



LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

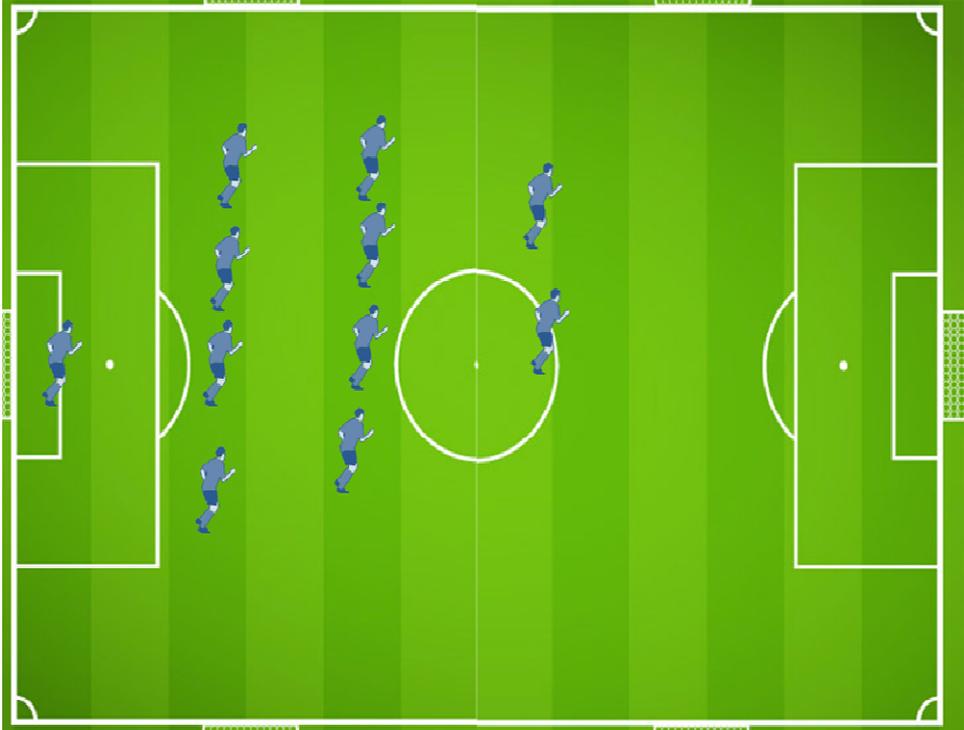
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 4 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 030
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas:



Tarea: 031
Espacio:
Tiempo: 60´
Equipos:

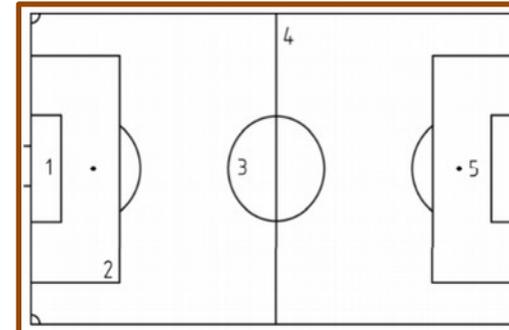
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Rondo Grupal cogidos de las manos (163) 10´ + Estiramientos _____

Ataques a defensa

TAREA MATURANA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 3

Maturana

Porque se ejecuta: Mejora de ataques a defensa plantada.

Que se ejecuta: Amplitud y circulación rápida del balón. Movimientos constantes.

Como se ejecuta: Se juega 6vs4 buscando circular el balón y atacar a la defensa rival.

Solucionar: Pase de seguridad. Cambios de orientación.

- Dar amplitud.
- Circulación rápida.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

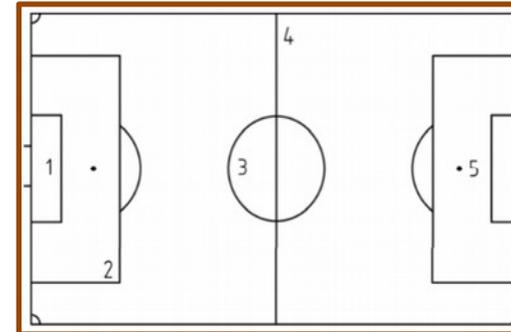
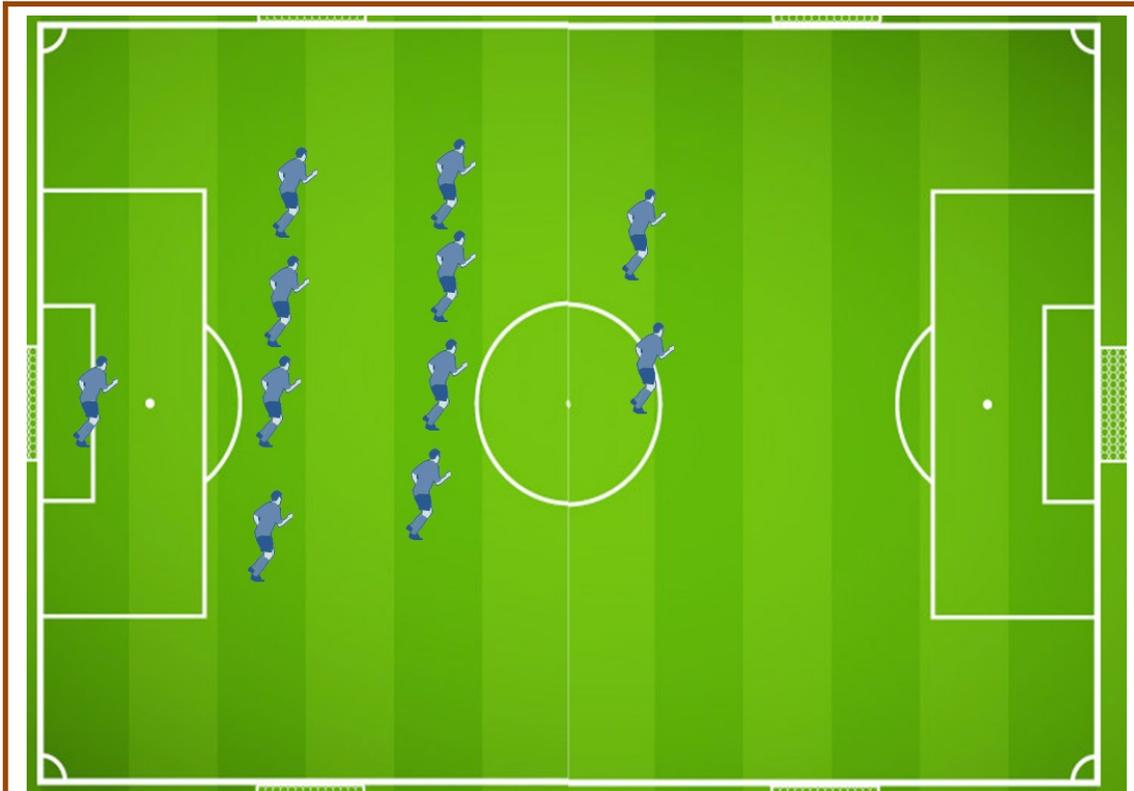
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Circulación de balón

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora circulación de balón.

Que se ejecuta: Pases seguros, cambios de orientación.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos como:

- Sacar de zona el balón rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás
- Buscar profundidad del campo, líneas de pase cercanas y lejanas. Desmarques a la espalda.
- Movimientos de la gente sin balón.

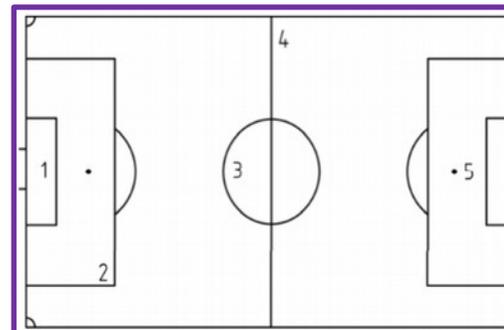
Solucionar: Concentración plena en el juego.

- Jugadoras abriendo el campo y alargando
- Ofrecerse. Movimientos sin balón

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.

Rondo grupal cogidos de las manos

TAREA DIVERSIÓN



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: Realizar un rondo cogidos de las manos con un solo toque y dos adversarios en el medio. El adversario que lleva más tiempo sale por el jugador que pierde el balón. Cada 10 pases se cierra el rondo un poco, adelantándose todos los jugadores un paso hacia dentro.

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.