

EŞKUBALOIA LEIOA DIVERSION, DEPORTE Y SALUD

AZAROAK IGANDEA 15 DOMINGO NOVIEMBRE

GRUPO 7-11 AÑOS

Calentamiento

PISAR LOS PIES	Dos jugadoras se cogen por los hombros e intentan pisarse los pies una a la otra. Las niñas deben ir pasando por todas las compañeras, de tal forma que todas luchan contra todas. Aproximadamente 30 segundos de lucha con cada pareja. Variable: Grupos de 4	BOTE Y CONTROL	Ejercicios de bote y control. Sin dejar de botar, ser capaz de hacer lo que marca el entrenador. Bote en movimiento y en parado. Variable: Sentarse, levantarse, boca arriba, boca abajo, cuclillas, bote por debajo de las piernas, dando saltos...
SALTOS A LA CUERDA	Serie de saltos con una cuerda. Hay que hacerlo con las dos piernas y con las dos a la vez. Variable: Intentar pasar la cuerda dos veces en cada salto.	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Una lanza suavemente el balón, y la otra tiene que cogerlo antes de que dé el segundo bote. Variamos las distancias. Variable: Bote de diferentes alturas, diferentes salidas de la receptora; sentada, boca arriba, boca abajo, cuclillas...

Fase A

REACCIONES RAPIDAS, INDIVIDUALES Y COLECTIVAS	Hay que pillar a una del círculo que se mueve para que la defensora no lo consiga. En el círculo no debe haber mas de 4 personas. Variable: La que pilló lo hace botando un balón. El círculo se puede poner también en fila. A la señal todas pillan a la que bota antes de que llegue al medio campo.	PASES POR PAREJAS CON DOS BALONES A LA VEZ	Diferentes tipos de pases con las dos manos. Normales, a bote, saltando, con un balón adaptado en la otra mano... Variable: A la señal una ataca y otra defiende botando el balón. Metemos una red de agujeros o conos para potenciar la puntería en el lanzamiento.
PUNTERIA EN EL LANZAMIENTO	Lanzamientos a los conos del equipo contrario. Gana el equipo que tire mas conos al suelo en 2 minutos. Se tiran los balones y se recogen los que tiran los del equipo contrario. Variable: Ampliamos o disminuimos la distancia según la puntería del equipo.	JUEGOS DE LOS 10 PASES EN 3X2	3X2 Máximo un bote con el balón. Variable: 2 botes con el balón, uno con cada mano. Si me tocan con el balón, defiende.

Fase B

EJERCICIOS DE DOS BOTES	Obligatorio dar cada uno de los botes con cada mano. 2 botes desde 6m hasta el medio campo, pase a la que está esperando que tiene 2 botes para meter gol contra la defensora. 1x1. Variable: Metemos otra defensora que defiende botando un balón. La atacante entonces tiene permitidos 3 botes para meter gol. Si meto gol me portera, si fallo defiende.	DESMARQUE Y ROBO	Una pasadora fija, una receptora y una pasadora. Conseguir pases sin que robe el defensor. Variable: A la señal, la que tiene el balón elige pareja entre las otras dos y tienen que conseguir 5 pases seguidos son que la otra robe o toque a alguna con el balón. Sin bote
EJERCICIOS DE DOS BOTES + 3 SEGUNDOS	Juego de los 10 pases con esta variable obligatorias. No vale doblar el pase si son mas de 4 participantes. Variable: Ponemos dos porterías en los fondos del campo después de los 10 pases hay que conseguir meter gol en cualquiera de ellas. (Gol es dejar el balón entre los conos)	DESMARQUE Y ROBO	4x4 + 1P. Mismo Ejercicio que el anterior pero con mas jugadoras. Las defensoras con 5 robos de balón, se libran. Variable: Cada vez que tengo el balón tengo que botar. Debe ser en movimiento, si se hace en el sitio se considera fallo del ataque.