

|   |  |   |                            |
|---|--|---|----------------------------|
| Habilidades Técnicas Específicas<br>El regate y la conducción   | <b>Unidad Didáctica: 4 – El regate y la conducción de balón</b>  | Sesión nº 7   |                            |
| <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 el regate y 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> </ul>   | <b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de fútbol sala</li> <li>• Conos</li> <li>• Picas</li> <li>• Petos</li> </ul> |   |                            |
| <b>Valores A.J.L.:</b> Esfuerzo, autoestima, conformidad, nobleza.  |  |   |                            |
| <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 de balón (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>Circuito (12 minutos):</b> se colocará por el espacio un circuito con diferentes partes, de forma que los jugadores cada uno conduciendo su balón tendrán que hacer diferentes ejercicios por cada parte del circuito por el que van pasando. Desplazamientos lentos y rápidos con balón, zigzag entre conos, saltos con el balón entre las piernas, conducción del balón en sprint, etc.</li> </ul>  |  |  |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juntos y separados (12 minutos):</b> cada jugador con su balón irá conduciéndolo por las líneas que forman el perímetro de la pista y a la señal del técnico, deben ir conduciendo libremente el balón con cambios de dirección y ritmo hasta el centro de la pista. A la siguiente señal, volverán a conducir el balón por el perímetro de la pista.</li> </ul>  |  |  |                            |

- **Regate uno contra uno (12 minutos):** situado todo el grupo (menos el portero) en un extremo de la pista, se dividen en dos filas y cada una parte desde las esquinas. El portero sacará el balón en largo, y los primeros jugadores de cada fila tendrán que salir en carrera a por el balón. El que primero se haga con el balón atacará y el otro defenderá. El que ataca tiene que ir a la portería donde está el portero e intentar marcar y el jugador que defiende evitarlo. Variantes: cambiar la forma en la que están quietos en las filas para arrancar en distintas situaciones.



- **Partido de regates (12 minutos):** se forman diferentes mini campos por la pista mediante conos para jugar partidos de uno contra uno en ellos. Para poder marcar se tendrá que regatear previamente al rival. Se puede realizar en forma de torneo enfrentando a los diferentes jugadores que vayan ganando de cada partido.



- **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)

- **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).**

