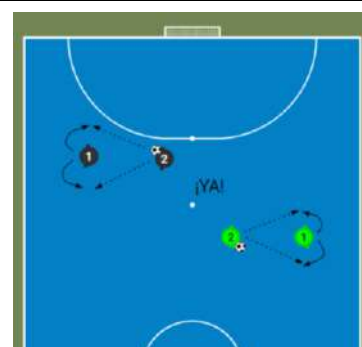


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 6	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Mejorar las acciones y habilidades 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 • Petos 		
Valores A.J.L.: Obediencia, imparcialidad, saber ganar y perder, motivación.			
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). • Como diga el entrenador (6 minutos): se dividirá el grupo por parejas y con un balón. Las parejas deberán pasarse el balón siguiendo las indicaciones que dé el técnico. Pases desde parado, en movimiento, con un pie y con el otro, con el interior, exterior o empeine, etc., y también puede indicar “cambio de pareja” de forma que deberán realizar la misma tarea pero con otro compañero. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El portero veloz (15 minutos): por parejas y con tres balones. Se disponen tres miniporterías con conos, delante un jugador que será el portero y a unos seis metros el otro jugador con los tres balones. Tendrá que ir lanzándole cada balón a una portería distinta en el orden que prefiera y alternando. El portero tendrá que decidir de qué forma bloquear los balones para que le de tiempo a desplazarse entre las tres porterías para los tres remates. Cambiar los roles. 			

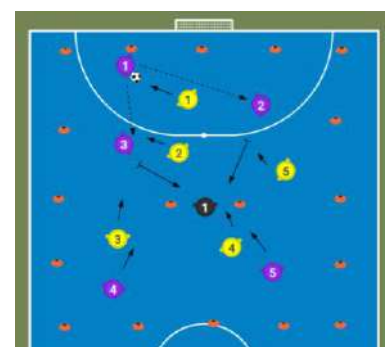
- **Portero molón (15 minutos):** dispuestos en grupos de cuatro jugadores y con cuatro balones. Uno será el portero y estará situado en la portería y los otros tres estarán dos de ellos con un balón situado a cada lateral del área de portería y uno con dos balones de frente a la portería. A la señal del técnico, cualquier jugador lateral realizará un pase elevado hacia portería el cual el portero tendrá que bloquear o despejar y prepararse rápidamente para un lanzamiento del jugador frontal. Tras el remate, se repite el mismo proceso pero ahora realiza el pase aéreo el otro jugador. Cambiar los roles.



- **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.



- **El súper portero (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos y se sitúan dentro de un cuadrado amplio delimitado con conos. En el centro se coloca una miniportería realizada con conos. En la portería habrá un portero neutral que jugará con ambos equipos. Dentro de la zona delimitada se juega un partido normal de fútbol adaptado a esa zona especial donde solo está la portería central y que para que cuente el gol, cada equipo tendrá que marcar por un lado del campo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Lanzamientos engañosos (7 minutos):** se distribuye el grupo en dos equipos. Cada equipo en un lado de la pista. Un jugador será el portero y el resto se pondrán cada uno con un balón frente el área de portería. Estos jugadores se numerarán entre sí sin que lo sepa el portero. El técnico dirá un número en alto y todos los jugadores irán a rematar pero solo uno (el que corresponde al número indicado) rematará realmente. Ir cambiando los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

