

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO		
Espejo	Ejercicio por parejas, donde uno hace diferentes movimientos que el otro debe copiar lo más rápido posible. Es válido cualquier tipo de gesto; saltar, girar, tumbarse, sentarse, rodar...	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Metemos balones, metemos tríos, hacemos coreografías por grupos que tienen que copiar después...2. Deberán copiar los tiros, el primero hará unos lanzamientos y el segundo tendrá que tirar donde el anterior.
Idas y vueltas	Correr y volver hasta las líneas que marca el entrenador. En la última línea habrá un balón y volverán botando.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la ida irán botando el balón, con una mano y en la vuelta con la otra.2. Metemos defensoras que intentan robar los balones mientras el resto va botando.3. A la señal de "ya" deberán correr hasta la portería más lejana utilizando la menor cantidad de botes posible. Últimos 3 en llegar 5 saltos al pecho.
FASE A		
Pillar con el balón adaptado	Dividíos en dos grupos, uno con balón y otro sin. En el espacio de 9m jugamos a pillar con el balón adaptado. Si me pillan, me la quedo.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Con balón botamos para pillar. Pillan sin balón y escapan sin él. Pillan botando y escapan con balón adaptado y viceversa.2. Jugarán en dos equipos con un solo balón. No podrán botar, mediante pases el equipo con balón pillarà a los demás. Los pillados se unirán al equipo que pilla.3. En este caso los pillados se quedaran eliminados y se cronometrará el tiempo que cada equipo tarde en pillar al resto.
Pillar con el balón adaptado	Por parejas se pasan un balón y con las reglas de balonmano tienen que pillar a los demás con el balón adaptado. No vale lanzarlo. Se la deben quedar varias parejas a la vez para potenciar la percepción de los jugadores.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Un bote + 3 pasos obligatorios con el balón; a la señal las que tengan el balón tienen que conseguir 10 botes seguidos sin que nadie las pille; las que eran pilladas con los pases, se convierten en ladrones de balón con las reglas de balonmano del entrenador.2. Las parejas con balón se unirán dándose las manos e irán a pillar al resto de compañeros.
FASE B		
Ejercicios de pase en salto	Ejercicios en grupos de 5. Se salta 1 banco y se decide en el aire a quien pasar de los dos receptores. El que recibe vuelve a la fila con ciclo pasos. El que pasa va a la fila que ha pasado.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.

CATEGORÍA BENJAMÍN

Ejercicios de un bote	<p>Conseguir meter gol en cualquiera de las 4 porterías, sin repetir. Con el balón es obligatorio dar un bote. Grupos de máximo 4 personas. Meter gol significa dejar el balón en la portería. (Porterías, conos, petos...)</p>	Otras variables <ol style="list-style-type: none"> 1. No repetir pase, no vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior, meter gol con la cabeza, espalda... 2. Cambio de pase, es decir, si me pasan a bote pasaré en el aire y al contrario.
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento	<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>	Normativa de la competición <ul style="list-style-type: none"> - Los pases en salto. - Máximo con el balón 2 botes. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 5 segundos. .
VUELTA A LA CALMA		
Fin activo del entrenamiento	<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.