

TRABAJO A REALIZAR EN LA ZONA 1:

Este trabajo será de tipo físico-técnico:

ZONA 1

1º Hacemos zigzag a través de los conos negros.

2º Rodeamos el cono rojo conduciendo el balón.

3º Pasamos por debajo y saltamos la valla 5 veces.

4º Conducimos el balón y rodeamos el cono rojo.

5º conducimos y pasamos al compañero situado en el cono verde y corremos esprintando hasta dicho cono relevando así al compañero.

6º El que estaba situado en el cono verde conduce hasta el cono y de hay va conduciendo en habilidad hasta dar el balón al siguiente.

TRABAJO A REALIZAR EN LA ZONA 2:

Este trabajo será de tipo físico-técnico.

ZONA 1

1º Hacemos zigzag entre los conos con el balón en las manos.

2º Soltamos el balón y conducimos hasta el cono y lo rodeamos.

3º Cogemos el balón y saltamos las picas llevando las rodillas al pecho.

4º Soltamos el balón y conducimos hasta llegar al cono lo rodeamos.

5º Salimos del cono y hacemos zigzag a través de los conos y al llegar al cono verde pasamos el balón al siguiente y hacemos cinco fondos.

TRABAJO A REALIZAR EN LA ZONA 3:

Este trabajo será de tipo técnico.

ZONA 3

1º Realizaremos un rondo a dos toques.

2º Realizaremos un rondo a un solo toque.

TRABAJO A REALIZAR EN LAS ZONAS 4Y5:

En estas dos zonas se jugará un partidillo con espacios muy reducidos para favorecer el nº de intervenciones y la participación sin olvidar la parte técnica.

NOTA: * Las porterías serán vallas y no habrá porteros.

SESIÓN DE FUTBOL

LUGAR: Pista de fútbol sala.

Nº DE ALUMNOS: Contaremos con 25 alumnos.

DURACIÓN: Aproximadamente 50'.

MATERIAL:

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN:

Dividiremos a los 25 alumnos en grupos de 5 siguiendo la siguiente distribución:

Los grupos irán rotando en ese orden transcurrido el tiempo de trabajo a realizar en cada zona.

El tiempo de trabajo por zona será de aproximadamente 7'.

Se hará una pausa de 1-2 minutos entre zona y zona. En dicha pausa se podrán hacer ejercicios de habilidad a libre elección ya sea en parejas o individualmente realizando los siguientes ejercicios:

toques con el pie (ambas piernas)

toques con la cabeza.

