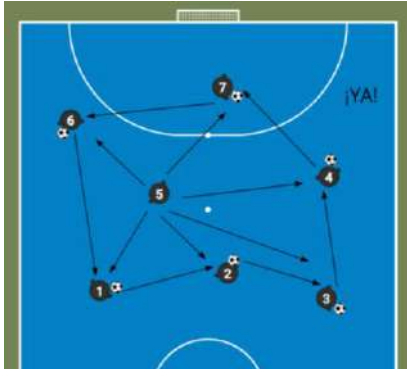




Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción	<b>Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón</b>	Sesión nº 4	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, 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 la conducción de balón 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>			
<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>Cambia balones (6 minutos):</b> repartidos todos los jugadores por la pista cada uno con su balón, se desplazan conduciéndolo y a la señal del técnico, tienen que dejar su balón quieto e ir a por otro balón distinto de otro compañero. El técnico irá quitando cada varias rondas un balón para ir eliminando poco a poco a jugadores hasta que gane uno.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cara y cruz (12 minutos):</b> se dividirá al grupo en parejas, unos serán "cara", que se colocarán en un extremo de la pista y, los otros "cruz", que se colocarán en el otro extremo, ambos tendrán un balón. El jugador que diga el técnico (cara o cruz), deberá conducir el balón hasta su compañero, dejar su balón allí y coger el balón de su compañero hasta volver al sitio inicial.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ambidiestros (12 minutos):</b> el grupo se divide en parejas con un balón. Parten de un punto de salida y deben hacer un recorrido rectilíneo hasta un cono, al que rodearán y volverán al punto inicial para pasarle el balón al compañero. La conducción se hará solo con un pie, alternando cada ronda. Variantes: añadir más conos para que el recorrido sea más largo.</li> </ul>			

- **Paquetes (12 minutos):** cada jugador va conduciendo el balón por toda la pista. Cuando el técnico grite “¡Paquetes de...X!”. Según el número indicado, tendrán que juntarse en grupos de dicho número desplazándose siempre conduciendo el balón. Los jugadores que no consigan agruparse reciben un punto. A los tres puntos, están eliminados y comienzan a recoger el material.



- **Las cuatro esquinas (12 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de tres jugadores. El técnico colocará cuatro conos creando cuadrados repartidos por la pista. Cada jugador con su balón y cada subgrupo dentro de un cuadrado. A la señal del técnico, cada grupo tendrá que desplazarse conduciendo cada uno su balón y juntos de la mano al siguiente cuadrado hacia su derecha.



- **Partidillo (12 minutos):** se hacen dos equipos para jugar un partidillo de fútbol. La norma fundamental es que para que se pueda meter gol, tienen que haber tocado y conducido el balón durante al menos cinco segundos todos los integrantes del equipo.



### 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).**

