

SESIONES DE TÉCNICA

Andrés Sanz

Tres sesiones en progresión para los controles mejorando la recepción del balón en desplazamiento

SESIÓN Nº:

2

EDAD:

De 10 a 14 años

DURACION:

60´

OBJETIVO:

Mejorar la recepción del balón en movimiento



www.futsalcoach.es

SESIÓN:	2	Tarea:	1
---------	---	--------	---

Tiempo:	10'	Superficie:	20x 20 M.	Material:	Petos y un balón	Nº jugadores:	12
---------	-----	-------------	-----------	-----------	------------------	---------------	----

CALENTAMIENTO

OBJETIVO:

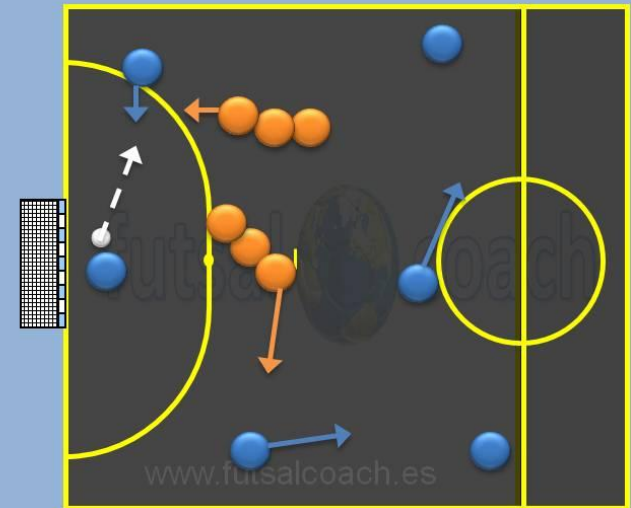
Activación y preparación para el trabajo posterior.

DESCRIPCIÓN:

Juego de persecución por equipos

NORMAS:

- Cada equipo comienza con 6 jugadores.
- En el equipo perseguidor se forman dos grupos de tres jugadores "látigos".
- Ala señal cada látigo persigue a los adversarios y cada vez que tocan a uno se une al látigo.
- El equipo azul tiene un balón que se van pasando los jugadores **con la mano**. **Al jugador del balón no le pueden capturar los látigos.**
- El equipo naranja tiene 2 minutos para capturar a todos los jugadores azules.
- El equipo azul consigue un punto por cada jugador que no ha sido capturado al final de los 2 minutos
- Se juegan de 4 a 6 tiempos alternando el equipo perseguidor y sumando los puntos.



OBSERVACIONES:

- Explicar la importancia de colaborar con el compañero "en apuros" pasándole el balón.
- Explicar que el jugador en apuros deberá correr hacia el compañero con balón para facilitar el pase.

SESIÓN: 2 Tarea: 2

Tiempo: 12' (3 x 4')

Superficie: 10x 8 M.

Material:

Balones, conos y petos

Nº jugadores: 12 (en grupos de 4)

PARTE PRINCIPAL

OBJETIVO:

Mejorar la recepción del balón en movimiento, comprendiendo que no hay que esperar el balón parado.

DESCRIPCIÓN:

En 12x8, con dos zonas de finalización de 2 x8 metros, se juega un partido 3x3

PRINCIPALES REGLAS:

- Se juega obligatorio a 2 o más toques.
- El gol se consigue cuando el compañero de la zona de finalización controla el balón sin que se le salga de su zona.
- Se juegan 3 tiempos cambiando al jugador de la zona de finalización.



SESIÓN:	2	Tarea:	3
---------	---	--------	---

Tiempo:	8' (2 x 4')	Superficie:		Material:	Balones, y conos	Nº jugadores:	12 (por parejas)
---------	-------------	-------------	--	-----------	------------------	---------------	------------------

PARTE PRINCIPAL

OBJETIVO:

Mejorar la recepción del balón desplazándose hacia él

DESCRIPCIÓN:

Se organiza a los jugadores por parejas como muestra el gráfico.

- El jugador con balón se lo pasa a su compañero para que lo reciba en movimiento, entre los dos conos (3-4 metros).

- El jugador sin balón corre muy despacio cuando se aleja del mismo (jugador naranja) y realiza un cambio de ritmo explosivo cuando se acerca a su compañero. Debe recibir en carrera y devolver el balón antes de llegar al cono, para comenzar de nuevo.

PUNTOS FUERTES:

- Recepción del balón adecuada con superficie libre o determinada de ante mano.
- "comunicación visual" entre pasador y receptor cuando este gira en el segundo cono
- Cambio de ritmo y velocidad adecuada
- Velocidad entre recepción y devolución del balón.



SESIÓN:	3	Tarea:	4
----------------	----------	---------------	----------

Tiempo:	18' (2 x 9')	Superficie:	40x 20 M.	Material:	Balones y petos	Nº jugadores:	12
----------------	---------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------------	----------------------	-----------

PARTE PRINCIPAL

OBJETIVO:

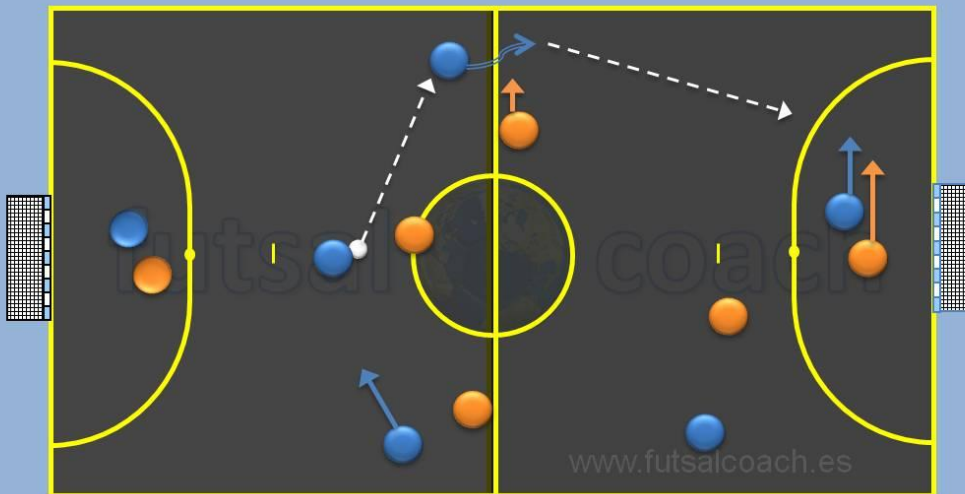
Mejorar la recepción del balón en movimiento, comprendiendo que no hay que esperar el balón parado.

DESCRIPCIÓN:

En 40x20, se juega un partido 6x6

PRINCIPALES REGLAS:

- Cada equipo tiene un jugador dentro del área de meta, de donde no puede salir.
- Se juega obligatorio a 2 o más toques.
- Se consigue gol pasando el balón al compañero que está dentro del área de meta.
- Al conseguir un gol se continúa atacando pero hacia el otro área de meta.
- Cada 3' cambiar a los jugadores de las áreas



SESIÓN: 2 Tarea: 5

Tiempo: 5'

Superficie:

Material:

Nº jugadores: 12

VUELTA A LA CALMA

OBJETIVOS:

Favorecer el proceso de recuperación.

Evaluar la sesión

DESCRIPCIÓN:

Estiramientos activos dirigidos

Comentarios con los jugadores sobre los contenidos aprendidos y los pendientes.

Recordatorio y avance de la próxima sesión

