



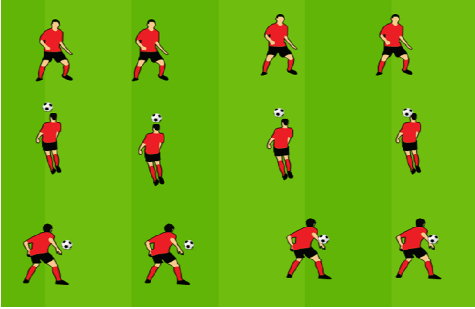
LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25')

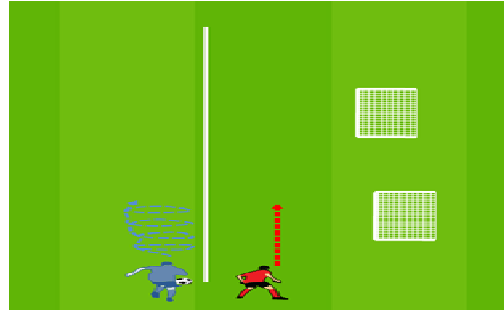
Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 1 (Lunes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (70')



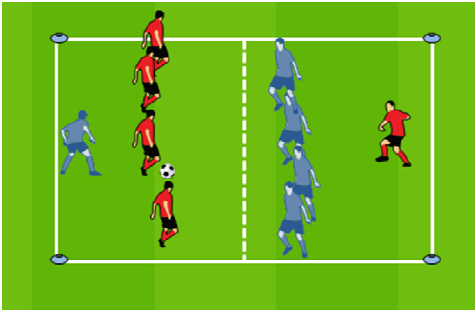
Tarea: 015
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas



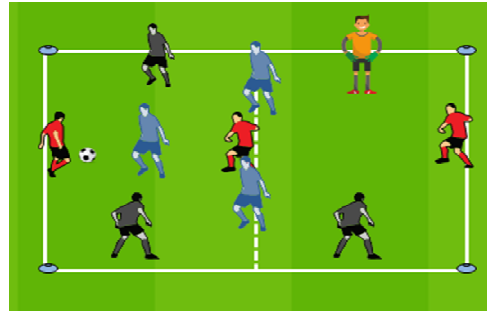
Tarea: 042
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas



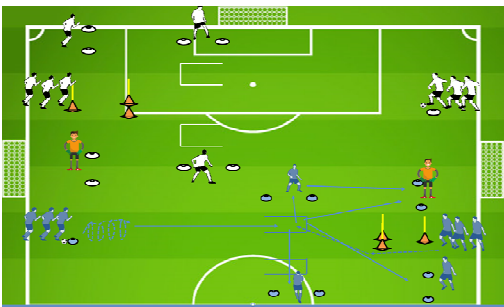
Tarea: 003
 Espacio:
 Tiempo: 11'
 Equipos:

Consignas



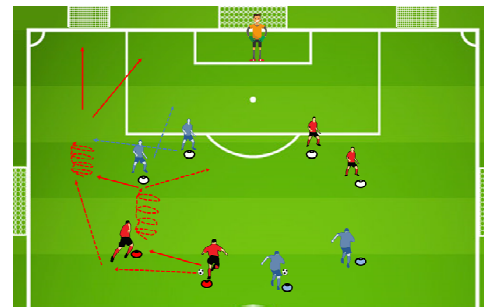
Tarea: 002
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 007
 Espacio:
 Tiempo: 10'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 006
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

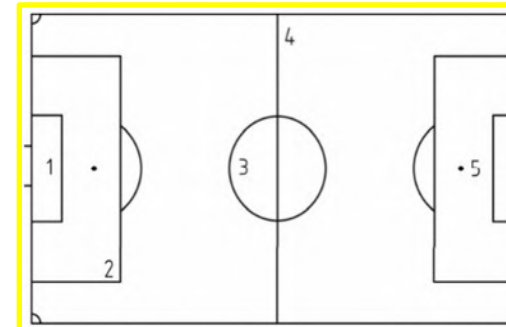
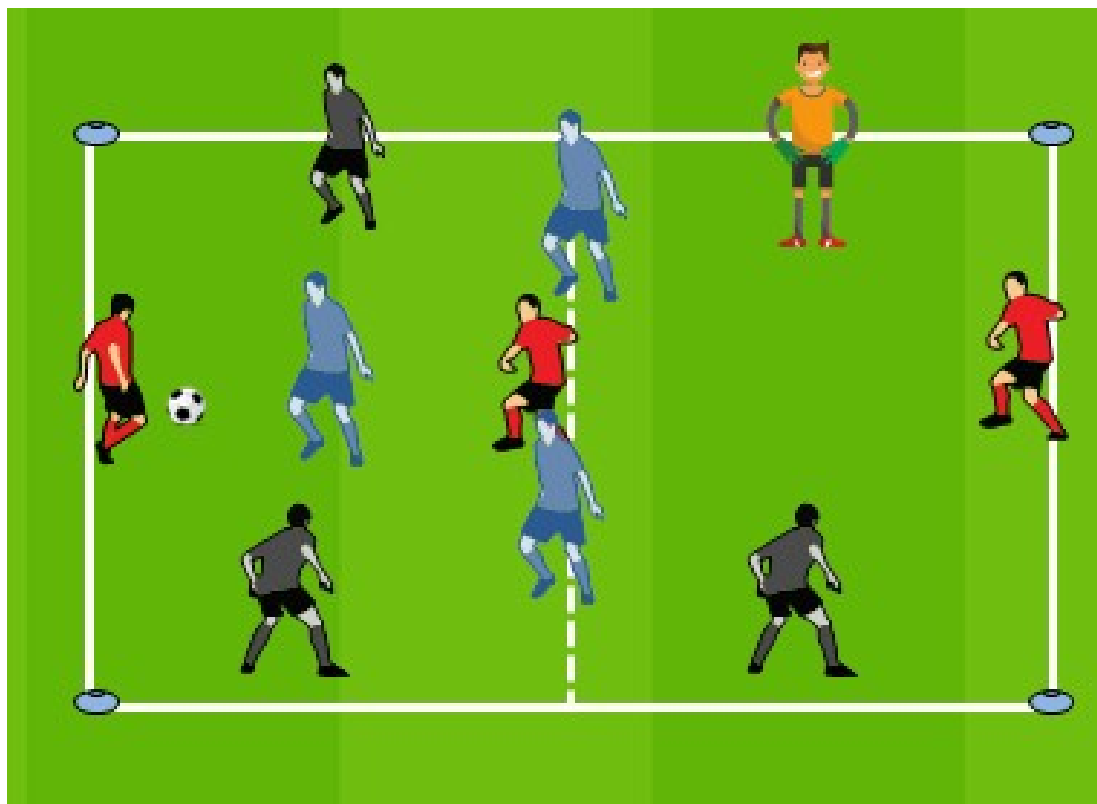
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro al larguero (151) 15' + Estiramientos _____

CERRAR/BUSCAR LÍNEAS DE PASE

TAREA FÍSICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 7X20

DURACIÓN: 3X3'

JUGADORAS: 10

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 4

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores y cierre de líneas de pase.

Que se ejecuta: Presión. Apoyos. Líneas de pase

Como se ejecuta: Se juega un rondo 7vs3, en dos subespacios separados por una línea central. Cada equipo defiende un tiempo de 3'. Los jugadores con balón (Rojos, negros y portero comodín) deben moverse buscando líneas de pase, con el propósito de cambiar el balón al otro subespacio. Los jugadores azules defenderán uno dentro del rondo, y dos jugadores sobre la línea que divide ambos subespacios cerrando líneas de pase. Se cuentan número de cortes de pase (modo competición para motivar).

Solucionar: Toma rápida de decisión. Cierre-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).

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

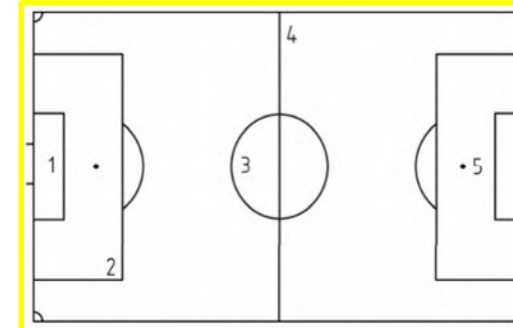
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

CERRAR/BUSCAR LÍNEAS DE PASE 2

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 7X20

DURACIÓN: 3X3'

JUGADORAS: 10

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 3

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores y cierre de líneas de pase.

Que se ejecuta: Presión. Apoyos. Líneas de pase

Como se ejecuta: Se juega un juego 5vs5. El equipo poseedor del balón mueve el mismo dentro de su subespacio buscando encontrar una línea de pase con el jugador lejano del otro subespacio. El equipo defensor azul bascula tapando líneas de pase e intentando interceptar dentro de su subespacio. Tras interceptación o dos despejes se cambia de poseedor de balón.

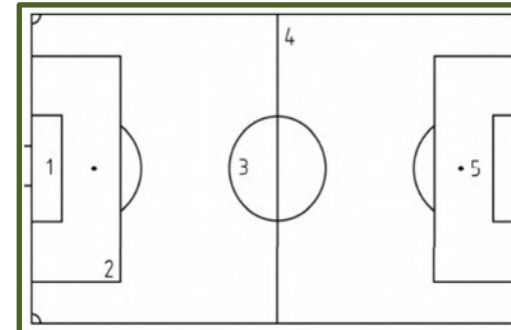
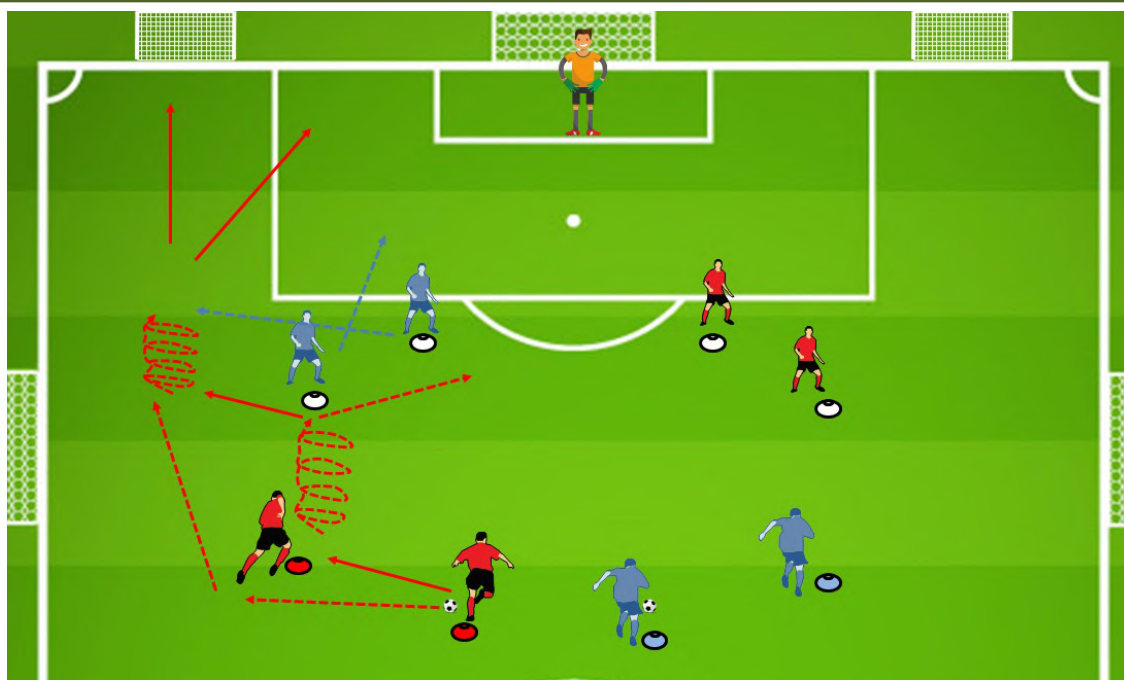
Solucionar: Toma rápida de decisión. Cierre-búsqueda líneas de pase.

- 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.

Desdoblamiento, Cobertura y Permuta

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 1

Desdoblamiento/Cobertura/Permuta

Porque se ejecuta: Mejora las coberturas, permutas y desdoblamientos.

Que se ejecuta: Coberturas, permutas y desdoblamientos..

Como se ejecuta: Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 4'. El jugador rojo (1) con balón realiza un pase a su compañero (2), este se dirige al defensor (1) en conducción esperando un desdoblamiento de su compañero (1) pasándole el balón, a partir de ahí podrán terminar la jugada tanto en la portería pequeña como en la portería grande. Por otro lado, el defensor (1) permite el desdoblamiento, saliendo en cobertura de él su compañero defensor (2), debiendo el jugador defensor (1) realizar la permuta.

Solucionar: Coordinar a los jugadores atacantes y defensores en sus movimientos.

- Buscar creatividad en ataque y goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

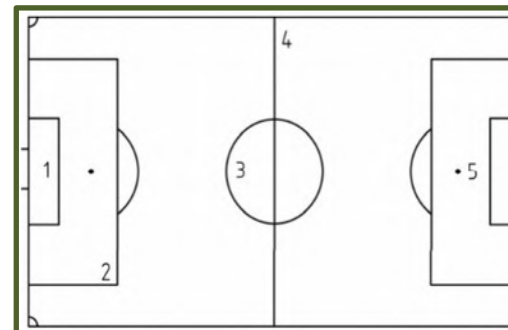
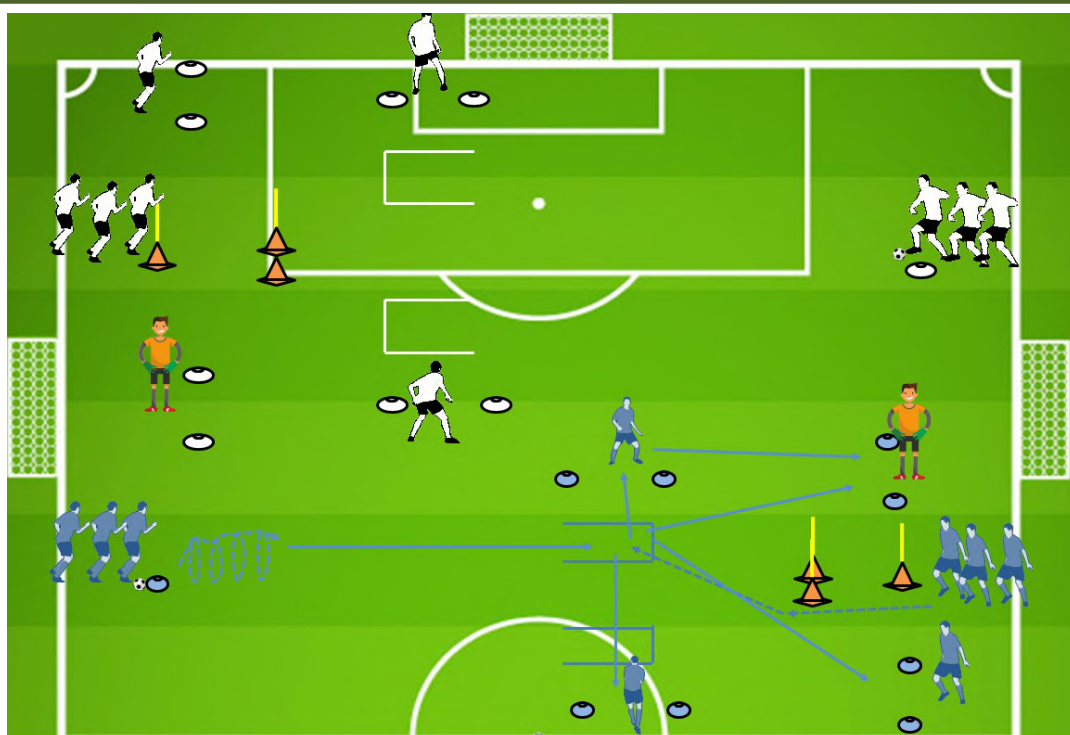
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Jugar a la Cara, perfil, mirada lejana

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 3x3'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 1

JUGAR A LA CARA

Porque se ejecuta: Mejora juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

Que se ejecuta: Juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

Como se ejecuta: El equipo se divide en dos grupos de 10 jugadores que funcionan de manera independiente. Dentro de cada grupo hay 3 subgrupos de 3 jugadores: Jugadores que realizan el desmarque de apoyo, jugadores que realizan conducción y pase inicial y jugadores en portería (3 + portero). Cada X tiempo se cambia el rol de cada subgrupo.

La tarea comienza con una conducción del jugador con balón que eleva la mirada para ver a cuál espacio se desmarca su compañero de línea de fondo. Este jugador que se desmarca podrá pasar el balón a alguna de las porterías pequeñas jugando de cara o perfilándose adecuadamente para jugar con los fondos. Si decide jugar de cara, estos dos jugadores realizarán un último pase a la portería de línea de fondo.

Los balones del equipo azul una vez llegados a línea de fondo irán para el equipo blanco y viceversa.

Solucionar: Coordinar las acciones técnicas con los movimientos sin balón.

- Perfilarse bien para la posterior acción: jugar de cara, jugar a línea de fondo.

Variante: El entrenador marca durante el desmarque que decisión debe tomar para trabajar

la velocidad de reacción.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

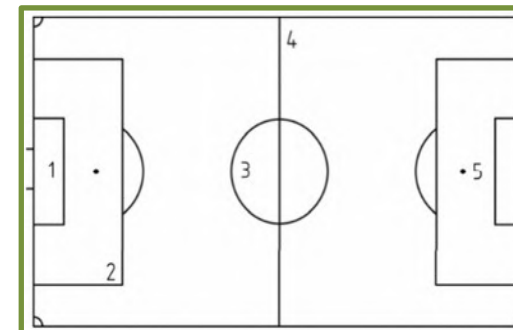
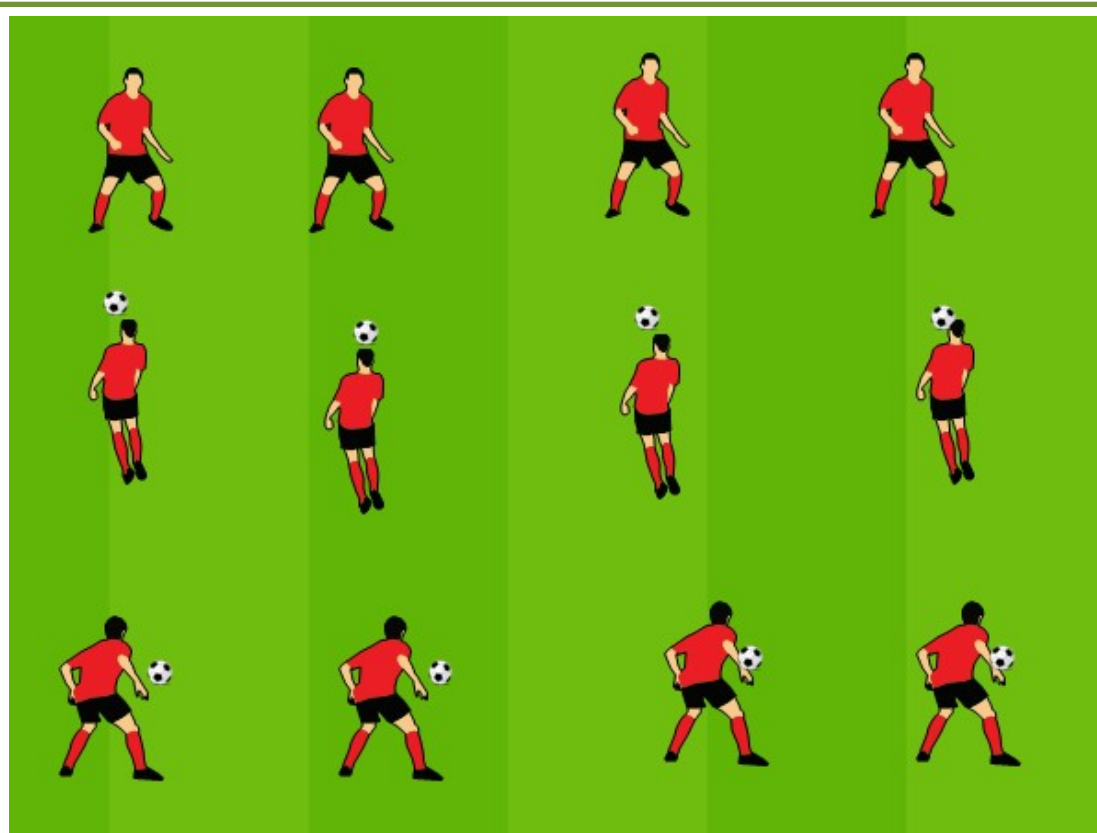
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.



Cabeceo Juego Aéreo

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

Cabeceo

Porque se ejecuta: Mejora de Técnica Cabeceo.

Que se ejecuta: Golpeo de cabeza de frente.

Como se ejecuta: Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos con un balón en las manos y otro jugador (el protagonista de la acción) se encuentra en medio de los dos primeros (Cada minuto se rotará). Estos le lanzarán balones para hacer las siguientes acciones:

- Carrera hacia adelante golpeo de frente sin salto.
- Carrera hacia adelante golpeo de frente con salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de frente sin salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de frente con salto.

Solucionar: Correcta zona de golpeo (frente)

- Coordinar la carrera y el salto con el golpeo.
- Buscar que el balón vaya a los pies del compañero receptor del golpeo de cabeza.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

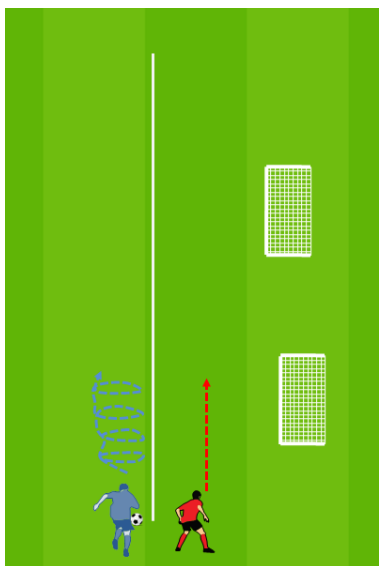
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

1vs1 Defensa

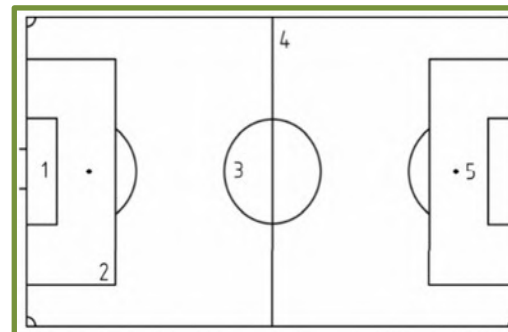
TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

1vs1

Porque se ejecuta: Mejora de la entrada, frenada y arrancada.

Que se ejecuta: Frenadas, entrada defensa y uso de brazos

Como se ejecuta: En grupos de 4. Dos jugadores participan y 2 descansan. El jugador azul realiza conducción por su lado de la línea blanca y deberá realizar fintas, frenadas...para buscar meter gol en las porterías cuando vea la oportunidad.

Mientras que el jugador rojo deberá evitar que marque gol el jugador azul pero sin pasar de la línea marcada.

Realizar ambos perfiles de piernas.

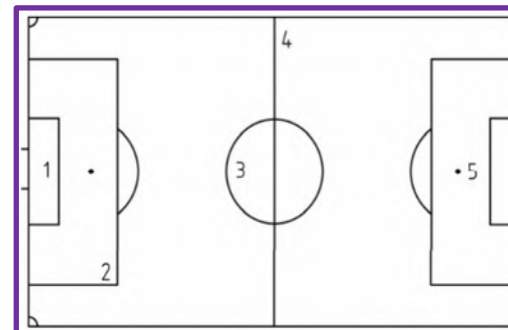
Solucionar:

- El defensor debe usar brazos. Intentar tener siempre un pie delante y otro más atrasado. Centro de gravedad bajo. Concentrarse en el balón y no en las piernas del oponente.

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 larguero/palos zona central

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

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 tocar larguero (10 puntos) o palo (5 puntos).

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.