

| | | |
|---|--|-------------|
| Habilidades Técnicas Específicas El regate y la conducción | Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón | Sesión nº 6 |
|---|--|-------------|

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 la conducción de balón de forma general.

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

Valores A.J.L.: Perseverancia, concentración, honestidad, diversión.

| | | | |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Duración: 90 min | Parte inicial: 15 min | Parte principal: 60 min | Parte final: 15 min |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|

DESARROLLO DE LA SESIÓN

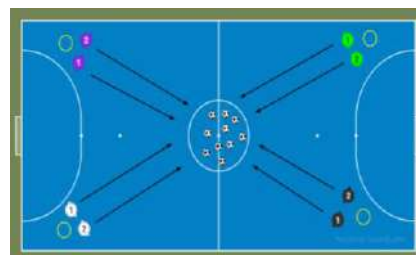
| <i>Ejercicio</i> | <i>Representación gráfica</i> |
|------------------|-------------------------------|
|------------------|-------------------------------|

| | |
|--|--|
| <p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <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. | |
|--|--|

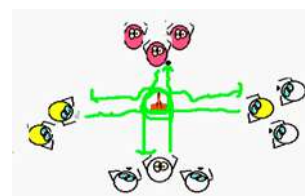
| | |
|---|--|
| <p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El pasillo (12 minutos): se forman diferentes pasillos con conos de al menos veinte metros, tantos pasillos como grupos se formen. Cada grupo con un balón frente a un pasillo, el primero de la fila sale conduciendo en carrera hasta el final y vuelve hasta darle el balón al siguiente compañero de su fila. El técnico irá indicando cada vez con qué pie se puede conducir el balón. | |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Los carriles peligrosos (12 minutos): se forman diferentes carriles con conos de al menos veinte metros, tantos carriles como grupos se formen. Cada grupo con un balón frente a un pasillo, el primero de la fila sale conduciendo en carrera hasta el final y tiene que volver por otro carril de otro grupo. En el trayecto, puede quitarle el balón a cualquier otro jugador para que tarde más en volver a su grupo. Gana el grupo que complete el circuito al completo todos sus integrantes. | |
|--|--|

- **La recolecta (12 minutos):** se reparten todos los balones en el círculo central de la pista y se forman cuatro grupos de iguales jugadores. Cada grupo partirá desde su “base” que será un aro. A la señal del técnico, los jugadores tendrán que salir corriendo hasta el centro para coger un balón por jugador y volver conduciéndolo hasta dejarlo dentro de su aro. También se podrá ir a quitar balones a los demás grupos pero solo durante el trayecto, no los que ya estén dentro de los aros. Gana el equipo que más balones consiga.



- **El punto de encuentro (12 minutos):** se distribuyen varios conos por la pista, y en cada cono se sitúan cuatro equipos de tres jugadores cada uno y con un balón. La disposición será en cruz y a unos tres metros del cono. A la señal del técnico, el primero de la fila sale conduciendo el balón hasta el cono, lo rodea y se vuelve a su sitio para que salga el siguiente compañero.



- **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)

- **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).**

