

| | | |
|---|--|-------------|
| 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 4 |
|---|--|-------------|

| |
|---|
| 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 • Pelotas blandas • Conos • Petos |
|--|--|

Valores A.J.L.: Esfuerzo, imparcialidad, compromiso con el compañero, respeto.

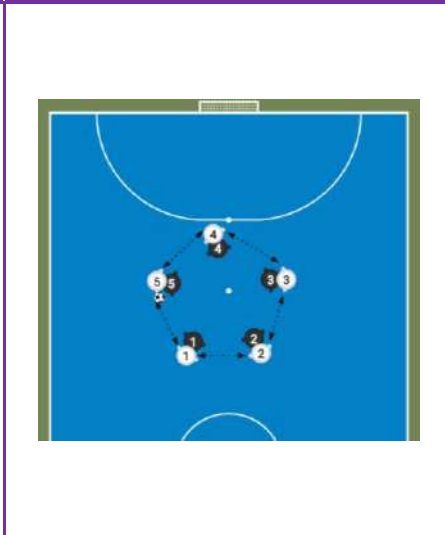
| | | | |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Duración: 90 min | Parte inicial: 15 min | Parte principal: 60 min | Parte final: 15 min |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|

DESARROLLO DE LA SESIÓN

| Ejercicio | Representación gráfica |
|-----------|------------------------|
|-----------|------------------------|

Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Los jinetes con balón (6 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, unos serán los “caballos” y otros los “jinetes” y se disponen dos jugadores de distintos equipos en pareja y formando un círculo. Cada “jinete” tendrá que subirse a la espalda de un “caballo”. Los jinetes tendrán que pasarse la pelota blanda entre ellos, y cuando se caiga al suelo, todos los “jinetes” tendrán que bajarse de sus “caballos” y salir corriendo para evitar que los “caballos” cojan la pelota y les den con ella tirando con el pie. Ir alternando los roles. Variantes: añadir más pelotas blandas.



Parte principal

- **Allá va (12 minutos):** 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.



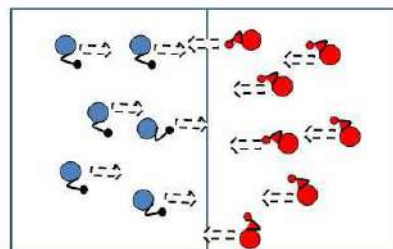
- **Oriéntate (12 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de ocho jugadores y un balón. Se forma un cuadrado con conos separados al menos a siete metros entre sí. En cada cono se sitúan dos jugadores, y en una de las esquinas con el balón. El jugador que empieza pasa el balón a los compañeros de un lado u otro, y el jugador que recibe realiza un control orientado hacia el lado contrario para volver a pasar. Van turnándose entre los compañeros de cada cono. Variante: con dos balones y comenzando en las esquinas contrarias, y cambiando la orientación.



- **Ven y vuelve (12 minutos):** se divide el grupo en parejas y cada pareja con un balón. Cada pareja estará situada cerca de la línea de banda. Uno de ellos, con balón, en la línea para realizar un saque de banda, y el otro, frente al compañero, a una distancia de al menos cinco metros marcada con un cono, y otro cono más adelante a un metro de la línea. A la señal del técnico, el jugador sin balón saldrá de un cono al otro, y justo cuando esté volviendo al cono inicial tras tocar el cono de enfrente, será cuando el compañero con balón realice el saque de banda para que tenga que girarse y realizar un control orientado hacia portería. Cada saque, se cambian los roles.



- **Lluvia de meteoritos (12 minutos):** se divide al grupo en dos equipos, cada equipo a un lado de la pista. Se reparten el mismo número de balones para cada equipo. A la señal del técnico, cada equipo tiene que golpear los balones que están en su lado de la pista al lado contrario, utilizando solo los pies. La única norma es que antes de devolver un balón al campo contrario estarán obligados a dejar botar el balón y realizar un control primero. Cuando el técnico lo indique, 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 (12 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)

- **El balón viajero (7 minutos):** se dispone todo el grupo en círculo con un balón y un jugador fuera del círculo. Los jugadores que forman el círculo comienzan a realizar pases de un compañero al otro en el sentido de las agujas del reloj sin saltarse ningún compañero, y el jugador que está por fuera del círculo, tiene que intentar adelantar al balón por fuera del círculo. Cuando lo consiga, a la altura que haya adelantado el balón, el jugador más cercano cambiará el rol con el compañero que estaba en el exterior.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

