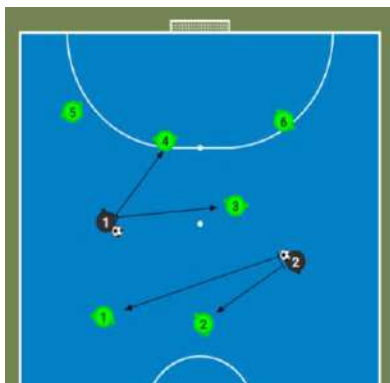


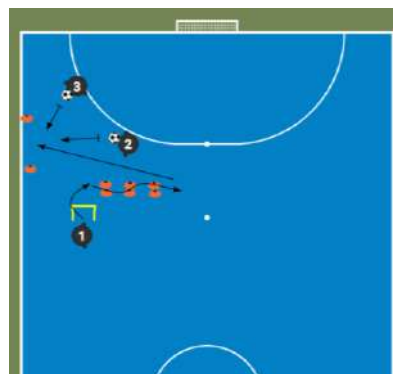
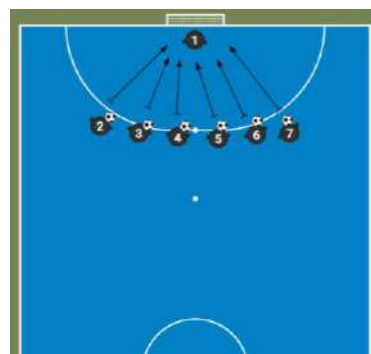


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 3	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación 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 • Vallas • Petos 		
Valores A.J.L.: Perseverancia, cooperación, aceptación, autoestima, responsabilidad.			
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"> • Engrasa 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"> • Triángulo en forma (8 minutos): por tríos y con un balón, se disponen formando un triángulo. Se irán pasando el balón entre los tres con las manos a diferentes alturas y fuerzas intentando siempre bloquear el balón tras recibirlo. 			

- **A tope (12 minutos):** se divide el grupo en tríos y con dos balones. Uno de ellos hará de portero y los otros dos de jugadores. El portero estará situado entre dos conos formando una portería, justo al lado tendrá una valla y enfrente varios conos en forma de escalera. Los dos jugadores tendrán un balón cada uno y estarán situados uno frente al portero y el otro en diagonal. A la señal del técnico, el portero tendrá que realizar un salto lateral a la valla, realizar “skipping” entre los conos y situarse en la portería para que el jugador de frente le lance el balón y lo tenga que parar y acto seguido le devuelva el balón a su compañero y se disponga de nuevo para parar el balón que le lanzará el compañero situado en diagonal. Ir cambiando los roles cada ronda.



- **Ráfagas (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos de igual número de jugadores y cada equipo en una portería. Un jugador será el portero y el resto con un balón cada uno frente a él uno al lado del otro. A la señal del técnico, irán rematando a portería de uno en uno y de forma alterna para trabajar la precisión del remate a la vez que las habilidades del portero. Ir cambiando los roles.



- **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)

- **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).**

