

SESIÓN DE FÚTBOL SALA (el pase)

CALENTAMIENTO GENERAL:

Material: 6 Balones, 12 conos, 12 picas.

EJERCICIOS:

1. Un balón para cada 4 alumn@s, por todo el campo vamos pasando la pelota de uno a otro, avanzando en carrera suave.
2. En fila india el primero avanza con la pelota dos o tres toques, para la pelota y se va hasta el final de su fila, el de detrás hace lo mismo.

3. Pases cortos hacia el compañero con una pierna y con la otra, antes de pasar debe sortear una pica en el suelo.



4. Igual que el anterior pero con dos picas formando una V, por una pica con una pierna y por la otra pica con la otra pierna.



5. Pases por debajo de la pica: cerca de la pica, la pica en el centro de los dos, lejos de la pica. Control de balón y pase.



6. Formamos un cuadrado y realizamos los siguientes ejercicios:

Pases de una esquina a otra.

Pases diagonal y lado, diagonal y lado.

Mareo 3
contra 1

7. Mareo 3 contra 1 en una zona más amplia del campo, los jugadores en movimiento. Quien falla o se la quiten se cambia a defensor.

8. Partidos 4 contra 2 sin portero (gol al meter la pelota entre los conos.) Se juega dos grupos en cada campo.