


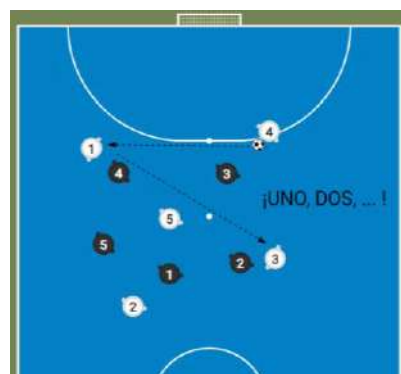


Habilidades Técnicas Específicas Percepción, habilidad y decisión con/sin balón	Unidad Didáctica: 5 – Juego a balón parado e interceptación	Sesión nº 4	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar las interceptaciones de balón de forma general. 			
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de tareas 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de fútbol sala • Conos • Petos 		
Valores A.J.L.: Competitividad, compañerismo, fairplay, cooperación.			
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). • La araña (6 minutos): el técnico seleccionará a un jugador que será la “araña”. Éste tendrá que intentar pillar al resto, que estarán moviéndose por la pista. Cuando pille a un jugador deberá quedarse parado en el sitio donde lo pillaron. Se colocará con las piernas abiertas, y se convertirá en “tela de araña”, podrán pillar al resto de jugadores, pero sin moverse del sitio. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Llegué primero (15 minutos): dispuestos por parejas y con un balón, se sitúan los dos jugadores juntos desde un punto de partida y se sitúa el balón a unos diez metros de ellos. A la señal del técnico los jugadores tendrán que ir corriendo a por el balón, el primero que llegue tendrá que intentar mantener la posesión del balón hasta que el técnico lo indique y el otro jugador tendrá que quitarle el balón antes de la señal. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Mantén la posesión (15 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores. Cada dos subgrupos, con un balón y en una zona delimitada por conos. Dentro de esa zona jugarán cuatro contra cuatro para intentar mantener la posesión del balón mediante pases. El equipo sin balón solo podrá conseguirlo mediante interceptaciones de los pases rivales. Cuando se consigue la posesión hay que intentar mantenerla de nuevo. 			

- **Los diez pases (15 minutos):** se forman dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del técnico. Un jugador recoge el balón y a partir de ese momento el equipo en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras, el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar diez pases seguidos sin que el balón haya sido interceptado por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a cinco puntos. Los pases e interceptaciones del balón pueden realizarse con todo el cuerpo menos por cualquier parte del brazo.



- **Rondos de seis (15 minutos):** se divide el grupo en dos subgrupos con un balón cada uno. Dos se la quedan en el centro e intentarán atrapar el balón que el resto de los compañeros se estarán pasando con el pie evitando ser interceptado por los compañeros del centro. Si la interceptan, el último jugador que haya efectuado el pase pasa al centro y el jugador que más tiempo lleve en el centro sale.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La encrucijada (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo a un lado de la pista y con el mismo número de balones ambos equipos. Irán avanzando, andando y conduciendo el balón, realizando pases entre ellos con el fin de cruzarse en zona central ambos equipos. Deberán continuar hasta el otro lado de la pista, en sentidos opuestos. Tras cruzarse ambos equipos en la zona central, podrán interceptar los balones de los rivales cuando estén pasándose entre sí. Al llegar al final, se cuentan los balones de ambos equipos para ver quién tiene más.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

