

Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción	Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón	Sesión nº 3
---	--	-------------

**Objetivo didáctico:**



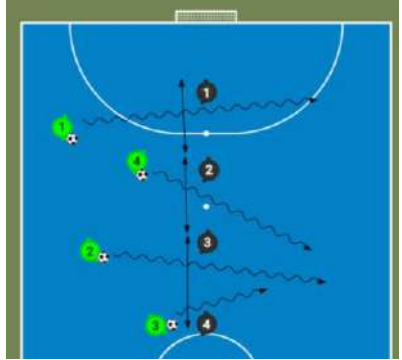
- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Trabajar el regate de forma general.

<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b>	<b>Materiales e instalaciones:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de fútbol sala</li> <li>• Conos</li> <li>• Petos</li> <li>• Bancos suecos</li> </ul>

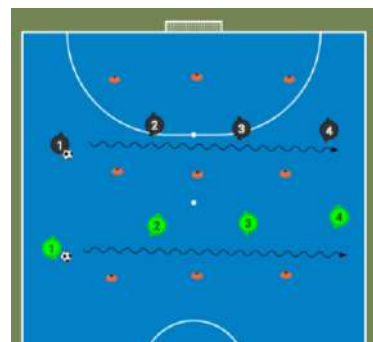
**Valores A.J.L.:** Cohesión de grupo, conformidad, colaboración.

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

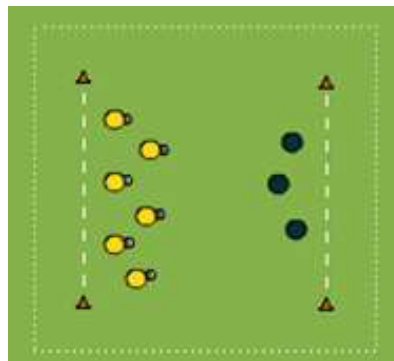
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<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>Torito en alto (6 minutos):</b> un jugador se la queda y tiene que pillar al resto. Los demás tienen que correr para evitarlo y pueden salvarse subiéndose a un banco, pero no pueden estar más de cinco segundos. El jugador que pilla no podrá esperar al lado del jugador del banco a que pase el tiempo.</li> </ul>	
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“La telaraña” (15 minutos):</b> se delimita una zona con conos. Dentro de la zona estarán todos los jugadores con un balón cada uno a excepción de dos o tres de ellos, que serán las “arañas”. Los jugadores con balón podrán desplazarse conduciendo su balón solo dentro de la zona, y las “arañas” tendrán que quitarles el balón y sacarlo de la zona para que se conviertan en “arañas”. Gana el último jugador que conserve el balón.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La muralla con balón (15 minutos):</b> los jugadores se dividen en dos equipos. Un equipo empieza como defensor a lo largo de una línea de la pista. El otro equipo se coloca en una zona de la pista y cada uno con un balón. A la señal del técnico el equipo con balón intentará superar la línea de la pista defendida por el equipo contrario, mientras que el equipo defensor intenta recuperar tantos balones como sea posible. Cada jugador que logre pasar con su balón recibe un punto. Se cambian los roles de los equipos. Gana el equipo que más puntos consiga.</li> </ul>	

- **Avanza si puedes (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con un balón. Dispuestos en línea y separados entre sí por zonas diferenciadas de al menos cinco metros entre cada uno, el jugador con balón tiene que intentar pasar por las zonas regateando a sus tres compañeros sin que le quiten el balón. Si lo consigue, suma un punto. Si no lo consigue, el jugador que le quitó es con el que cambia el rol. Los jugadores que defienden no pueden salirse de su espacio.



- **Ladrón de balones (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.



#### Parte final (vuelta a la calma)

- **Fútbol tenis (7 minutos):** se forman equipos de tres jugadores cada uno y se realizan a modo de un partido de tenis, diferentes enfrentamientos entre los equipos, en una zona delimitada y con un banco sueco que separe ambos campos. El juego solo puede realizarse con los pies y con la cabeza, para pasar el balón al campo contrario. Sólo se permite dos toques en el suelo. Si se rebasa ese número, se anotaría un punto el equipo atacante.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

