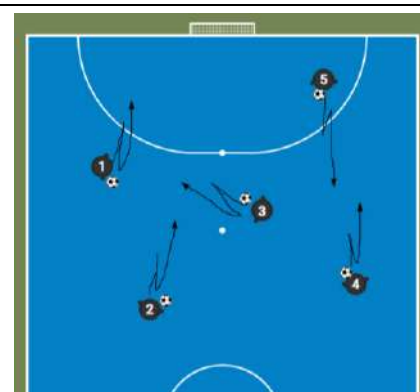
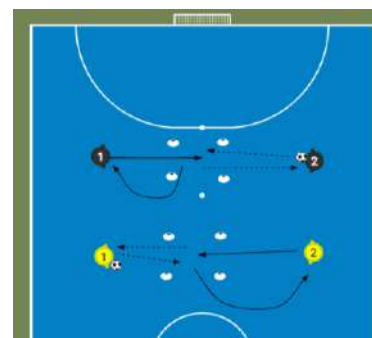


Habilidades Técnicas Específicas La recepción, el control y la defensa del balón	Unidad Didáctica: 3 – La recepción, el control y la defensa del balón	Sesión nº 2	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar 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. 			
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos 		
Valores A.J.L.: Cooperación, diversión, disponibilidad, nobleza.			
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • El gato y el ratón (6 minutos): un jugador se la queda, que será el “gato” y que llevará un balón en las manos. El “gato” deberá atrapar al resto de jugadores “ratones” tocándoles con el balón y sin lanzarlo. El “ratón” que es pillado se convierte en “gato”, y a partir de ese momento, los dos “gatos” pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede solo un “ratón”. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Recepciona si puedes (12 minutos): los jugadores se dividen en parejas que se enfrentarán dos contra dos en cada zona de juego. Se marcan tres zonas en el campo, una central más ancha y dos a los lados de menor tamaño. Una pareja se sitúa en el centro y la otra se dispone uno en cada zona pequeña. Entre ambos se deben pasar el balón evitando que la pareja del centro intercepte el balón actuando como oponentes defensivos, los cuáles, no pueden salir de su zona de juego. Cada tres interceptaciones de los defensas o cinco controles de los atacantes, se intercambian las posiciones. 			

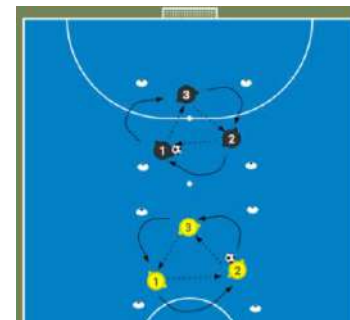
- **Balones al aire (12 minutos):** de forma individual, cada jugador con un balón. A la señal del técnico, todos los jugadores lanzan fuerte hacia arriba el balón para dejarlo botar y luego realizar el control con la parte del cuerpo que puedan. Variantes: aumentar o reducir el número de botes permitidos, elegir la zona con la que controlar el balón, etc.



- **Vente a la zona (12 minutos):** por parejas y con un balón. Se sitúan a una distancia determinada y se delimita una zona entre los dos donde deberán acercarse a recepcionar el balón. El jugador que tiene el balón realiza un pase por el aire al compañero, que se acercará a la zona determinada y recepcionar y controlar el balón, tras ello volverá a su punto de partida, y le tocará repetir el proceso con su compañero.



- **Hacia mí (12 minutos):** en espacios reducidos, se divide el grupo en subgrupos de tres jugadores y con un balón. Tendrán que realizarse pases entre ellos dentro de la zona delimitada. Tras recibir el pase del compañero, tendrán que realizar un control orientado hacia el siguiente jugador al que voy a pasar el balón.



- **Circuito de cinco (12 minutos):** se divide el grupo en cinco subgrupos, y cada uno en una de las cinco estaciones diferentes. En cada estación se realizará una actividad distinta. En la primera estación los jugadores estarán realizando entre sí pases en largo, control del balón y un pase de vuelta al compañero. En la segunda, realizarán pases en corto y los controles solo con el pecho. En la tercera, realizarán pases en corto, control orientado y pase al compañero. En la cuarta, desde un saque de banda, se realizarán controles orientados y remates a portería. Y en la quinta, se realizará un pase, un control realizando una finta frente a un cono y remate a portería. Cada cierto tiempo van rotando por las estaciones.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Suelta a portería (7 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de tres jugadores con un balón. Se realizan pases entre ellos avanzando a portería sin intensidad y rematando a portería cuando lleguen al área. Se turnarán cada vez para chutar a meta. Tras rematar en una portería, comienzan de nuevo hacia la otra portería.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

