
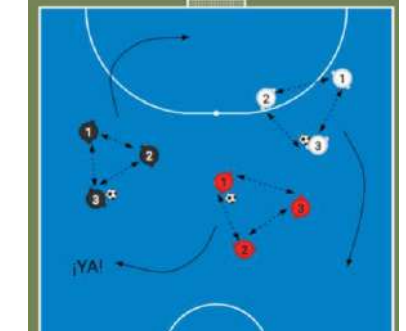
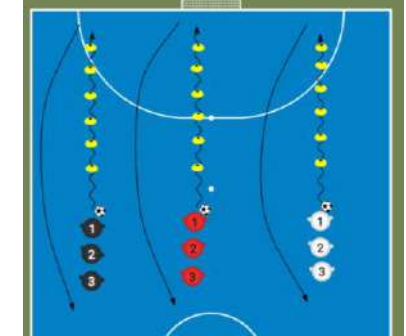
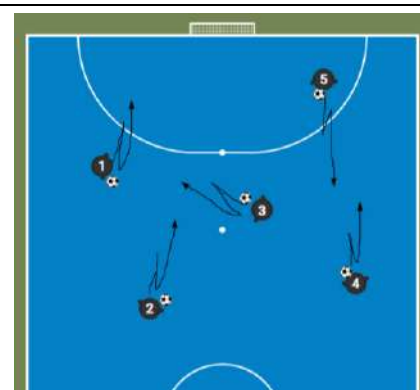
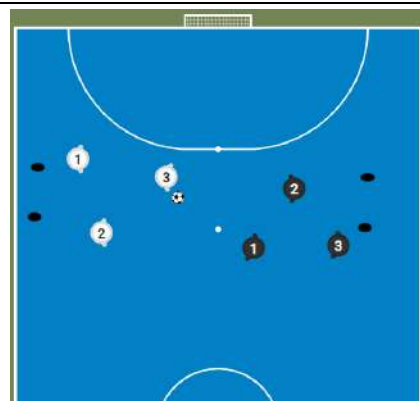


Habilidades Técnicas Específicas El pase, el remate y el manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – El pase, remate y manejo del balón	Sesión nº 5	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar el manejo con el balón de forma general.</li> </ul>			
<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de fútbol sala</li> <li>• Conos</li> <li>• Petos</li> </ul>		
<b>Valores A.J.L.:</b> Perseverancia, superación, atrevimiento, tolerancia.			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>El más rápido (6 minutos):</b> se divide el grupo en parejas, cada pareja con un balón, dispuestos uno frente al otro, con el balón en el suelo en medio de los dos. El técnico indicará la posición que debe adoptar cada uno (manos en las orejas, de espaldas, mano derecha en hombro izquierdo del compañero, en la nariz, etc.), y cuando el técnico diga “balón”, deben ser rápidos para ver quién de los dos de las parejas se lleva el balón con los pies hasta una distancia determinada.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¡Al loro! (10 minutos):</b> se crean varios grupos y cada grupo con un balón. Van realizando pases entre ellos mientras se desplazan y a la señal del técnico, el jugador que tenga el balón en ese instante debe realizar toques con ambos pies, con la rodilla, etc., hasta que el técnico indique que se vuelve a empezar.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zig-zag (10 minutos):</b> se divide el grupo en tres filas, cada fila con un balón, dispuestos frente a una hilera de conos separados por un metro entre sí. El primero de la fila tiene que ir conduciendo el balón con la planta del pie realizando el zig-zag entre los conos lo más rápido posible. Al llegar al final, volverá por un lateral conduciendo el balón en carrera, entregar el balón al siguiente compañero y colocarse el último de la fila.</li> </ul>			

- **Colócala (10 minutos):** cada jugador con un balón lo cogerá el con las manos y lo lanzará hacia arriba al aire. Cuando el balón baje, tiene que intentar dar un toque con una rodilla, con la otra, y cogerlo de nuevo sin caer al suelo. Una vez conseguido, realizará el mismo proceso, pero esta vez dando un toque con cada pie y cogerlo de nuevo sin caer al suelo. Y finalmente, igual, pero esta vez dando un toque con cada rodilla y cada pie antes de cogerlo nuevamente sin caer al suelo.



- **Fútbol de cangrejos (10 minutos):** el juego se desarrolla en un espacio pequeño al ancho de la pista. Los equipos se forman con pocos jugadores (entre tres y cinco) de forma que se puede realizar varios partidos al mismo tiempo y organizarlos como un torneo. Los jugadores se mueven a cuatro patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en el que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido dura tres minutos.



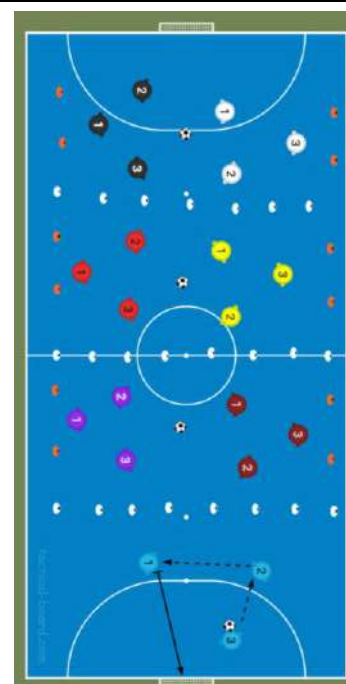
- **Torneo de divisiones (20 minutos):** crearemos campos de pequeñas dimensiones en los que realizaremos partidos de dos contra dos o tres contra tres, con porterías pequeñas y sin portero. A modo de competición de liguillas, con sorteo incluido, asignaremos a cada campo una división:

1ª división: el equipo que gana se mantiene en este campo y el que pierde baja a segunda división.

2ª división: el equipo que gana sube a primera y el que pierde baja a tercera.

3ª división: el equipo que gana sube a segunda y el que pierde baja a cuarta.

4ª división: no se realiza partido. Los jugadores deben realizar alguna tarea indicada por el técnico (controles, pases, remates a portería, etc.).



### Parte final (vuelta a la calma)

- **Volapié parao (7 minutos):** en grupos de cuatro o cinco jugadores se jugará un volapié. No habrá red, pero el balón deberá pasar al otro campo a una altura mínima de un metro. Al comienzo de juego el balón podrá botar una vez en el suelo para enviarlo al equipo contrario, cuando los jugadores hayan cogido confianza, no podrá botar el balón. Cuando el entrenador diga “¡parao!”, el jugador que vaya a recibir el balón debe pararlo con la planta del pie, una vez que bote en el suelo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

