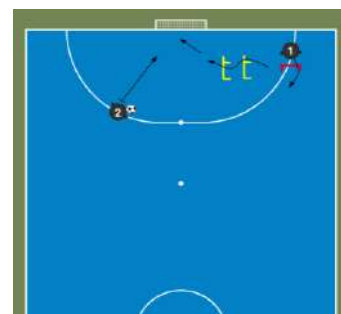


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	<b>Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero</b>	Sesión nº 5	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar capacidad física, agilidad y velocidad y activación del portero de forma general.</li> </ul>			
<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>	<b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de fútbol sala</li> <li>• Conos</li> <li>• Vallas</li> <li>• Fitball</li> <li>• Petos</li> </ul>		
<b>Valores A.J.L.:</b> Superación, motivación, salud y forma física, valentía.			
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<i>Ejercicio</i>		<i>Representación gráfica</i>	
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Fútbol grande (6 minutos):</b> se formarán dos equipos. Cada equipo deberá intentar marcar el mayor número de goles en la portería contraria con un “fitball”. No podrán retener demasiado el “fitball”, pero sí golpearlo con cualquier parte de su cuerpo. Estará prohibido entrar en el área y no habrá porteros. Los jugadores podrán disparar para marcar en cualquier situación de juego. Se considerará falta cuando algún jugador retenga el balón demasiado, entre en el área o tome el rol de portero.</li> </ul>			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Portero veloz y preciso (8 minutos):</b> 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.</li> </ul>			

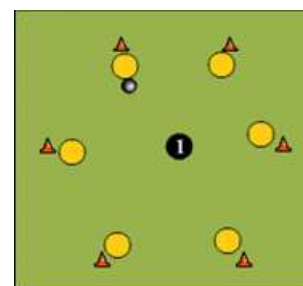
- **Velocidad de reacción (8 minutos):** por parejas, el portero se sitúa en el centro de cuatro balones numerados. Deberá lanzarse a cogerlos según los vaya nombrando el compañero lo más rápidamente posible. Al coger el balón debe pasárselo con una mano o las dos. Cambiar los roles. Variantes: por tríos, uno se encarga de reponer los balones para que sea más intenso y dure más tiempo. Se cambian los roles entre los tres.



- **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.



- **Rondo con el portero (12 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de siete jugadores. Dispuestos seis jugadores formando un círculo y uno en el centro, se realiza un rondo donde el jugador que se la queda en el centro hará de portero y para interceptar el balón deberá lanzarse a por el y cogerlo con las manos.



- **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)

- **En el blanco (7 minutos):** se divide al grupo en dos equipos dispuestos en fila en la zona central. Delante de cada fila habrá una fila de conos y un cono solo tras esta fila separado a unos cinco metros. Se realiza una carrera de relevos en la que los jugadores deben conducir un disco con los pies realizando un zigzag en los conos, y, desde ahí, lanzar el disco con el pie hasta el cono que se encuentra delante solo. Si consiguen alcanzar el cono, el equipo recibirá un punto. Ganará el equipo que tenga más puntos al finalizar el recorrido.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

