


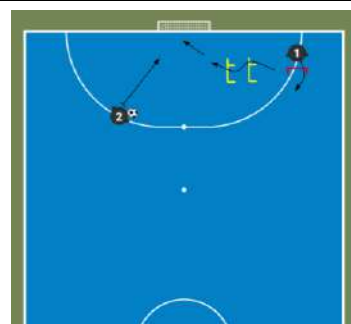


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 1	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar capacidad física y agilidad del portero 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 • Vallas • Banco sueco • Petos 	
Valores A.J.L.: Confianza en sí mismo, compromiso, 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). • Cambia de balón (6 minutos): 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. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Engrosa los brazos (8 minutos): se distribuye el grupo por parejas y con un balón. Se dispone uno frente al otro separados unos cinco metros entre sí. Los jugadores se realizarán pases con una y las dos manos entre sí. Mientras el jugador no tenga el balón, realizará movilidad articular del tren superior en el sitio. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Reflejos (8 minutos): un jugador hará de portero, al cual se le tapan los ojos con un peto, se le dará varias vueltas para desorientarlo lanzará a corta distancia un balón a su cuerpo. El portero tendrá que intuir la localización del balón y cogerlo lo antes posible, quitarse el peto y pasarle el balón al compañero que le lanzó el balón. Tras esto, se realiza un uno contra uno contra el portero. Pasar por la posición del portero todos los jugadores. 			

- **Corre y páralo (12 minutos):** se dispone el grupo por parejas, uno hará de portero y el otro de jugador. El portero realiza varias subidas y bajadas al banco, después realiza varios saltos laterales pasando la fila de vallas y rápidamente se va hacia la portería para intentar detener el remate del compañero. Ir cambiando los roles.



- **Dos contra dos (12 minutos):** se realizan mini partidos de dos contra dos en zonas delimitadas con conos. Dentro de cada equipo, uno de la pareja será jugador atacante y defensivo y el otro portero. Cada vez que haya un gol, se cambian los roles entre jugadores y porteros.



- **Partidillo (20 minutos):** se hacen dos equipos para jugar un partidillo de fútbol. Se hace hincapié en utilizar todos los recursos aprendidos hasta ahora.



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).**

