


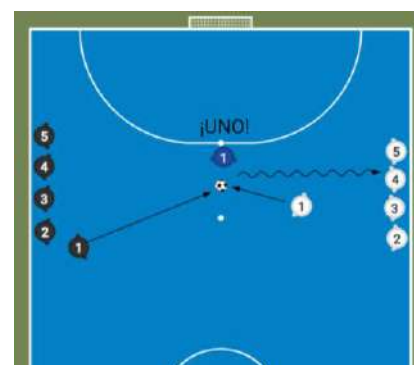


Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción	Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón	Sesión nº 2	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar el regate 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.: Motivación, colaboración, 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). • Rondo (6 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cinco o seis jugadores con un balón cada uno. Uno se la queda en el centro e intentará atrapar el balón que el resto de los compañeros se estarán pasando con el pie evitando ser interceptado por el que se la queda. Si la intercepta, se la queda el último jugador que haya efectuado el pase. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El engañoso (15 minutos): por parejas y con un balón, situados uno frente al otro. El jugador con balón avanza conduciendo hacia su compañero y realiza un auto pase lanzando el balón por un lado del compañero y yendo él por el lado contrario. Repetir el proceso e ir alternando los roles. Variantes: el jugador sin balón puede añadir un poco de defensa pasiva para añadir dificultad. 			
<ul style="list-style-type: none"> • El más rápido (15 minutos): por parejas y con un balón, situados uno frente al otro, el balón en medio y ellos de espaldas. A la señal del técnico, tienen que girarse y coger el balón. El jugador que primero lo coja tiene que regatear a su compañero y avanzar con el balón, y el otro jugador tiene que quitarle el balón. 			

- **Relevos titubeantes (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de dos o tres jugadores, y frente a cada subgrupo, una hilera de conos. En fila, y con balón el primero frente a los conos, salen de uno en uno conduciendo el balón y realizando fintas frente a cada cono yendo por el lado opuesto hasta pasar todos los conos. Tras llegar al final, vuelven a la fila conduciendo el balón en carrera y le pasan el balón al siguiente compañero. Contar el número de veces que cada grupo completa el recorrido y gana el equipo que más veces lo haga dentro del tiempo.



- **El pañuelo con balón (15 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.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La bomba (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el técnico haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

