
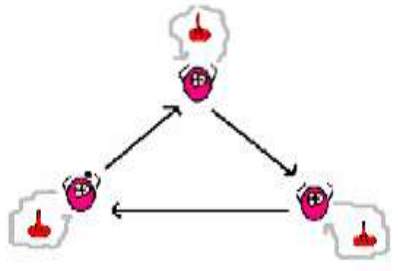
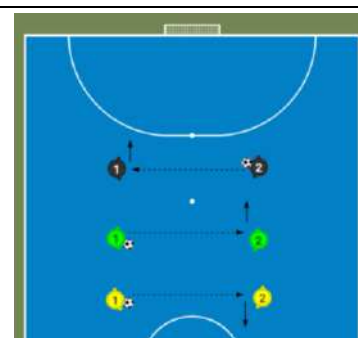


Habilidades Técnicas Específicas El pase y el remate	Unidad Didáctica: 6 – Perfeccionamiento de los diferentes golpes al balón	Sesión nº 3	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, 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>• Mejorar los pases y remates en distancias cortas y medias.</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>• Petos</li> </ul>		
<b>Valores A.J.L.:</b> Atención al compañero, colaboración, conformidad, tolerancia.			
<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>Balones de lava (6 minutos):</b> los jugadores se desplazarán en carrera continua por toda la pista. El técnico irá metiendo progresivamente balones. Los jugadores que tengan un balón tendrán que pasarlo rápidamente a otro jugador que no tenga. Los jugadores no pueden estar en posesión del balón más de dos segundos, de forma que nada más recibir uno, tienen que pasarlo rápidamente a otro compañero.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Triángulo frenético (15 minutos):</b> en grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se van pasando el balón, tal y como haya indicado el técnico. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido a su posición para recibir el nuevo pase. Variantes: cambiar el sentido de los pases, alternar con ambos pies, etc.</li> </ul>			

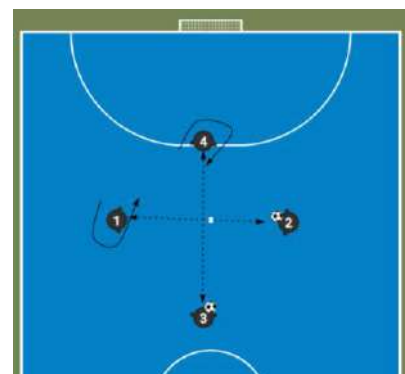
- Pase-relevo (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo se distribuye en dos filas una frente a la otra con una distancia de al menos diez metros entre sí. A la señal del técnico, el jugador con balón de cada equipo tendrá que realizar un pase a su compañero de la fila de enfrente y colocarse el último de dicha fila. El compañero al recibir el balón realizará de nuevo el mismo proceso a la otra fila. Gana el equipo que complete la ronda todos sus jugadores antes. Variantes: cruzar las filas de ambos equipos para que los pases sean en diagonal con posibilidad de chocar los balones. También se puede especificar la superficie del pie con la que realizar y recibir los pases.



- Arrastra el balón (15 minutos):** se dispone el grupo en parejas con un balón dispuestos uno frente al otro a unos cinco metros de distancia. Realizan pases entre sí pero cuando reciban el balón tendrán que controlarlo y orientarlo hacia un lado con la planta del pie antes de realizar el nuevo pase. Variantes: especificar la parte del pie con la que realizar los pases.



- El cruzadito (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con dos balones. Cada grupo se disponen formando un cuadrado uno frente al otro a una distancia de al menos cinco metros entre sí. Los jugadores que están de frente realizan pases entre sí con el interior del pie y cada vez que reciban el pase tendrán que controlarlo y dar una vuelta completa con el balón sobre sí mismos antes de volver a realizar el pase evitando siempre que los balones choquen entre sí.



### Parte final (vuelta a la calma)

- ¡Que te pilla! (7 minutos):** se divide el grupo en dos subgrupos del mismo número de jugadores. Cada grupo con dos balones, formando un círculo. Tendrán que ir pasando los balones entre sí en sentido opuesto evitando que coincidan ambos en el mismo jugador, cambiando rápidamente el sentido de ambos justo antes de juntarse.

**Estiramientos guiados (8 minutos).**

