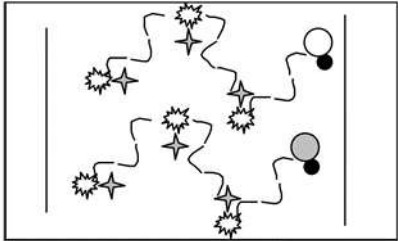
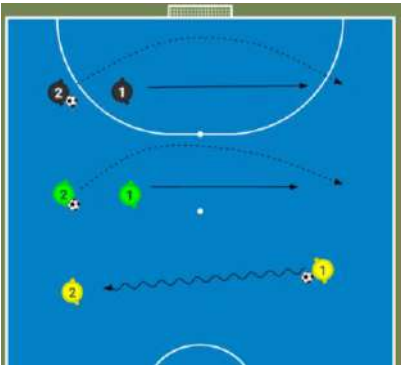


Habilidades Técnicas Específicas La recepción, el control y la defensa del balón	Unidad Didáctica: 3 – La recepción, el control y la defensa del balón	Sesión nº 7	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar 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, el control y 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 • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos 		
Valores A.J.L.: Preocupación por el compañero, competitividad, responsabilidad, deportividad.			
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 hombre sombra (6 minutos): por parejas, cada uno con su balón, uno irá realizando diferentes desplazamientos y movimientos por toda la pista mientras va conduciendo el balón y el compañero tendrá que imitarlo a modo de espejo. Tras un tiempo, el técnico indica el cambio de roles. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de mascotas (12 minutos): se divide el grupo por parejas con un balón, uno será el “lanzador” y otro el “buscador”. El “buscador” sin balón se situará de espaldas al “lanzador” en una posición estática indicada por su compañero. El “lanzador”, situado a uno o dos metros por detrás del “buscador”, lanzará el balón por encima del “buscador” lo más lejos y alto posible. Justo al lanzar, el “buscador” tendrá que deshacer la posición e ir lo más rápido posible a por el balón y traerlo conduciéndolo hasta su compañero. Se cuentan entre los jugadores cuanto tiempo tardan, cambian los roles y ven qué jugador lo hace más rápido. 			

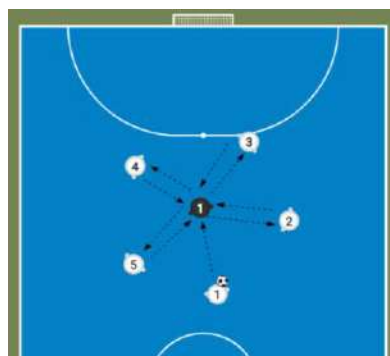
- **Tres contra dos (12 minutos):** se establecen tres equipos de dos jugadores y un comodín. Uno de los equipos defiende uno de los lados del cuadro de conos y otro el lado contrario. El tercer equipo con balón y con la ayuda del comodín, trata de atravesar con el balón controlado la línea defendida por éstos. Si lo consiguen continúan atacando contra el otro equipo, y si no lo consiguen, el equipo que estaba defendiendo pasa a atacar.



- **Triángulo de defensa (12 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de tres jugadores con un balón y se delimita diferentes zonas triangulares en la pista mediante conos (tantos como grupos). Un jugador tendrá que defender las tres porterías (líneas) formadas por los conos del triángulo, y los otros dos jugadores, mediante pases, tendrán que conseguir atravesar una de las porterías sin perder el balón. Se van cambiando los roles.



- **La rueda del carro (12 minutos):** se realizan grupos de seis jugadores con un balón. Se disponen formando un círculo entre cinco de ellos y uno en el centro. Tendrán que ir realizando pases al jugador central y éste realizar un control orientado y un pase al siguiente jugador del círculo, jugando siempre primero con el jugador central hasta completar una vuelta completa. Tras ello, se cambia el jugador central y se vuelve a realizar hasta que todos los jugadores hayan pasado por el rol del centro.



- **Minijuego (12 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)

- **Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

