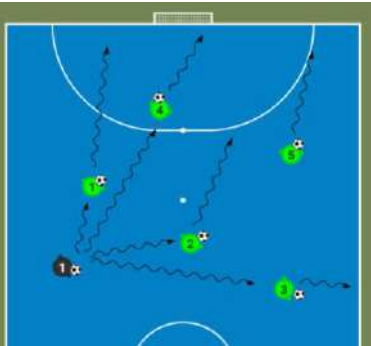
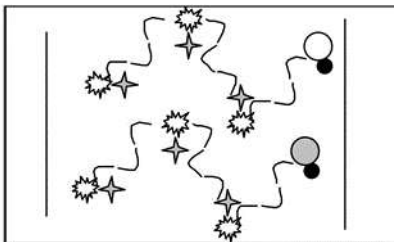
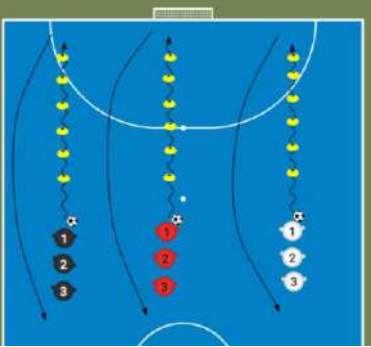


Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción	Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón	Sesión nº 5	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar la conducción de 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.: Cooperación, confianza en sí mismo, 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). • Pillapilla con balón (6 minutos): todo el grupo repartido por la pista y cada jugador con un balón tienen que evitar ser pillados. El jugador que se le queda tiene que intentar pillar a sus compañeros. Todos los jugadores tienen que desplazarse conduciendo su balón. Variantes: añadir más jugadores que se les queden para pillar. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El guía (15 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Conduce en zig-zag (15 minutos): se divide el grupo en tres filas, cada fila con un balón, dispuestos frente a una hilera de conos separados por un metro entre sí. El primero de la fila tiene que ir conduciendo el balón con la planta del pie realizando el zig-zag entre los conos lo más rápido posible. Al llegar al final, volverá por un lateral conduciendo el balón en carrera, entregar el balón al siguiente compañero y colocarse el último de la fila. 			

- **Conduce hasta la meta (15 minutos):** se divide el grupo por parejas y se forman pequeños campos en la pista mediante conos para jugar mini partidos de dos contra dos. Para poder marcar gol, ambos jugadores de la pareja deberán haber realizado un mínimo de cuatro pases cada uno y diversas conducciones con balón. Si se pierde el balón, cuando se recupera hay que volver a empezar la cuenta.



- **Partidillo (15 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)

- **Batalla campal (7 minutos):** se reparten por toda la pista numerosos balones que serán las “armas” y conos que serán los “escudos”. Los jugadores, formando equipos por parejas, empezarán repartidos por las líneas de banda y de espaldas a la pista. A la señal del técnico, podrán darse la vuelta e ir a por los balones y conos. Cada jugador podrá coger solo un balón y un cono. Para eliminar a otro jugador habrá que tocar con el balón alguna parte de su cuerpo (sin lanzarlo) y para defenderse, se podrá evitar que te toquen con el balón mediante los conos. Si un jugador es tocado por otro, tendrá que sentarse en el suelo y solo podrá “reanimarlo” su compañero de equipo tocándole la cabeza. Gana la pareja que quede la última en pie.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

