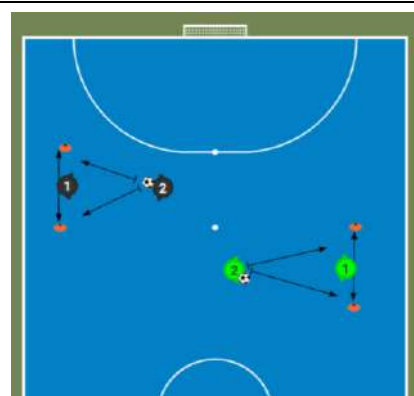


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 4	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar capacidad física, agilidad y velocidad y activación 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 • Aros • Petos 		
Valores A.J.L.: Superación, respeto, fairplay, competitividad.			
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). • El rescate (6 minutos): se distribuye el grupo en dos equipos del mismo número de jugadores dentro de una zona delimitada por conos. Dentro de la zona habrá cuatro aros por equipo. Dentro de cada aro un jugador. El equipo en posesión del balón tendrá que desplazarse conduciendo el balón y realizando pases entre sí para hacerles llegar a sus compañeros de los aros el balón por el aire para que estos lo bloquen y lo pongan en juego saliendo del aro. Gana el equipo que antes libere a sus cuatro compañeros. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <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. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Portero veloz y preciso (8 minutos): un jugador en la portería y el resto en la zona central en fila. A cada lado de la fila dos miniporterías formadas por conos. El primer jugador de la fila con balón avanza un poco y remata a portería. El portero tiene que pararla y sacar rápido dirigiendo el balón hacia cualquiera de las dos miniporterías de los laterales. Ir cambiando con el portero. 			

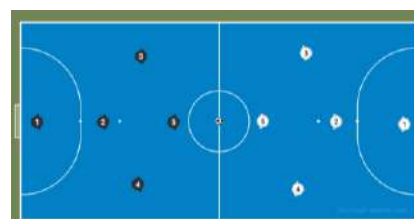
- **El suelo quema (12 minutos):** se divide el grupo en parejas y con un balón. Primero uno hará de portero y el otro de jugador, y cada varias rondas cambian los roles. El portero estará situado entre una miniportería formada por dos conos realizando saltos laterales de uno al otro sin parar como si 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.



- **Portero al cuadrado (12 minutos):** distribuidos por parejas en mini campos formados por conos se juegan mini partidos de uno contra uno. Cuando un jugador ataca jugará solo con los pies, y el jugador que defiende como jugará como portero y podrá cogerla con la mano en cualquier lado. Cuando se recupera el balón, rápidamente se pone en juego en el suelo y pasa a ser jugador.



- **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)

- **Rondo estático (7 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cinco o seis jugadores con un balón cada uno. Uno se la queda en el centro e intentará atrapar el balón que el resto de los compañeros se estarán pasando con el pie evitando ser interceptado por el que se la queda. Si la intercepta, se la queda el último jugador que haya efectuado el pase. Los jugadores que forman el círculo no podrán moverse del sitio donde estén.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

