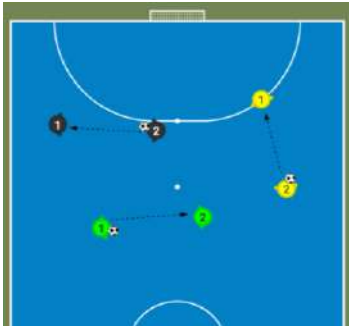



| | | | |
|--|---|---|----------------------------|
| Habilidades Técnicas Específicas Percepción, habilidad y decisión con/sin balón | Unidad Didáctica: 5 – Juego a balón parado e interceptación | Sesión nº 2 | |
| Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el 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 las habilidades a balón parado de forma general. | | | |
| Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas | Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos | | |
| Valores A.J.L.: Cooperación, deportividad, juicio crítico, superación. | | | |
| 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). • Detente (6 minutos): se divide el grupo en parejas con un balón y se desplazarán por el espacio en carrera continua mientras realizan pases. A la señal del técnico, quién vaya a recibir el balón deberá controlarlo y pararlo. | |  | |
| <u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Balón solo (15 minutos): en una zona de la pista delimitada por conos se disponen menos balones que jugadores. Los jugadores con balón irán conduciéndolo dentro de la zona y los jugadores sin balón desplazándose en carrera por la zona. A la señal del técnico, deberán dejar los balones quietos en el sitio y continuar en carrera todos los jugadores. A la siguiente señal del técnico tendrán que intentar coger alguno de los balones antes de quedarse sin ninguno y continuar conduciéndolos. | |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rondo de hileras (15 minutos): se dispone el grupo en cuatro filas formando una cruz, separados entre sí y con un cono y cuatro balones en el centro. Cada jugador de su fila estará numerado. El técnico dirá un número, y los jugadores con dicho número de cada fila saldrán hacia el centro para coger un balón, volver a su fila y realizar una vuelta completa al grupo conduciendo el balón hasta volver a su fila. El primero en llegar sumará un punto para su fila. | |  | |

- **El candado (15 minutos):** divididos los jugadores por parejas y con un balón. Se divide una zona de la pista en dos, cada jugador de la pareja estará a un lado de dicha zona, uno frente al otro y con dos conos formando una miniportería frente a ellos. Cuando el técnico diga “abierto” los jugadores tendrán que pasarse el balón entre los conos y cuando diga “candado” tendrán que pasarse el balón por el aire realizando un control y parada del balón previamente.



- **El fútbolín (15 minutos):** los jugadores se dispondrán en la pista como los jugadores del fútbolín. Sólo podrán desplazarse de forma lateral y sin invadir el territorio del compañero. Deberán controlar y parar el balón para pasar o lanzar. Variantes: se pueden añadir más balones.



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).**

