

10-11 AÑOS

SESIÓN 9

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 cucillas. 3. El balón lo llevamos con la espalda, con el culo, con la cadera, con el cuello... 4. Botando una vez con cada mano.
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, tocara 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.
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 no podrá botar pero tendrá la ayuda de un pasador, que estará colocado al lado de 9 metros. Máximo dos pases.
FASE B		
3x3 defensa en dos líneas	3x3. Se prohíbe bote y doblar el pase. Defensores	Otras variables 1. Si la defensa se hace con el balón,

10-11 AÑOS

	sin salir de sus zonas, ataque desde el medio campo. DEFENSA en 2:1 o 1:2	saldrá en contraataque a meter gol en la otra portería.
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 - No vale doblar pases. - Gol en contraataque vale doble. - Obligatorio hacer ciclo de pasos con el balón. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo 5 pases..
VUELTA A LA CALMA		
Controla el balón	Grupos de 3 frente a una pared. El primero de la fila a una distancia de 2m de la pared. Tirar el balón contra la pared y saltarlo por encima para que lo coja el siguiente y volver a la fila.	Otras variables 1. Hacer que el balón bote antes y después de dar en la pared. 2. Intentar hacerlo seguido sin coger el balón, solo golpeandolo.
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.