

11-12 AÑOS

SESIÓN 8

CALENTAMIENTO		
Robar petos del culo	Mientras boto el balón, tengo que intentar robar petos del culo de mis compañeras, siempre sin dejar de botar el balón.	Otras variables 1. Mismo juego por equipos. Botes con ambas manos. Espacio entre 6 – 9m. 2. Lo mismo pero con el balón adaptado. 3. Todos contra todos, se van eliminando hasta que solo quede uno. Si se alarga, poner tiempo límite.
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, definiendo. 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.
FASE A		
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.
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.	Otras variables 1. Metemos un defensor fijo extra y 2x2.
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. 2. Espacios muy amplios para facilitar el ataque. Interesa que gane el ataque. 3. Después de tiro, finalizar el ejercicio con contraataque de la defensa hasta medio campo.

11-12 AÑOS

Pase largo + defensa en dos líneas	3x3 a una distancia mínima de 10m. Los defensores tienen que mirar obligatoriamente al balón e intentar robar los pases por intuición, pero nunca mirando al atacante directo. A la señal el ataque juega un 3x2 contra la defensa que espera en dos líneas.	Otras variables 1. Ataque sin bote y sin doblar el pase. 2. Ganará el equipo que consiga meter gol.
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 - Un pase a bote + un pase normal - Gol en contraataque vale doble. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - 5 pases antes de tirar. - Prohibido agarrones, empujones... - Tres pasos obligatorio antes de tirar.
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.