

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 3
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------

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.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos

Valores A.J.L.: Compañerismo, nobleza, compromiso, diversión.

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>
------------------	-------------------------------

Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Rondo (6 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cinco o seis jugadores con un balón cada uno. Uno se la queda en el centro e intentará atrapar el balón que el resto de los compañeros se estarán pasando con el pie evitando ser interceptado por el que se la queda. Si la intercepta, se la queda el último jugador que haya efectuado el pase.

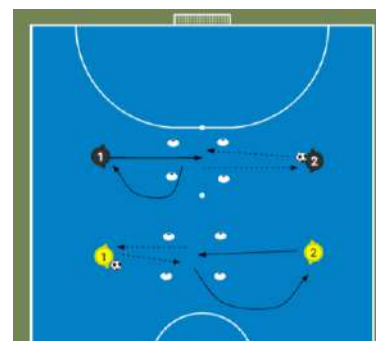


Parte principal

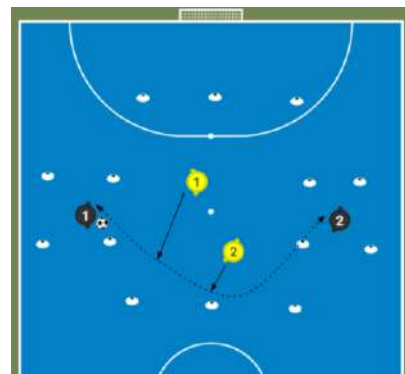
- **Los diez pases (12 minutos):** se forman dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del técnico. Un jugador recoge el balón y a partir de ese momento el equipo en posesión del balón intenta 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.



- **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.



- **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.



- **La mudanza (12 minutos):** se divide el grupo en varios subgrupos de cuatro jugadores con dos balones. Los jugadores realizan pases entre sí hasta la señal del técnico, que será cuando tienen que lanzar los balones al grupo de su derecha o izquierda según indique el técnico. Los grupos tendrán que controlar los balones que les llegan y volver a empezar el ejercicio.



- **Pimientos fritos y asados (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, un equipo será los "pimientos fritos" y el otro los "pimientos asados". Se divide la zona en dos, separadas por un pequeño pasillo formado por conos. En el fondo de cada zona, se repartirá a partes iguales todos los balones disponibles. A la señal del técnico, ya sea "asados" o "fritos", el equipo nombrado tendrá que ir la mitad a por los balones del fondo y la otra mitad quedarse en el pasillo central. Los que fueron a por los balones tendrán que realizar un pase por el aire a sus compañeros situados en el pasillo, los cuales tendrán que controlar el balón y llevarlos hacia el fondo de su zona. El equipo no nombrado, sin salir de su zona, solo podrá interceptar los balones por aire. Se realizan varias rondas y gana el equipo que más balones tenga en su zona.



Parte final (vuelta a la calma)

- **El reloj (7 minutos):** se divide el grupo por parejas y cada pareja con un balón. Cada jugador lanza el balón hacia arriba para tocarlo y rebotarlo con rodilla, empeines, piernas, etc. Se realiza primero un solo toque y pasa al compañero que lo repite, después dos, luego tres, etc., y así hasta un máximo de doce toques cada uno de la pareja.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

