

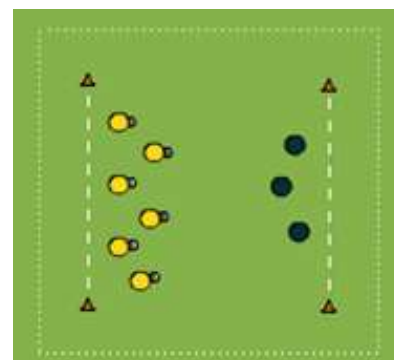


Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción	<b>Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón</b>	Sesión nº 1	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar el regate de forma general.</li> </ul>			
<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>		
<b>Valores A.J.L.:</b> Motivación, saber ganar y perder, emoción, comunicación.			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>¿Qué hora es, señor lobo? (6 minutos):</b> repartidos por la pista, un jugador será el que pilla “lobo” y, el resto, serán los “corredores”, que tendrán que seguirle y preguntarle: “¿qué hora es, señor lobo?”. El “lobo” contestará cualquier hora hasta que diga “es la hora de comer”, la cual será la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran e intenten escapar del “lobo”, ya que éste tratará de pillar al mayor número posible de ellos. Los “corredores” no tendrán un lugar en el que refugiarse, así que tendrán que huir hasta que sean las 12 horas. Para ello, el técnico marcará con palmadas, hasta contar 12. Los “corredores”, al ser tocados se tendrán que ir a una portería que será la “jaula”, y el resto pueden salvarlos si pasan por debajo de sus piernas.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El túnel (15 minutos):</b> por parejas y con un balón, se sitúan uno frente al otro. El jugador que tiene balón avanza hacia su compañero, se realiza un auto pase por debajo de las piernas de su compañero y al pasar controla el balón, se detiene y le pasa el balón a su compañero para que éste realice de nuevo el mismo proceso. Variantes: realizar una carrera de relevos realizando el mismo ejercicio, pero partiendo todas las parejas desde un mismo punto hasta una zona de meta indicada por el técnico.</li> </ul>			

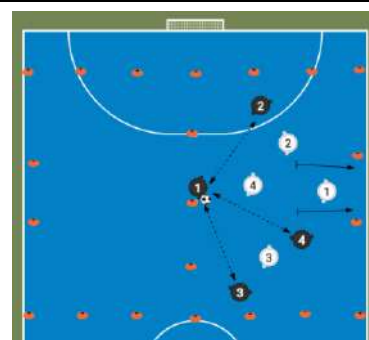
- **El compi incordio (15 minutos):** se divide el grupo por parejas y con un balón. Las parejas van desplazándose por toda la pista mediante pases entre ellos hasta la señal del técnico, que será cuando los jugadores en posesión del balón tengan que llegar hasta una zona marcada por el técnico sin que su compañero le quite el balón. Tendrán que intentar regatear a su compañero para llegar lo antes posible. Se repite varias veces para que todos cambien de rol.



- **Los reyes del dribling (15 minutos):** se delimita con conos un espacio grande, dentro del cual con conos se marcan varias porterías. En grupos de ocho jugadores, cinco atacan cada uno con un balón y tres defienden. Los jugadores atacantes tienen que intentar mediante regates cruzar las porterías de conos, y cada vez que lo hagan, sumarán un punto. Los jugadores defensores tienen que evitar que los atacantes crucen las porterías, y si consiguen sacar el balón del atacante de la zona delimitada, suman un punto. Gana el equipo que más puntos suma al final.



- **Cuatro contra cuatro (15 minutos):** se forma un campo pequeño mediante conos y se realiza un partido de cuatro contra cuatro, sin porteros y con un balón. Se delimita una línea central, la cual tienen que haber atravesado todos los jugadores que atacan para poder anotar gol. Se pueden realizar varios partidos de forma simultánea a modo de competición si hay jugadores suficientes.



### Parte final (vuelta a la calma)

- **Conejos a la madriguera (7 minutos):** se divide el grupo por parejas y cada pareja con un balón. Los jugadores de las parejas sin balón formarán un círculo entre todos mirando hacia fuera. Los jugadores de las parejas con balón formarán otro círculo alrededor de los anteriores. Los jugadores con balón comenzarán a conducir el balón alrededor de sus compañeros hasta que el técnico diga: "conejos a la madriguera", que tendrán que dejar el balón donde estén e ir corriendo a buscar a sus compañeros para pasar debajo de sus piernas y entrar al círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

