dar un solo un bote, con el objetivo de que utilicen el ciclo de pasos.
FASE B		
Ayudas y colaboraciones	Ataque; Con un balón botando y otro adaptado en la otra mano. Defensa; Entre 9m y el medio campo. 2 parejas de la mano con balones adaptados en los extremos.	Otras variables 1. No se debe botar más de 5 veces el balón. Si el atacante mete gol se pone portero. Una pareja de la mano entre 6 y medio campo y otro defensor botando el balón entre 6-9m. 2. Los dos defensores seguirán de la mano mientras que solo habrá un atacante que

CATEGORÍA BENJAMÍN

		no podrá botar pero tendrá la ayuda de un pasador, que estará colocado al lado de 9 metros. Máximo dos pases.
Ayudas y colaboraciones	2x4. Ataque sin bote y cada defensor botando un balón. Los defensores están en una zona determinada de la que no pueden ir hacia atrás.	Otras variables 1. Ataque puede dar un bote cada vez que tenga el balón. Un atacante es pasador y no puede lanzar. 2. Dos de los atacantes estarán colocados a los lados y serán únicamente pasadores.
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 - Todos deben tocar el balón antes de tirar a portería. - Defensa 1 contra 1. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Habrá un jugador que no podrá marcar pero deberá de recibir si o si el balón antes de que su equipo tire a portería. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones.
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.