
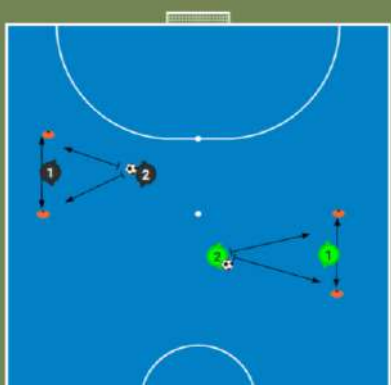
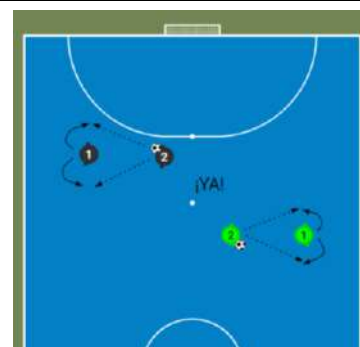


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 2	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar capacidad física, agilidad y reacción 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 • Bancos suecos • Petos 		
Valores A.J.L.: Motivación, comunicación, responsabilidad, colaboración.			
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). • ¡Sobre, sobre! (6 minutos): el técnico comenzará el juego lanzando un balón hacia arriba y diciendo: “¡Sobre, sobre por (nombre de un jugador)!”. El jugador mencionado deberá tratar de coger el balón antes de que caiga al suelo. Si lo consigue, repetirá el grito con el nombre de otro compañero y golpeando con el empeine el balón hacia arriba; si no lo consigue, cuando atrape el balón debe gritar: “¡Todos quietos!” y los demás jugadores, que habrán salido corriendo para alejarse lo máximo posible, deberán quedarse quietos en el sitio donde estén. El jugador con el balón podrá dar tres pasos y deberá lanzar el balón para golpear a alguno de sus compañeros de cintura para abajo y con la mano. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El suelo quema (15 minutos): se divide el grupo en parejas y con un balón. Primero uno hará de portero y el otro de jugador, y cada varias rondas cambian los roles. El portero estará situado entre una miniportería formada por dos conos realizando saltos laterales de uno al otro sin parar como si quemase el suelo. El compañero cuando lo vea oportuno le lanzará el balón hacia uno de los laterales y el portero tendrá que cogerlo antes de caer al suelo. Variantes: lanzar dos balones uno consecutivo al otro. 			

- **A trabajar (15 minutos):** se divide el grupo en varios subgrupos pequeños. Cada grupo formando una fila mirando a portería, tendrá delante un banco y después una fila de conos y un balón. A la señal del técnico, el jugador tendrá que saltar el banco, ir hacia los conos y realizar un zigzag saltando con pies juntos hasta terminar la fila e ir en carrera hacia el balón para rematar a portería. Tras finalizar, dejan el balón donde estaba y pasan al final de su fila.



- **Capacidad de reacción (15 minutos):** por parejas y con un balón, separados entre sí un par de metros, un jugador frente al otro. El que hace de portero estará de espaldas y el compañero con balón detrás suya. Tendrá que lanzar el balón y avisar a su compañero para que se gire rápidamente y atrape el balón antes de caer al suelo. Variantes: modificar la posición inicial del portero, empezar en sentadilla, tumbados, etc.



- **Partidillo (15 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)

- **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).**

