

SESIÓN "actividades diversas ... con el pie y un balón"
CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Ampliar habilidades específicas.
- Mejora de las relaciones grupales
- Búsqueda del divertimento de los componentes del grupo con la actividad realizada.

MATERIALES

Balones de fútbol sala o similares (1 para cada alumno/a si es posible). Conos o marcas. Las porterías del juego. Colocar redes para controlar los balones lanzados.

PARTE INICIAL

Movimientos con los balones dispersos por el campo. Pases entre los componentes, intercambiando balones con los que tienen alguno controlado o no disponen y están a la espera del pase de otro

PARTE PRINCIPAL

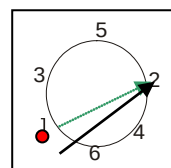
ACTIVIDADES:

(P) "**Paradas de balón aéreo**" lanzado por un compañero

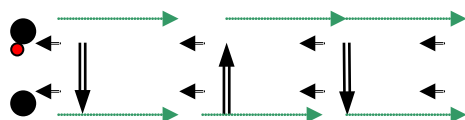
1º con la mano y 2º con el pie (empeine).

(P) "**Recepción del balón lanzado**": 1º con el muslo, 2º con el pie, 3º con el pecho, 4º con la cabeza.

"**Rueda en círculo**" con 6 (ir tras el pase). Ídem jugando contra otro grupo (¿Quién lo hace más rápido?)



"**Conducir entre marcas**"



Se puede hacer entre dos marcas (una vez ida y otra de vuelta para cada participante)

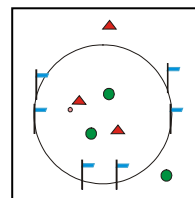
"**Pases en desplazamiento**" (3 ó 4 en triángulo o cuadrado). Pases sin orden (pases cortos o largos).

Los grupos se desplazan misma dirección y a una señal **cambian el balón** al grupo indicado (todos se hacen con nuevo balón).

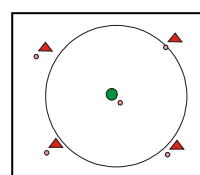
"**Tenis con el pie**" (P) El balón debe botar y no pesar demasiado. Se puede colocar un obstáculo o dos cuerdas a manera de espacio prohibido.

"**Meter en 3**" Dos parejas se disputan el meter gol en una de las tres porterías. Existen dos personas en el exterior que ayudan a sus compañeros pero no pueden meter gol (aunque cuenta su intervención para el equipo (cada 3 min. Cambio de papeles)

Variante.- Que las parejas que defienden no puede quitar el balón, salvo en pase y continuamente evitar que puedan lanzar.



"**El cazador con balón**" 5 componentes con balón. Se desplazan los 4 exteriores por un espacio indicado, evitando que el que está en el medio (no puede ir hacia los que están fuera), les de en el balón o al jugador externo. Puede jugarse por grupos en competición, colocando en el medio a otro componente de grupo diferente, que puntúa cada vez que alcance su objetivo.



Fintas en (P)

- 1.- Pasando el pie por encima del balón (de fuera hacia dentro, para continuar con el mismo pie, pero con el exterior)
- 2.- **“Túnel”** La pareja camina lentamente y el que tiene el balón trata de pasarlo entre las piernas y controlarlo inmediatamente (avanzando o retrocediendo).
- 3.- **“El puente”** Pasar la pelota por un lado y se recoge por el otro. El compañero está situado de frente al que trae la pelota.

VUELTA A LA CALMA

Momento de reunión del grupo clase, para sacar conclusiones de lo realizado. Escucha de las opiniones de los otros....