



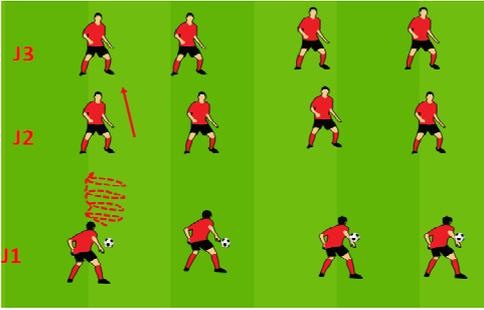
LENENSE

Categoría	Periodo	Día:	Instalación: Campo Vestuario:
	Mesociclo	Mes/Año:	Activo: Descanso:
	Microciclo	Temporada: 2024-25	Duración Total:
Entrenador:	Sesión:	Inicio:	Fin:

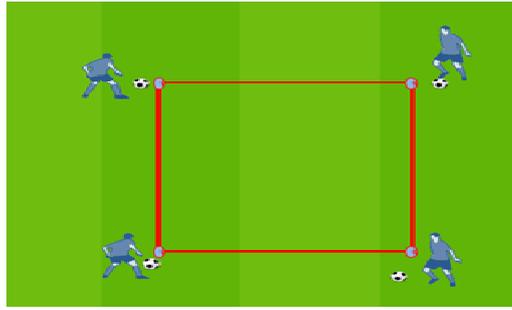
CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 4 (Lunes) 15' _____

PARTE PRINCIPAL (75')



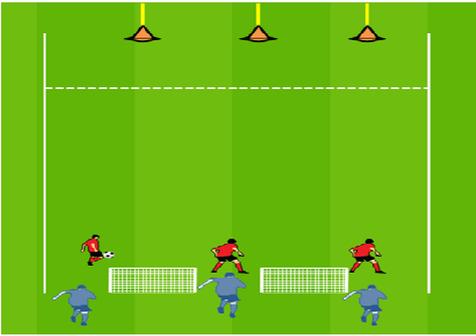
Tarea: 147 y 027
Espacio:
Tiempo: 6' y 12'
Consignas Tarea 147



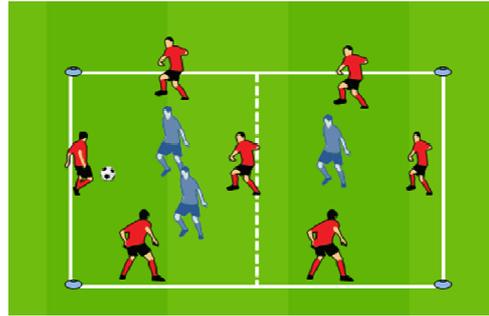
Tarea: 026
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:

Consignas Tarea 027

Consignas



Tarea: 025
Espacio:
Tiempo: 11'
Equipos:



Tarea: 024
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:

Consignas

Consignas



Tarea: 028
Espacio:
Tiempo: 10'
Equipos:



Tarea: 029
Espacio:
Tiempo: 10'
Equipos:

Consignas

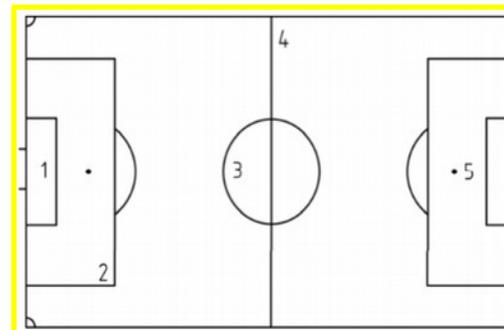
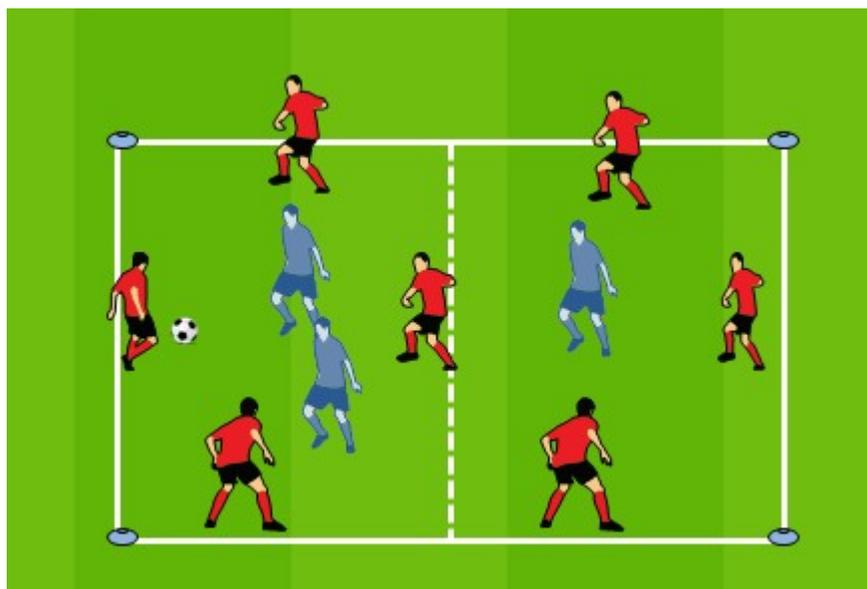
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro a portería sin que toque suelo zona central (153) 15' + Estiramientos _____

Rondo Doble Espacio

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 7X20

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 10

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 4

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y cambio de orientación

Que se ejecuta: Presión. Apoyos. Líneas de pase

Como se ejecuta: Se juega un rondo 7vs3, en dos sub espacios separados por una línea central. Solo puede haber dos defensores máximos en cada sub espacio. Llevar peto en la mano los defensores, tras robo se cambia el defensor que lleva más tiempo por el jugador que perdió el balón.

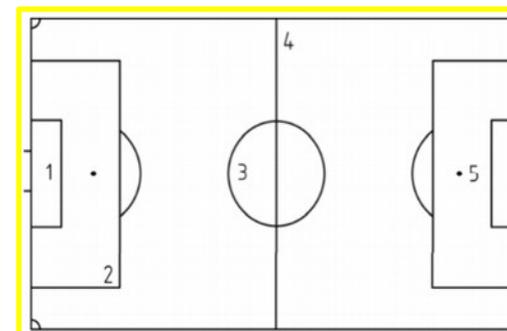
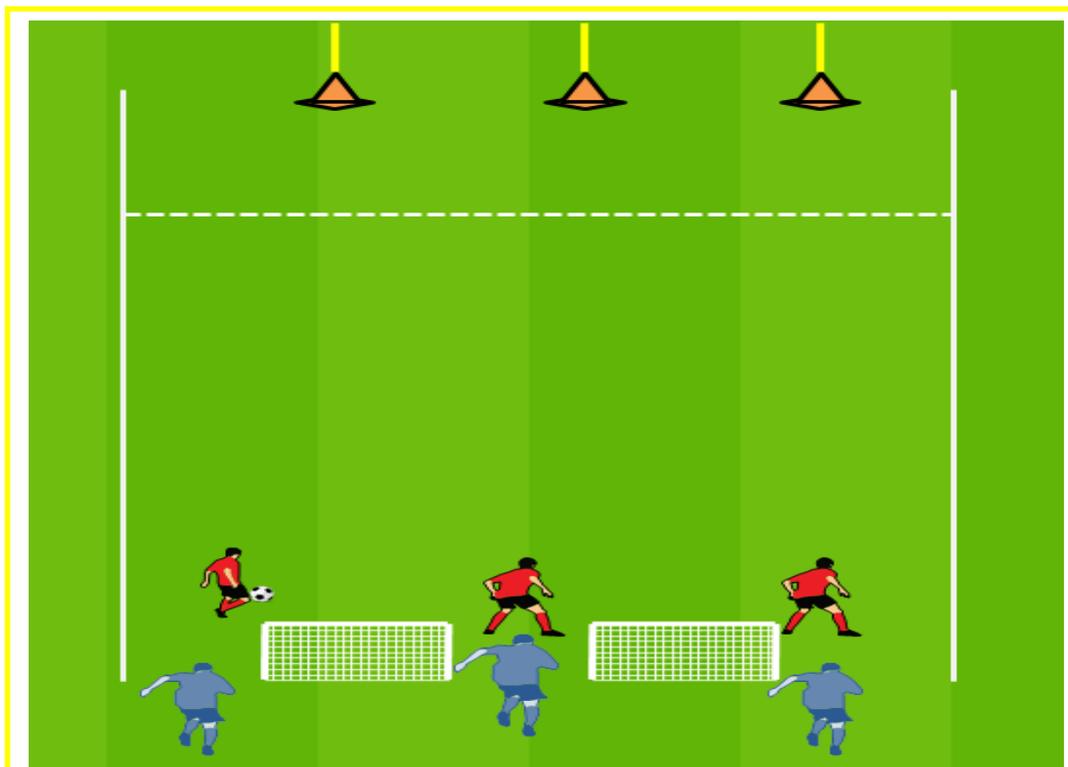
Solucionar: Toma rápida de decisión. Búsqueda líneas de pase.

- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación (mirada lejana).

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Velocidad

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10X25

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 6

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 4

Velocidad

Porque se ejecuta: Mejora la velocidad y la combinación entre jugadores en transición defensa-ataque.

Que se ejecuta: Velocidad, pase y transición defensa ataque.

Como se ejecuta: Los tres jugadores atacantes iniciarán 5 metros por delante de los defensores. La jugada comienza cuando el jugador atacante realiza el primer pase, en ese momento todos empiezan su sprint de ida y vuelta, finalizando la jugada bien con gol en las porterías o con robo de los defensores.

El sprint de ida debe dejar el balón en la línea discontinua marcada antes de que los jugadores lleguen a los conos para continuar en su regreso, no pudiendo el equipo defensor robar balón hasta no llegar a dar la vuelta a los conos.

Solucionar: Pases que no frenen la carrera.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

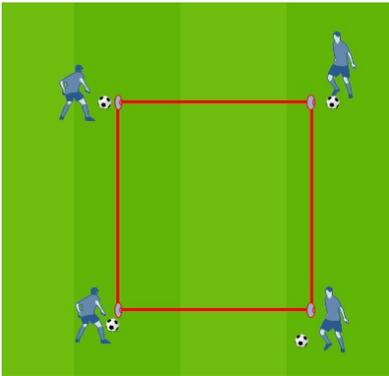
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). **Intensidad física:** Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

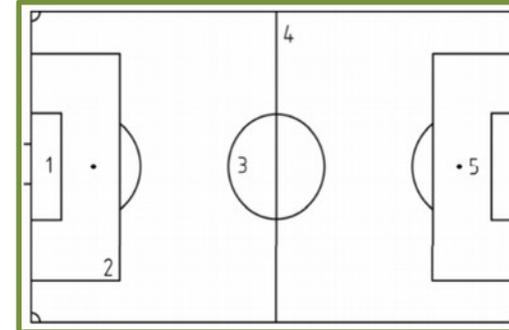
Conducción

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



- Pisando la pelota con la planta del pie de fuera y parando con el pie de dentro (video 026a. Ejercicio 1)
- Igual la otra pierna
- Pisada con planta derecha + control con izquierda + control con derecha + pisada con izquierda + control con derecha + control con izquierda (video 026a. Ejercicio 2)
- Pisada planta con derecha + pisada planta con izquierda (video 026a. Ejercicio 3)
- Pisada planta con derecha + empeine derecha + pisada con izquierda + empeine con izquierda (video 026a. Ejercicio 4)
- Pisada planta derecha + empeine derecha continuamente (video 026a. Ejercicio 5)
- La otra pierna
- Pisada planta derecha hacia afuera + a dentro (video 026a. Ejercicio 6)
- La otra pierna

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO



ESTRUCTURA

ESPACIO: 7x7

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 4

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 5

Conducción

Porque se ejecuta: Mejora de conducción.

Que se ejecuta: Diferentes tipos de conducciones con diferentes superficies del pie.

Como se ejecuta: En cada cuadrado cada jugadora tiene un balón y realizará cada una de las conducciones que le vaya indicando el entrenador. Cada 1' se cambia de tipo.

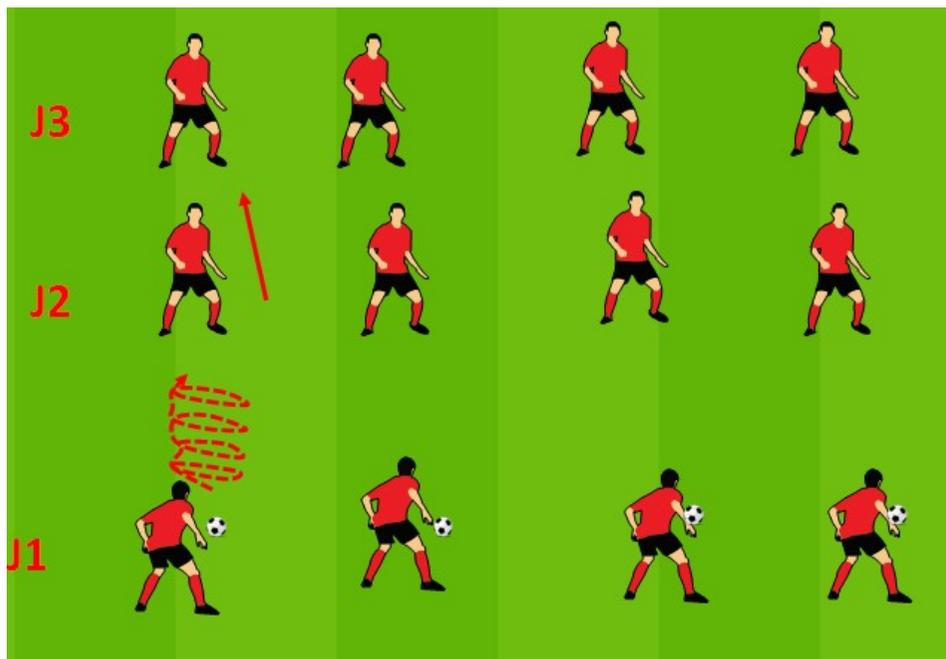
Solucionar: Intentar mirada en alto.

- Incorporar la técnica de los números en la mano para que levanten mirada.

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). **Intensidad física:** Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Regates y fintas

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL

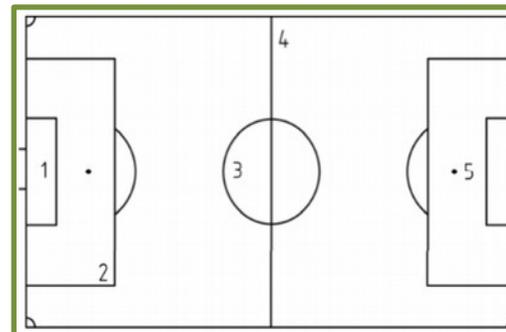


- Finta a un lado + salida con el exterior hacia el otro (Vídeo 027. ejercicio 1)
- Bicicleta (ej. pierna derecha) de afuera a dentro + salida con el exterior del pie derecho (Vídeo 027. ejercicio 2)
- Bicicleta (ej. pierna derecha) de dentro a fuera + salida con el interior del pie izquierdo hacia la derecha (Vídeo 027. ejercicio 3)
- Bicicleta (ej. pierna derecha) de dentro a fuera + salida con el exterior del pie izquierdo hacia la izquierda (Vídeo 027. ejercicio 5)

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 2

Regates y fintas

Porque se ejecuta: Mejora de regates y fintas.

Que se ejecuta: Diferentes tipos de regate.

Como se ejecuta: Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos, y un jugador en el centro. El jugador 1 (J1) tendrá balón e irá hacia el jugador defensor pasivo 2 (J2) y J1 le hará un regate, pasando el balón al jugador 3 (J3). Tras ello, el jugador J2 ocupará el lugar de J1, y J1 el de J2 pasando a defender la posterior acción de J3. Cada regate se hará 3' intentando que lo hagan por ambos perfiles.

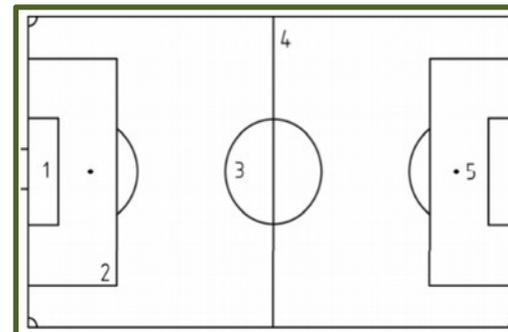
Solucionar:

- Ir en carrera sin pararse a realizar el regate

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). **Intensidad física:** Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

3er Hombre

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

TERCER HOMBRE

Porque se ejecuta: Mejora del tercer hombre y del tiro.

Que se ejecuta: Tercer hombre, desmarque y tiro.

Como se ejecuta: Se realizan dos grupos para trabajar el siguiente ejercicio compitiendo a ver qué grupo mete más goles. El jugador 2 realiza un desmarque de apoyo, J1 le da el balón y J2 juega de cara moviéndose a un lateral (el que quiera), en ese instante J3 se mueve al lateral opuesto al de J2, lo que aprovechará J1 para realizar un pase a J3. El J3 dejará de cara para que J2 dispare a portería.

Solucionar: Coordinar los movimientos con el momento de los pases. Movimientos reales

- Muchos goles: buscar lados de portería.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

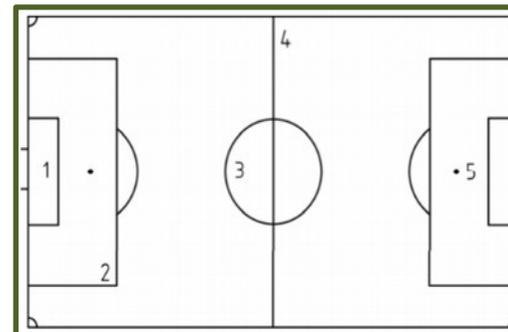
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

PARED

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

PARED

Porque se ejecuta: Mejora de pared y del tiro.

Que se ejecuta: Pared, desmarque y tiro.

Como se ejecuta: Se realizan dos grupos para trabajar el siguiente ejercicio compitiendo a ver qué grupo mete más goles. El jugador 1 realiza un pase hacia J2 que controla con su pierna alejada para realizar un nuevo pase a J3 que aparece para hacer una pared con J2. Tras ello, J2 realiza un pase al espacio para la carrera de J1 quien controla con pierna alejada y dispara con pierna de dentro.

Solucionar: Coordinar los movimientos con el momento de los pases. Movimientos reales

- Muchos goles: buscar lados de portería.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Ball Master

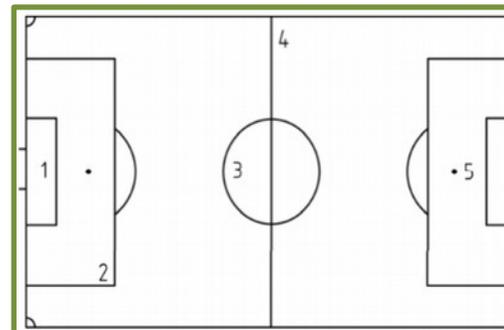
TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



- Pisar y empeine en el sitio (Video 147.a)
- Roll over step on (Video 147.b)
- Pasar la pelota por detrás (video 147.c minuto 1.30)
- En el sitio arrastras con planta del pie (vídeo 147.d ejercicio 1)

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

- REVISADA: JUAN CARLOS PAINO EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: En el sitio

DURACIÓN: 6'

JUGADORAS: 1

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

Conducción

Porque se ejecuta: Mejora de habilidad con balón.

Que se ejecuta: Manejo del balón con el pie.

Como se ejecuta: Cada jugador tiene un balón y realiza los diferentes ejercicios propuestos.

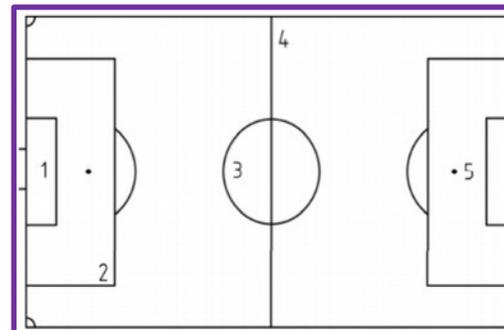
Solucionar: Intentar mirada en alto.

- Incorporar la técnica de los números en la mano para que levanten mirada.

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). **Intensidad física:** Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Tiro a portería sin que toque suelo zona central

TAREADIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de ambiente de grupo

Que se ejecuta: Técnica básica y cohesión de grupo

Como se ejecuta: Se harán dos grupos para realizar lanzamientos desde el borde del área a la portería con el propósito de que entre sin que el balón bote en el suelo. Se podrá intentar cada vez desde una distancia más lejana.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.