

11-12 AÑOS

1. SESIÓN

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 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 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		
Ejercicios de pase - pase a normal	Pases continuos normales, las pasadoras de los lados corren hasta detrás de su cono y tienen que volver antes de volver a pasar el balón a la del medio.	Otras variables 1. A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo. 2. Practicarán los diferentes pases: con la derecha, con la izquierda, con bote...
Grupos de números	Los jugadores corren por el área de 6m sin chocarse unos con otros. El entrenador dice un número y los jugadores tienen que correr hasta el medio campo y juntarse según el modelo indicado.	Otras variables 1. El entrenador aparte del número dirá cuantas menos y cuántos pies deberán apoyar. Entre todos los del grupo deberán apañarse para cumplir con los apoyos.
FASE B		
Botar el balón + pase ciclo de pasos + pase	Grupos de 6 (3x3). Los que atacan tienen que conseguir llevar el balón a la fila de enfrente haciendo el ciclo completo de pasos, sin ser pillados por el defensor correspondiente, que sale a defender cuando recibe el atacante de su fila. Rotación por filas de atacantes o defensores.	Otras variables 1. Los pillados por el defensor harán cambio de roles de inmediato.

11-12 AÑOS

Lanzamiento + defensa todo el campo	Ejercicio complejo con 4 partes. (Grupos de 4 que van rotando de zonas) ZONA A 3x1 pases en estático y un defensor a robar. ZONA B 2x2 (El que tenga el balón más el defensor de la zona anterior).	Otras variables 1. Conseguir 5 pases antes de meter gol. Con el balón se puede dar un bote. Si hay gol se para el ejercicio, si no, el portero saca un contraataque hasta el medio campo a favor del equipo que defiende el 2x2. 2. Máximo un bote.
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 <ul style="list-style-type: none">- Ciclo de pasos obligatorio.- Mínimo antes de lanzamiento que toque el balón todos los del equipo.- Máximo por ataque 7 segundo.- 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	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de baja intensidad.- Estiramientos.- Relajación.- Conocer su opinión sobre el entrenamiento.- Recordar los contenidos trabajados.