

SESIÓN: FÚTBOL
CICLO: 2º Y 3º

OBJETIVOS

- Realizar los golpes técnicos específicos del fútbol para conducir, controlar, pasar y tirar a portería la pelota con precisión.
- Desarrollar los golpes técnicos en movimientos y jugadas prediseñadas como desarrollo de los aprendizajes.
- Participar en actividades de juego modificadas con diferentes normas para conseguir los objetivos marcados utilizando los aprendizajes adquiridos.

MATERIALES

- 10-12 Balones.
- Picas o conos.
- Petos.

PARTE INICIAL

❖ Presentamos una unidad didáctica de fútbol con 6 sesiones en progresión para trabajar con alumnos de 2º y 3º ciclo de Educación Primaria. El calentamiento y vuelta a la calma ofrecemos distintas posibilidades que utilizaremos según la conveniencia en cada caso.

- Utilizaremos un calentamiento específico para el desarrollo del deporte, como motivación a realizar una actividad distinta y de “gente mayor”. Los alumnos, increíblemente, se motivan con facilidad.

CALENTAMIENTO BÁSICO:

- Tobillos: afuera-adentro / talones-punteras.
- Carrera hacia delante / carrera hacia atrás (3).
- Carrera lateral.
- Tocar el suelo con una mano / con dos manos.
- Rodillas arriba / talones a los glúteos.
- Rodillas hacia fuera / rodillas hacia adentro.
- Torsión de tronco.
- Flexión-Extensión de tronco.
- Aspas.
- Cuello: Remates de cabeza.
- Brazos hacia delante / Hacia atrás.
- Brazos discontinuos hacia delante / Discontinuos hacia atrás.

PARTE PRINCIPAL

FÚTBOL (1)

Toda la sesión se realiza en parejas

- 1.- Conducir y dar la vuelta al compañero. Pisar y dejarla al compañero.
- 2.- Conducir y pasar por las piernas del compañero. Pisar y dejarla al compañero.
- 3.- Conducir un poco y pasar la pelota al compañero.
- 4.- Uno conduce y se anticipa al compañero, robándole la pelota.
- 5.- Uno enfrente del otro.
 - Uno pasa y el otro controla.
 - Dar con el interior a media altura.
 - Dar con la cabeza.
 - Pasar a media altura (muslo, pecho) controlar y pasar.
 - Tirar la pelota alta, controlar y pasar.

También se puede hacer en movimiento (uno corriendo de espaldas)

- 6.- Uno tapa el balón, haciendo cobertura y el otro intenta quitársela.
- 7.- Conduce e intenta regatear al compañero.
- 8.- Dominio por parejas (pies, cabeza, todo el cuerpo, variar el nº de toques,...).
- 9.- Partido libre.

FÚTBOL (2)

1.- Circuito:

- A- Cambios de orientación.
- B- Salida de 10 metros.
- C- Desplazamientos laterales.
- D- Conducciones haciendo giros.
- E- Conducir lentamente de espaldas.
- F- Conducir en zig-zag.
- G- Salida de 10 metros.
- H- Conducción de interiores.

2.- Tiros a puerta:

- Conducir y tirar.
- Tirar tras pared central.
- Tirar tras pared lateral.
- Tirar tras control a ½ altura.
- Tirar tras regate.
- A balón parado.
- Penaltis

3.- Partido de 4 porterías.

FÚTBOL (3)

Todos los ejercicios se realizan en [tríos](#):

- 1.- Conducción del balón.
- 2.- Conducción del balón, a mitad de camino, giro completo (int-ext).
- 3.- Conducción del balón, a mitad de camino, doble cambio de dirección.
- 4.- Conducción del balón, a mitad de camino, regate.
- 5.- Conducción del balón, a mitad de camino, pase.
- 6.- Conducción con los interiores, a mitad de camino, pase.
- 7.- Control y pase (raso, aéreo).
- 8.- Conducir hasta el medio, regatear al compañero y centrar.
- 9.- Con dos balones por trío:
 - Pases cortos.
 - Pases a media altura.
 - A la cabeza, uno alto y otro abajo
 - Al pecho y sin caer, devolver.
 - Pases laterales.
- 10.- [Partido](#) dos contra uno, quien pierda la pelota es uno.
- 11.- [Partidos](#) equipos de 3.

FÚTBOL (4)

Esta sesión se realizara en [grupos de 5](#).

- 1.- [Rondos](#), sin moverse el del centro. Un balón cada uno de los jugadores exteriores.
 - Pie.
 - ½ altura: al primer toque, control y pase (con muslo, pecho, interior,...).
 - Cabeza.
- 2.- Rondo moviéndose el del centro. Un balón por grupo.
- 3.- Pato mareado: 4 fuera y uno dentro (toques libres, dos toques).
- 4.- Pato mareado en movimiento.
- 5.- Tres atacan y dos defienden (toque libre).
- 6.- Tiros a puerta:
 - Decir el lugar que va a tirar.
 - Tirar donde dice el maestro.
 - Tocar uno de los postes.
 - Libre.
- 7.- [Partido](#) a tres toques.

FÚTBOL (5)

Circuito técnico por parejas 1ª serie de 2 minutos, 2ª serie de 1 minuto

- 1.- Dominar el balón.
- 2.- Pases con dos balones.
- 3.- Pasar por encima de la pica.
- 4.- Partido uno contra uno. Dar a la pica es gol.
- 5.- Dominar con la cabeza.
- 6.- Pasar entre las picas.
- 7.- Correr 10 metros pasándose el balón.
- 8.- Pases de 20 metros.
- 9.- Pasar al compañero, controlar por detrás del pie de apoyo y centrar.
- 10.- Meter dentro de un aro.
- 11.- Anticipar a una pica.
- 12.- Después de 3-4 toques, lanzar el balón arriba y recepcionarlo.

JUEGO: “Partido 10 pases”.

FÚTBOL (6)

- 1.- Realización de disparos a portería en parejas.
 - A- Pared tras el defensa.
 - B-Doble pared tras defensa.
 - C- Pared lateral.
 - D- Doble pared lateral.
 - E- Paredes laterales.
 - F- Desdoblamiento.
- Competiciones de 2x2 4x4.

Juego: “Fútbol Golf, fútbol tenis”.

Tres equipos. Dos juegan. Quien meta gol sigue y el otro se cambia. Max. Tiempo 5 minutos por partido.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.
- Director de orquesta.
- ¿quién cuenta un minuto?
- Nos relajamos
- Masaje relajante.