

EŞKUBALOIA LEIOA

DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

AZAROAK 8 IGANDEA/DOMINGO 8 NOVIEMBRE

GRUPO 7-11 AÑOS

Calentamiento

<p>Tocar el muslo</p>	<p>los niños se desplazan entre 6 – 9m intentando tocar los muslos del resto de compañeros, evitando que me lo toquen a mí. Variables: Diferentes partes del cuerpo, botando un balón seguir tocando partes del cuerpo</p>	<p>ESPEJO</p>	<p>Ejercicio por parejas, donde uno hace diferentes movimientos que el otro debe copiar lo mas rápido posible. Es valido cualquier tipo de gesto; saltar, girar, tumbarse, sentarse, rodar... Variables: Metemos balones, metemos tríos, hacemos coreografías por grupos que tienen que copiar después...</p>
<p>Salto de Obstáculos</p>	<p>Se realiza en forma de carrera entre las parejas. Hay que saltar por encima de la compañera para después colocarme para que me salte a mí. así sucesivamente hasta llegar al medio campo. Ida y vuelta. Variable: Por debajo de las piernas, tumbadas boca arriba, boca abajo. Botando un balón, grupos de tres...</p>	<p>IDAS Y VUELTAS</p>	<p>Correr y volver hasta las líneas que marca el entrenador. Hay que hacerlo botando el balón, botando en la ida con una mano y en la vuelta con la otra. Variable: Metemos defensoras que intentan robar los balones a la ida y a la vuelta. Un número máximo de botes, nunca mas de 5.</p>

Fase A

<p>Bote del balón y movimiento con él.</p>	<p>Una fila en frente de la otra, a una distancia de 6 metros. Tres niñas en cada grupo. Llevar botando el balón a la fila de enfrente, llevando otro balón adaptado en la mano que no utilizo para botar. Máximo 2 botes para llegar. Variable: Botar con las dos manos, 1 bote + ciclo de pasos, a la señal del entrenador, el que tiene los balones tiene que intentar llegar botando hasta la línea de medio campo sin ser pillado por los otros dos miembros del grupo</p>	<p>PILLAR CON EL BALÓN ADAPTADO</p>	<p>Dividíos en dos grupos, uno con balón y otro sin. En el espacio de 9m jugamos a pillar con el balón adaptado Si me pillan, me la quedo. Variable: Con balón botamos para pillar. Pillan sin balón y escapan sin é. Pillan botando y escapan con balón adaptado y viceversa.</p>
<p>Pases con dos balones en un trío.</p>	<p>Las niñas están fijas en un cono, y pases continuos entre las tres con los dos balones, siguiendo siempre la misma dirección de pase. Variable: Diferentes tipos de pases; normal, a bote, en salto, con la mano contraria, rodando...A la señal, las dos que tengan balón, botándolo deben pillar a la otra que se escapa hasta el medio campo.</p>	<p>PILLAR CON EL BALÓN ADAPTADO</p>	<p>Por parejas se pasan un balón y con las reglas de balonmano tienen que pillar a los demás con el balón adaptado. No vale lanzarlo. Se la deben quedar varias parejas a la vez para potenciar la percepción de las jugadoras. Variable: Un bote + 3 pasos obligatorios con el balón; A la señal las que tengan el balón tienen que conseguir 10 botes seguidos sin que nadie las pille; Las que eran pilladas con os pases, se convierten en ladronas de balón con las reglas de balonmano del entrenador.</p>

ESKUBALOIA LEIOA

DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

Fase B

<p>EJERCICIOS DE PASE – PASE A BOTE</p>	<p>Unos pasan estático y otros en movimiento pasando por todos los pasadores. Ejercicios de máximo un minuto de duración a una alta intensidad. Variable: A la señal, todos los Pasadores se escapan en bote por todo el medio campo y los otros tienen 30 segundos para pillar a todos. Todos los que queden libres sin pillar son las vueltas al medio campo que darán los defensores.</p>	<p>EJERCICIOS DE PASE EN SALTO</p>	<p>Ejercicios en grupos de 5. Se salta el banco y se decide en el aire a quien pasar de los dos receptores. El que reciba vuelve a la fila dando como máximo 3 botes. El que pasa va a la fila que ha pasado. Variable: A la señal, las dos que no tengan balón pillan al resto que se escapa en bote.</p>
<p>EJERCICIOS DE PASE – PASE NORMAL</p>	<p>Pases continuos normales, los pasadores de los lados corren hasta detrás de su cono y tienen que volver antes de volver a pasar el balón a la del medio. Variable: A la señal, las dos que tengan balón, pillan a la que no tenga. Tienen 15 segundos para conseguirlo</p>	<p>EJERCICIOS DE UN BOTE</p>	<p>Conseguir meter gol en cualquiera de las 4 porterías sin repetir. Con el balón es obligatorio dar un bote. Grupos de máximo 4 personas. Meter gol significa dejar el balón en la portería. (Porterías, conos, petos...) Variable: No repetir pase, No vale meter gol en la portería que haya metido mi equipo el gol anterior, Meter gol con la cabeza, espalda...</p>