

|   |  |             |
|---|--|-------------|
| Habilidades Técnicas Específicas<br>La recepción, el control y la defensa del balón | <b>Unidad Didáctica: 3 – La recepción, el control y la defensa del balón</b> | Sesión nº 1 |
|---|--|-------------|

**Objetivo didáctico:**

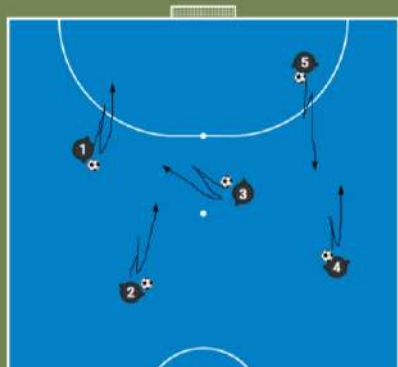
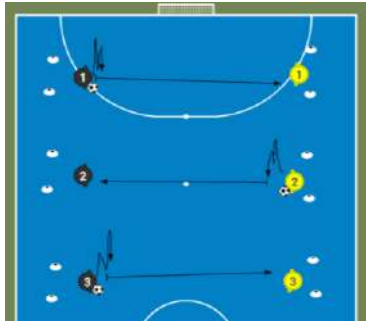
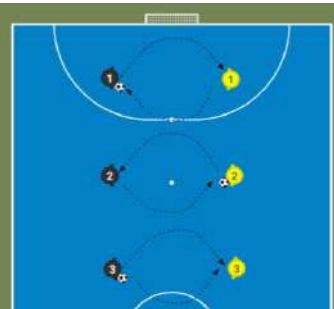
- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Trabajar la recepción y el control del balón de forma general.

|  |   |
|--|---|
| <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> |
|--|---|

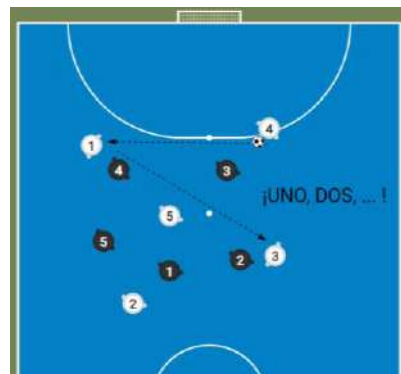
**Valores A.J.L.:** Colaboración, conformidad, deportividad.

|                         |                              |                                |                            |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <b>Duración:</b> 90 min | <b>Parte inicial:</b> 15 min | <b>Parte principal:</b> 60 min | <b>Parte final:</b> 15 min |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|

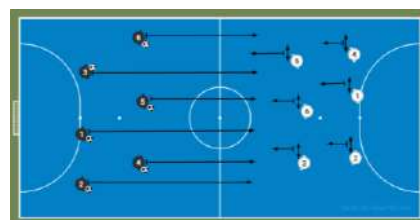
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

| <i>Ejercicio</i>  | <i>Representación gráfica</i>   |
|---|---|
| <p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Me preparo (6 minutos):</b> de forma individual cada jugador con su balón, se reparten por toda la pista y comienzan a lanzar el balón hacia el aire con las manos e intentan controlarlo con diferentes partes del cuerpo (pie, muslo, pecho, cabeza, etc.). Variantes: ir aumentando la altura del lanzamiento del balón para aumentar la dificultad en el control.</li> </ul> |   |
| <p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El portero sin manos (10 minutos):</b> formaremos parejas y situaremos a los jugadores en campos de tamaño reducido defendiendo una portería de dimensiones pequeñas formadas por conos. Hay que intentar conseguir gol, desde la propia portería. Para ello, cada jugador tendrá que lanzarse el balón hacia arriba, controlarlo y rematar a portería contraria.</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Allá va (10 minutos):</b> dividido el grupo por parejas y con un balón, se disponen uno frente al otro. Un jugador le lanza el balón con las manos a diferentes alturas a su compañero, y éste a su vez tendrá que controlar el balón con la parte permitida que mejor le venga en cada ocasión. Se van turnando los roles. Variantes: cambiar la altura y zona de lanzamiento del balón para obligar al compañero a controles más complicados.</li> </ul>  |  |

- **Los diez pases (10 minutos):** se forman dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del técnico. Un jugador recoge el balón y a partir de ese momento el equipo en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras, el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar diez pases seguidos sin que el balón haya sido interceptado por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a cinco puntos. Los pases e intercepciones del balón pueden realizarse con todo el cuerpo menos por cualquier parte del brazo.



- **Globos sonda (10 minutos):** se divide al grupo en dos equipos, cada equipo a un lado de la pista. Empieza un equipo con un balón por jugador, el otro equipo sin balón. A la señal del técnico, el equipo que tiene el balón tiene que lanzarlos con las manos hacia arriba y al campo contrario para iniciar el juego. El equipo sin balón tendrá que realizar un control del balón conforme mejor le venga, antes de devolver el balón al campo contrario, pero ya solo con el pie. Se repite este proceso sin parar hasta que el técnico lo indique, y todos los jugadores se estarán quietos por completo y se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.



- **Partido total (20 minutos):** se hacen dos equipos para jugar un partidillo de fútbol. La norma fundamental es que para que se pueda meter gol, tienen que haber controlado un pase aéreo del compañero todos los integrantes del equipo.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **¿A quién le tocó?! (7 minutos):** se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro o cinco jugadores que se colocarán en círculo y uno de ellos en el centro y con un balón. El jugador que está en el centro pasará el balón a quién quiera del grupo. El jugador que reciba el pase deberá hacer la recepción del balón, intentando controlarlo y devolverlo al jugador central. Ir alternando los jugadores para que todos pasen por la posición central.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

