



Modelo de sesión de entrenamiento

EQUIPO: PREBENJAMÍN

DÍA:

TEMPORADA 2007-2008

TIEMPO TOTAL: 60'

FASES	APARTADOS	TAREAS / JUEGOS	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento o introducción al medio	Rondo de 4x1.	5'
	Trabajo de la coordinación, lateralidad, ...	Juego de las colas. 2 series de 4' con 1' de descanso Cada niño se coloca un peto en la parte trasera del pantalón simulando que es una cola. El juego consiste en tratar de quitar el máximo número de colas sin que te quiten la tuya. Acotar el terreno de juego para que el juego tenga dinamismo.	10'
PRINCIPAL	Conducción con distintas superficies de contacto.	<ol style="list-style-type: none">1. Diseñamos un juego de conducción en el laberinto. Ponemos una serie de portería y los niños han de recorrer todas conduciendo el balón. 1 serie de 3'.2. Por parejas hacemos conducción de ir hasta un bolo y volver obligándoles a dar un número de toques. 1 serie de 3'.	2x7'
	Pase y tiro	<ol style="list-style-type: none">1. Por tríos atacamos a una portería pequeña sin portero contra el entrenador que ejercerá de contrario pasivo. Si queremos subir la dificultad ponemos limitaciones de tiempos o de pases. La primera serie la podemos hacer con las manos. 1 serie de 3'.2. Igual que el anterior contra otro niño que ejerza de contrario activo. 1 serie de 3'.	2x7'
	Juego reducido	Partido: 3x3 con cuatro porterías pequeñas. Podemos añadir comodines.	12' ó 2x6'
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramientos y relajación. Breve charla sobre la parte positiva del entrenamiento.	5'