

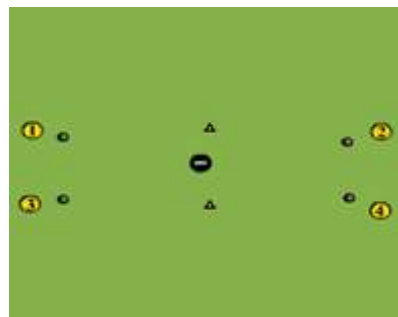


Habilidades Técnicas Específicas Habilidades de portero	Unidad Didáctica: 7 – Las habilidades del portero	Sesión nº 7	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del fútbol sala. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación 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 • Aros • Vallas • Petos 		
Valores A.J.L.: Imparcialidad, diversión, honestidad, 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). • Circuito (6 minutos): se distribuye el grupo en dos equipos dispuestos en filas. Delante de cada equipo estará formando el circuito con dos conos separados entre sí dos metros, tres pares de aros situados de dos en dos, después dos vallas y finalmente otro cono. El primer jugador de la fila saldrá hacia los dos primeros conos donde realizará dos burpees, luego irá saltando de aro en aro alternando la pierna, saltará la primera valla y pasará por debajo de la segunda hasta llegar al cono donde dará una vuelta completa antes de volver al final de su fila. 			
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • El triángulo lanzador (15 minutos): se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con un balón. Cada subgrupo estará dentro de una zona circular delimitada mediante conos dentro de la cual solo estará un jugador que será el portero y un triángulo formado por conos creando tres porterías, una por cada lado del triángulo. Los otros tres jugadores sin entrar al círculo tendrán que realizar pases entre sí hasta encontrar la oportunidad de lanzar e intentar marcar por alguna de las porterías formadas por el triángulo de conos. El portero dentro del círculo sin poder entrar dentro del triángulo deberá evitar que metan gol. 			

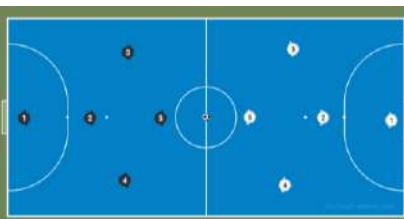
- **Reflejos de portero (15 minutos):** se divide al grupo en subgrupos de cinco jugadores con cuatro balones. Cada grupo tendrá una miniportería formada por conos en la cual estará el portero. A cada lado de la portería habrá dos jugadores con un balón cada uno y numerados entre sí sin que lo sepa el portero. El técnico irá diciendo números de forma aleatoria y cada jugador irá rematando a portería cuando escuche su número.



- **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.



- **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)

- **Fútbol tenis (7 minutos):** se forman equipos de tres jugadores cada uno y se realizan a modo de un partido de tenis, diferentes enfrentamientos entre los equipos, en una zona delimitada y con un banco sueco que separe ambos campos. El juego solo puede realizarse con los pies y con la cabeza, para pasar el balón al campo contrario. Sólo se permite un toque en el suelo. Si se supera ese número, se anotaría un punto el equipo atacante.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

