



LENENSE

Categoría

Periodo

Día:

Instalación: **Campo** Vestuario:

Mesociclo

Mes/Año:

Activo: Descanso:

Microciclo

Temporada: **2024-25**

Duración Total:

Entrenador:

Sesión:

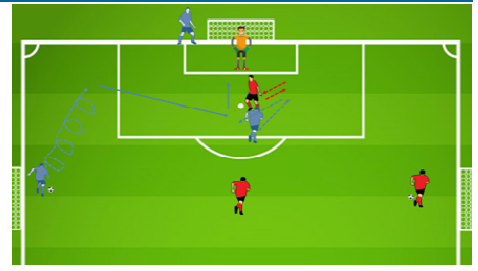
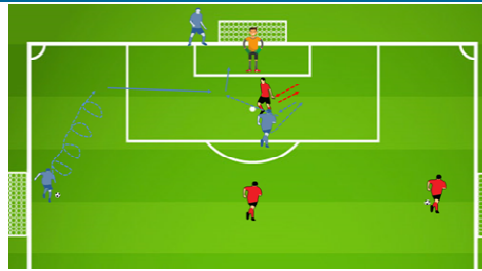
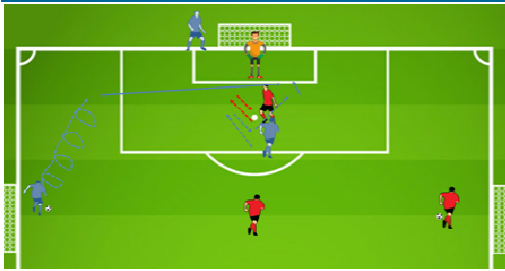
Inicio:

Fin:

CALENTAMIENTO (25')

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

PARTE PRINCIPAL (60')



Tarea: 034 Espacio: Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas



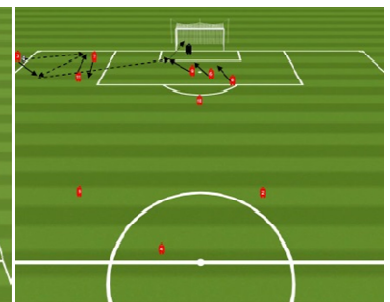
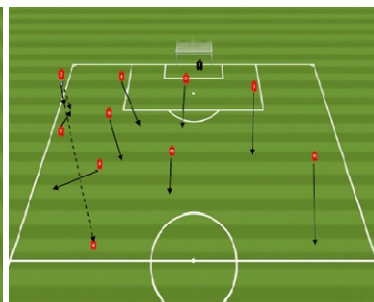
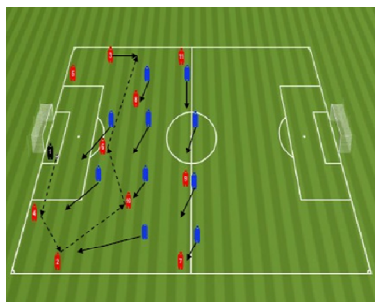
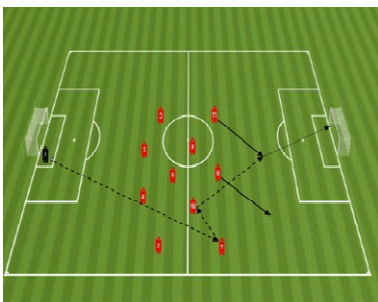
Tarea: 032
Espacio: Tiempo: 12'
Equipos:



Tarea: 033
Espacio: Tiempo: 18'
Equipos:

Consignas

Consignas



Tarea: 036 Espacio: Tiempo: 7'
Equipos:
Consignas

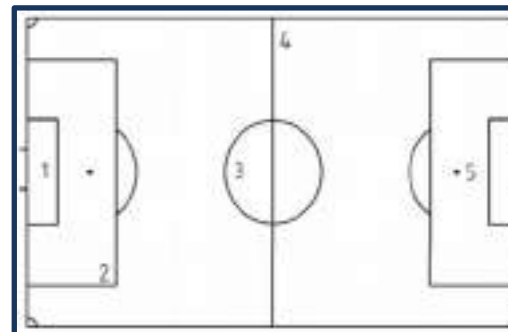
Tarea: 035 Espacio: Tiempo: 7'
Equipos:
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro en conducción zona central (173) 15' + Estiramientos _____

Profundidad

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 2

PROFUNDIDAD

Porque se ejecuta: Mejora juego de profundidad.

Que se ejecuta: Búsqueda de profundidad, líneas de pase, tercer hombre, finalización.

Como se ejecuta: La distribución de jugadoras puede variar incorporando más defensores, aumentando las jugadoras que atacan o introduciendo jugadoras comodines en los espacios defensivos que jueguen de pivote.

Se sale por parejas, dos jugadoras con la ayuda de un comodín se pasan el balón en el primer subespacio buscando líneas de pase con la comodín del siguiente subespacio que se podrá mover lateralmente. Si lo logran avanzarán su posición hasta el siguiente subespacio para recibir un pase de cara y volver a circular el balón con el propósito de conectar con el delantero comodín e iniciar un ataque 3vs1 contra el defensor.

Las jugadoras defensoras y las comodines irán rotando a decisión del entrenador.

Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales.
- Perfiles adecuados, controles adecuados.
- Dar rapidez al juego.
- Acabar las jugadas en gol.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

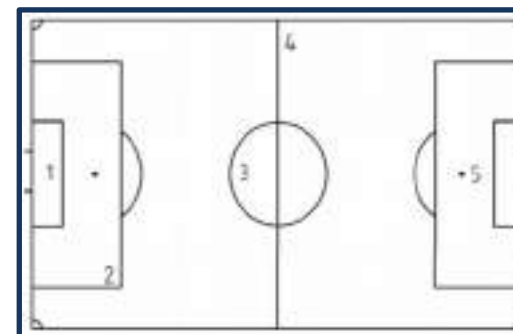
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.



Inicio-Salida de Balón

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 18'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Salida de balón

Porque se ejecuta: Mejora salida de balón.

Que se ejecuta: Salida de balón

Como se ejecuta: Se realizan dos tareas (10') cada una.

Primero se hará un 6vs4 buscando meter gol en las porterías pequeñas. Posteriormente se hará un 11vs 8 buscando meter gol en las porterías pequeñas.

Para ello, deberán usarse distintos tipos de salida:

- En U
- En V
- En W

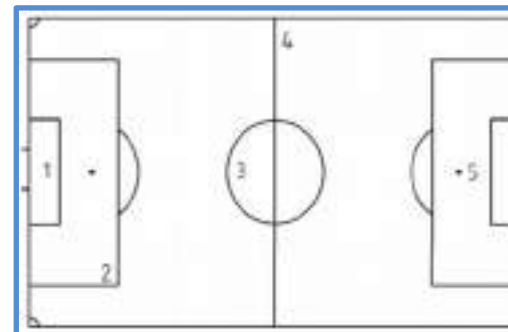
Solucionar:

- Pases seguros. Evitar pases paralelos, siempre diagonales. Líneas de pase diagonales.
- Perfiles adecuados

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.

Ataque a los Adversarios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

ATAQUE A LOS ADVERSARIOS

Porque se ejecuta: Mejora movimientos de desmarque ante centros laterales.

Que se ejecuta: Centros laterales coordinados con el desmarque de la compañera.

Como se ejecuta: Se hacen dos grupos para competir por goles. Una acción de cada banda, a mitad de tiempo rotar de lados los equipos. La jugadora atacante de banda realiza una conducción hacia línea de fondo para pisar área mientras que la delantera realiza uno de los 3 desmarques propuestos para arrastrar a la defensora y realizar un contradesmarque aprovechándose del espacio creado.

Solucionar:

- Coordinación de los movimientos con el centro.
- Perfil para el remate.
- Levantar cabeza para realizar centro.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS BAÑO

EJECUTADA 18 VEF7

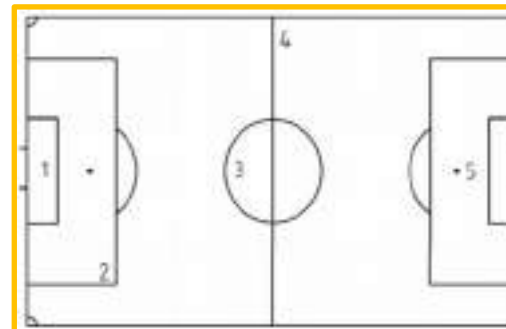
Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). **Intensidad física:** Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Saque de Puerta

TAREA ABP



CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora salida de saque de puerta.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.

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.

Saque de Banda

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora saque de banda.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas 3-4 acciones.

Solucionar:

- Colocación de jugadores. Atención a posibles pérdidas.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

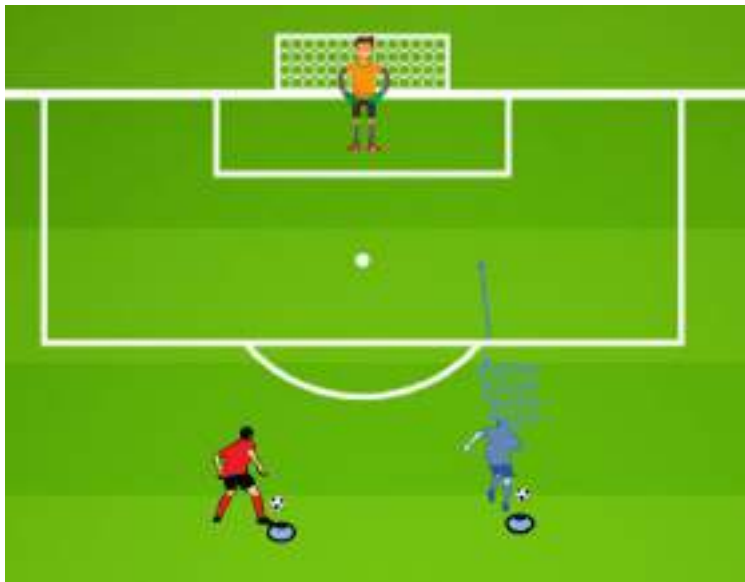
REVISADA: ILIJAN CARLOS PAINO

FICHAJADA 1ª VF7

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 en conducción zona central

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de tiro entre dos equipos. Se realiza una conducción de balón en zona central con disparo.

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.