

10-11 AÑOS

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO		
Pisar los pies	Dos jugadoras se cogen por los hombros e intentan pisarse los pies una a la otra. Los jugadores deben ir pasando por todos los compañeros, de tal forma que todos luchen contra todos. Aproximadamente 30 segundos de lucha con cada pareja.	Otras variables 1. Grupos de 4. 2. Esta vez no se agarrarán por los hombros y lucharán todos contra todos en un área determinada por conos. Los que sean pisados saldrán eliminados, así hasta que quede un solo ganador.
FASE A		
Pillar al del círculo	Hay que pillar a una del círculo que se mueve para que la defensora no lo consiga. En el círculo no debe haber más de 4 personas.	Otras variables 1. La que pilla lo hace botando un balón. El círculo se puede poner también en fila. A la señal todas pillan a la que bota antes de que llegue al medio campo.
Ejercicios de 2 botes	Obligatorio dar cada uno de los botes con cada mano. 2 botes desde 6m hasta el medio campo, pase a la que está esperando que tiene 2 botes para meter gol contra la defensora. 1x1	Otras variables 1. Metemos otra defensora que defiende botando un balón. La atacante entonces tiene permitidos 3 botes para meter gol. Si meto gol me pongo de portera, si fallo defiende. 2. Metemos otra atacante por lo tanto deberán de conseguir meter gol sin haber botado antes, solo pases. Si meten vuelven a la fila, sino, a defender.
FASE B		
Pase sin bote	4x2 sin bote y sin doblar pase. Si me roban o me tocan con el balón tengo que defender.	Otras variables 1. Obligamos a dar 3 pasos con el balón. Pases en salto, pases a bote. A la señal, el que tenga el balón + los dos defensores 3x3 sin bote a meter gol en cualquiera de las dos porterías.
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	Normativa de la competición <ul style="list-style-type: none">- Un pase a bote + un pase normal- Prohibido botar.

10-11 AÑOS

	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Antes de tirar a portería deben tocar todos balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 5 segundos
VUELTA A LA CALMA		
Toca a los del equipo contrario	<p>Con el balón, parecido al campo quemado. Se puede coger al vuelo y entonces se libra. Si me dan, me pongo en la línea de fondo del equipo contrario. Mis compañeros me pueden pasar de lejos, y si lo devuelvo me libro, si lo lanzo mal nos la quedamos los dos.</p>	<p>Otras variables</p> <p>1. Aumentar o disminuir la distancia de la línea de fondo.</p>
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.