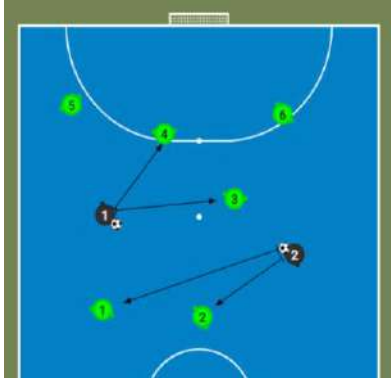



Habilidades Técnicas Específicas El pase y el remate	Unidad Didáctica: 6 – Perfeccionamiento de los diferentes golpes al balón	Sesión nº 5	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los pases y remates con la cabeza 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 con el compañero, nobleza, juicio crítico, aceptación.			
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). • Los cañoneros: (6 minutos): dispuestos en un espacio determinado, se la quedarán dos jugadores con un balón cada uno. Los jugadores con balón serán los “cañoneros” y tendrán que darles con el balón lanzando con las manos de cintura para abajo y no podrán moverse del sitio. El resto, tendrán que evitar que les den con el balón desplazándose por la zona. Variantes: añadir más cañoneros y ampliar o reducir la zona. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Afinamos la puntería (15 minutos): se divide al grupo por parejas y con un balón. Se dispone una fila de conos separados unos dos metros entre sí, y al final de la fila, un cono mucho más alejado. Los jugadores, uno a cada lado de la fila de conos, irán pasándose el balón entre sí siempre entre dos conos, y al llegar al final de la fila, deberán rematar intentando darle al cono. Ir alternando el jugador que lanza al cono. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de cabeza (15 minutos): se dispone el grupo por parejas y con un balón. Los jugadores, uno frente al otro, a dos metros de distancia. Un jugador sostiene el balón con las manos y el otro jugador avanza hacia el y realiza el gesto del golpeo de cabeza contra el balón. Cambian los roles y lo practican ambos. Tras esta parte, el mismo proceso pero esta vez el jugador con balón lo lanzará hacia el compañero para que éste se lo devuelva con el golpeo de cabeza. Cambiar los roles. 			

- **Coloca y remata (15 minutos):** dispuestos por parejas y con un balón, el jugador con balón se sitúa en la línea de banda y el otro jugador frente a él a unos metros de distancia. El jugador con balón realiza un saque de banda elevado para que su compañero realice el gesto del golpeo de cabeza intentando orientarlo hacia la portería.



- **Trabajo de golpeo (15 minutos):** por parejas con un cono y con un balón, se disponen uno frente al otro a unos cuatro metros de distancia y el cono en el medio. El jugador con balón lanzará el balón al aire para que su compañero realice el golpeo de cabeza intentando darle al cono. Van alternando y realizando el golpeo una vez cada uno.



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).**

