
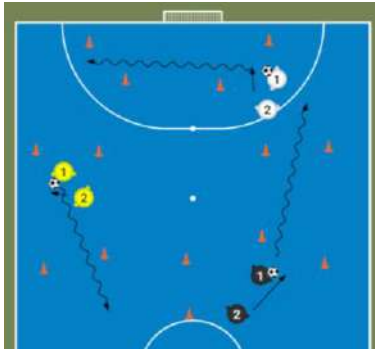



Habilidades Técnicas Específicas La recepción, el control y la defensa del balón	Unidad Didáctica: 3 – La recepción, el control y la defensa del balón	Sesión nº 6	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar 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 defensa del balón de forma general. 			
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos 		
Valores A.J.L.: Responsabilidad, superación, cooperación, honestidad.			
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). • La mudanza (6 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. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • No lo coges (10 minutos): se divide el grupo por parejas y con un balón. El jugador que empieza con el balón tiene que ir conduciéndolo y evitando que se lo quite su compañero mientras completa un circuito realizado por conos. El jugador sin balón tiene que conseguir quitarle el balón antes de que complete el circuito. Cada vez que se complete el circuito o se robe el balón, se cambian los roles y comienzan de nuevo. 			
<ul style="list-style-type: none"> • La muralla (15 minutos): se delimitará un espacio con un pasillo central de unos tres a cinco metros mediante conos. Los jugadores se sitúan en la línea de fondo excepto uno, “el guardián”, que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del técnico, los jugadores intentarán llegar a la línea de fondo contraria conduciendo un balón de forma individual, atravesando por el pasillo y sin salirse de la pista. “El guardián” deberá interceptar el balón para evitar el avance de los jugadores que pueda. A los que les consiga robar balón, se quedarán con él en esa zona de pasillo como guardianes. 			

- **Ardillas inquietas (15 minutos):** se divide el grupo en dos subgrupos con un balón cada uno. Dos se la quedan en el centro e intentarán atrapar el balón que el resto de los compañeros se estarán pasando con el pie evitando ser interceptado por los compañeros del centro. Si la interceptan, el último jugador que haya efectuado el pase pasa al centro y el jugador que más tiempo lleve en el centro sale.



- **Minijuego (20 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de cuatro jugadores. Se señalarán pequeños campos (tantos como parejas de equipos). En cada campo se enfrentarán dos equipos y no habrá porteros. Se jugarán pequeños partidos de poco tiempo y se irá rotando (con la finalidad de que todos los equipos se enfrenten a un equipo distinto en cada ronda). Gana el equipo que consiga más victorias.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La fila que se empuja (7 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja se sentará espalda contra espalda, a un lado de una línea. El objetivo de los jugadores será sobrepasar, con todo el cuerpo, la línea central. Para ello, deberán empujar a su compañero, utilizando su propio cuerpo de manera controlada, sin demostrar agresividad. En el caso de que el técnico interprete que un jugador está siendo agresivo, el punto será para su compañero.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

