

GAÉLICO ESCOLAS: COÑECE O TEU CLUB

SESIÓN 1

1) PRESENTACIÓN

- Presentación das Gaélico Escolas, proxecto que pretende desenvolver escolas de Fútbol Gaélico entre a mocidade.
- Club de referencia no Val Miñor, o Turonia GFG
- DESTACAR TORNEO DE VIGO O SÁBADO 18 DE DECEMBRO, para 3º e 4º da ESO, animar á participación. SER PESADOS E INSISTIR NO TORNEO, QUEREMOS LEVAR EQUIPOS DO VAL MIÑOR

2. INTRODUCCIÓN AO DEPORTE

- Falar en liñas xerais do deporte: orixe en Irlanda, semellante ao fútbol. Destacar: Como se puntúa, (punto e gol), como se pasa (golpeo de pé ou man), como se colle do chan (solo), como se avanza con el (4 pasos, bote, solo)

3. INICIO

3.1) PASE DE PUÑO

- En círculo.

Revisar a técnica. Explicación e demostración do xesto técnico. Non despegar o balón da man que o sustenta antes de golpealo. Golpear co anverso da man flexionando o pulso. Brazo esténdese por riba dos cadrís de atrás a adiante.

- **Practicar a técnica.** En círculo, pasar chamando ao compañeiro ao que se lle fai o pase. Empregar as dúas mans. Alternar pase de man e de puño. Meter varios balóns
- Pasar e ir ao posto ao que se pasa.

3.2) SOLO E BOTE

- **Revisar a técnica.** Soltar o balón coa man do mesmo lado que a perna que o vai golpear. Deixar caer o balón cunha soa man. Tratar de non golpealo en exceso, o xusto para que retorne ás mans. En carreira, deixalo caer cando se adiante a perna contraria á que vai golpear o balón. Tratar de non alterar a carreira co golpeo. Combinar solo con bote e desprazamentos.

- Filas enfrontadas. 4 pasos-solo-4 pasos e Pase frontal. Irse para a fila de enfronte.

3.3) LEVANTAR DO CHAN

- **Revisar a técnica.** Pé por diante do balón e mans á mesma altura. O outro pé detrás do balón, golpéao para envialo ás mans.

- **Practicar a técnica.** Filas enfrontadas. Levantar o balón, dar 4 pasos-solo-4 pasos e pousalo diante do compañeiro de enfronte.

3.4) SINTESE

- **Practicar a técnica dos 3 xestos: PASE-SOLO-LEVANTAR**

- 1) Todos movéndose libremente dentro dun círculo facendo pases cos compañeiros.
- 2) Pasar despois de facer solo e 4 pasos.
- 3) Balóns distribuídos polo chan, levantalo, solo, 4 pasos e deixalo no chan.

4. XOGOS DE APLICACIÓN

- **Xogos de persecución.**

Varios xogadores con balón. Os que teñen balón perseguen co balón para tocar aos demais. Reducir espazos. Pita "contaxiosa". Cun balón, cada xogador tocado polo perseguidor pasa tamén a perseguir. Poden facer pases entre eles ou perseguir aos demais facendo 4 pasos e solos.

- 5 pases:

Dous equipos. Dentro dun espazo reducido, facer 5 pases para conseguir un punto.
VAR: Engadir tarefas secundarias. Despois de 5 pases -Facer contraataque na área contraria. - Saír do espazo de xogo e tirar a paus.

VAR: Dividir o espazo en dúas zonas. Os 5 pases só se contabilizan cando o pase se fai de zona a zona.

- Pasar o río

Dous equipos, cada un nunha zona, separados por un espazo intermedio. O obxectivo é facer lanzamentos ao campo contrario e conseguir que o balón bote na zona do equipo contrario. Se o equipo contrario é capaz de atrapar o balón sen que bote, é punto para eles. Se o balón lanzado vai fóra da zona contraria ou bota no espazo intermedio, punto para o equipo defensor. VAR: Podemos engadir variantes: VAR: Introducir un xogador de cada equipo no campo contrario. Ademais das outras formas de anotar, se recibe o xogador o balón en zona contraria, son 2 puntos. VAR: Podemos ir engadindo máis xogadores na zona contraria. VAR: Podemos engadir outros obxectivos: Se recibe o xogador en zona contraria (2 puntos) pode despois tirar a paus e conseguir un punto máis.

5. XOGO

Facer partidos. Pódense condicionar as accións de xogo:

OBXECTIVO

- Procurar facer "pases útiles"

- Aumentar a percepción do xogador con balón

- Incidir no lanzamento

- Procurar alternativas tácticas.

- Xogar cos compañeiros nas bandas procura de avanzar a zona de tiro.

- Incidir nos desmarques

- Incitar aos xogadores na procura de situacións de xogo favorables.

XOGO MODIFICADO

- Incidir no xogo individual Hai que lanzar a porta nun máximo de 5 pases. Se non se lanza tras o 5º pase, bóla para o outro equipo.

Está prohibido falar ou facer calquera tipo de sinal sonoro aos compañeiros.

Cando se anota un punto, o xogador lanzador repite outro lanzamento desde o mesmo lugar.

Círculo central no campo, no que está prohibido penetrar con balón. Pódese lanzar o balón por riba do círculo e os xogadores atravesalo sen ter o balón.

Se hai un saque de porta e o receptor deatrapa o balón sen que caia ao chan, pide "Marca"

LEMBRADE:

- Administrar ben o tempo Intentade ir ao gran. Non hai que facer todos os exercicios, adaptade ao grupo. Explicar (5-10 min) / Practicar técnica (10 min) / Xogos (15 min) / Partidos (15 min)

- Definir a nosa imaxe: Camiseta das Gaélico Escolas. Desenvolver a sesión en lingua galega.

- Insistir nas Gaélico Escolas, no club Turonia e no Torneo de Vigo (18 de decembro)