

Habilidades Técnicas Específicas 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 5
---	--	-------------

**Objetivo didáctico:**

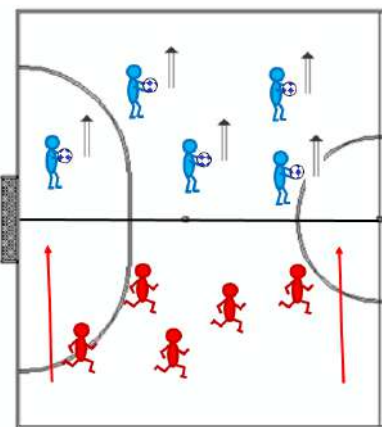

- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Trabajar la defensa del balón de forma general.

<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.:** Cohesión de grupo, tolerancia, diversión, imparcialidad.

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

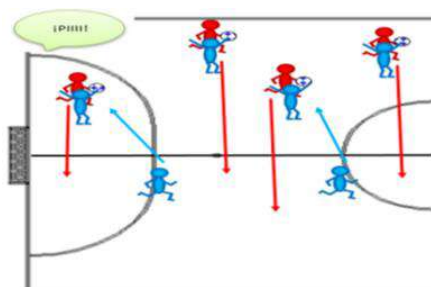
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<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>Recoger la lluvia (6 minutos):</b> se dividirá al grupo en dos equipos, uno se colocará en un extremo de la pista y cada integrante tendrá un balón, y el otro equipo, se colocará en la zona contraria de la pista. A la señal del técnico, los que tienen los balones lo lanzarán al aire tratando de llegar lo más alto y lejos posible. El otro equipo tratará de alcanzar los balones antes de que toquen en suelo controlándolos. Ir cambiando los roles cada vez.</li> </ul>	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No lo coges (12 minutos):</b> se divide el grupo en parejas y con un balón. Un jugador debe ir conduciendo y defendiendo el balón hasta la línea delimitada entre dos conos, y el otro jugador deberá intentar quitarle el esférico antes de llegar a línea.</li> </ul>	

- **El pañuelo con balón (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada uno situado frente al otro a una distancia grande. En el centro, estará el técnico con un balón. Los jugadores dentro de cada equipo estarán numerados. Cuando el técnico diga en alto un número, los jugadores de ambos equipos con dicho número deben salir corriendo a por el balón. El que primero haga contacto con el balón tendrá que llegar hasta su equipo sin perder el balón, y el rival tendrá que intentar quitarle el balón antes de que consiga dicho objetivo.



- **Cruzar el peligro (12 minutos):** se hacen dos equipos, uno de seis jugadores que serán los "ladrones" y el resto cada uno con un balón. Los jugadores con balón tienen que intentar cruzar de un extremo al otro de la pista conduciendo el balón y evitando que se lo quiten. Los ladrones deben impedirlo, cuatro de ellos solo podrán molestar el paso sin robar el balón, y solo dos son los que podrán robar los balones. Una vez hayan cruzado todos con o sin balón, se repite el proceso de nuevo hasta que les quiten el balón a todos. Se cambian los roles con los "ladrones".



- **A través de la barrera (12 minutos):** se divide el grupo por parejas, cada una con un balón, a excepción de dos de ellas. Se divide la pista con conos en tres zonas, en la primera zona estará situada una pareja sin balón, en la segunda zona no habrá nadie y será una zona neutral y en la tercera de nuevo otra pareja sin balón. Desde un extremo de la pista, irán saliendo poco a poco las parejas con balón, intentando pasar las diferentes zonas sin que les quiten el balón, en la primera y tercera zona. La segunda zona será neutra y ahí no podrán quitarles el balón. Cada vez que una pareja cruce sin perder el balón suma un punto. Tras un determinado tiempo, las dos parejas con menos puntos se cambian los roles con las dos parejas que tenían que robar el balón.



- **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)

- **Los paquetes (7 minutos):** cada jugador va conduciendo el balón por toda la pista. Cuando el técnico grite “¡Paquetes de...X!”. Según el número indicado, tendrán que juntarse en grupos de dicho número desplazándose siempre conduciendo el balón. Los jugadores que no consigan agruparse reciben un punto. A los tres puntos, están eliminados y comienzan a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

