



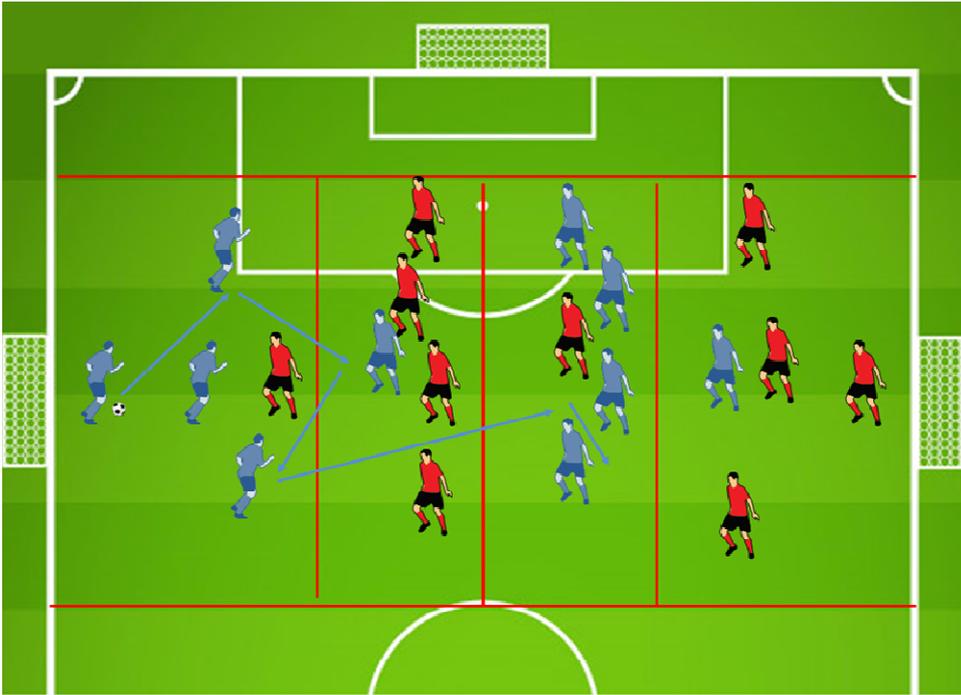
LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

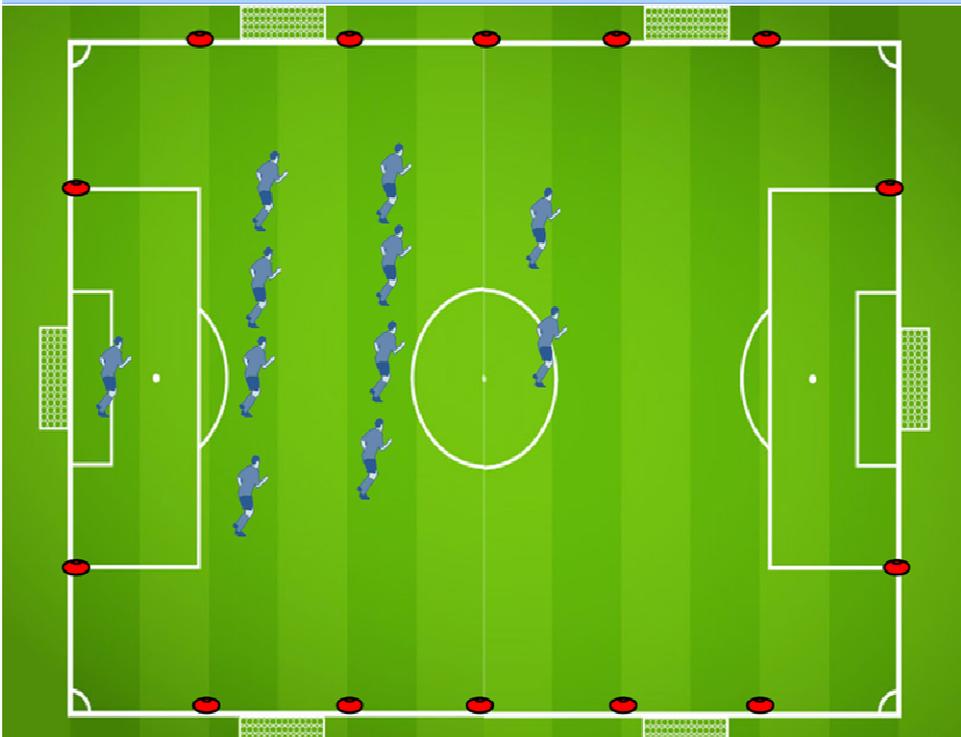
Consignas: Movilidad Articular 5´+ Protocolo 1 (Miércoles) 15´+ 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 008
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas:



Tarea: 009
Espacio:
Tiempo: 60´
Equipos:

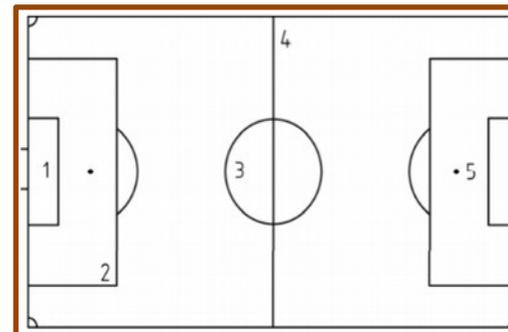
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Fútbol Humano (172) 10´+ Estiramientos _____

Pasa líneas, basculaciones y repliegue.

TAREA PARTIDO REDUCIDO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Fútbol 7

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 3

Partido Reducido

Porque se ejecuta: Mejora de basculaciones, cierre líneas de pase y repliegue

Que se ejecuta: Basculaciones, cierre-búsqueda pasa líneas, repliegue, tercer hombre y adelantar líneas tras superar.

Como se ejecuta: Se juega en campo de fútbol 7 un 10vs10 con la distribución marcada en el dibujo, de tal manera que los jugadores no pueden salir de esas zonas excepto cuando se supera una línea. En el momento en el cual el equipo poseedor del balón consigue superar la primera línea defensiva de equipo rojo, debe avanzar la línea de defensa hasta el espacio siguiente y a su vez los atacantes iniciar un ataque rápido contra la defensa. Por su parte, el equipo defensor deberá replugar rápido su línea superada pudiendo ocupar otras zonas para defender.

Solucionar:

- Evitar pases por dentro.
- Encontrarse escalonados.
- Replegar rápidamente tras ser superados.
- Línea defensiva temporizar para la espera de ayuda ante inferioridad numérica.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

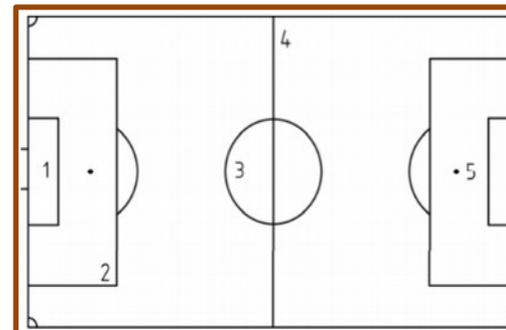
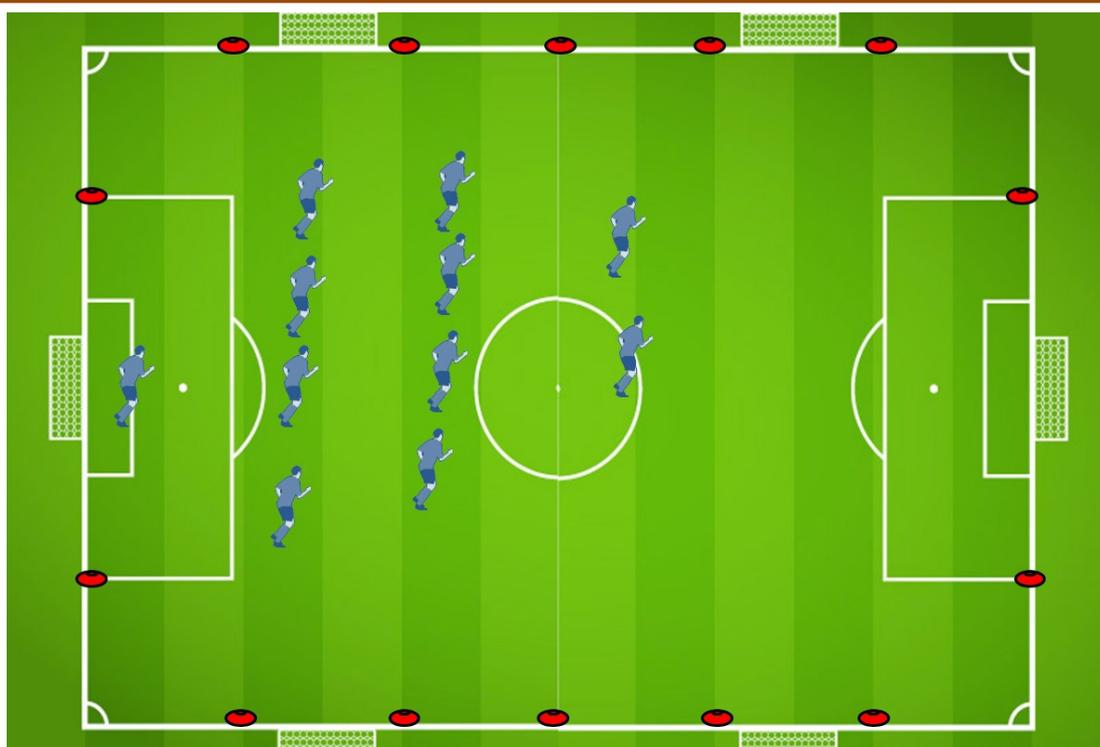
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Bloque Compacto. Distancia Entre Líneas y Basculaciones.

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora de distancia entre líneas y basculaciones.

Que se ejecuta: Bloque compacto: Basculaciones, distancia entre líneas cierre líneas de pase.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrado en aspectos defensivos del sistema de juego como:

- La distancia entre líneas nunca deberá superar los 7 m (marcados con setas en línea de banda) entre una línea y otra.
- Basculaciones: despreciar zona alejada del balón si este se encuentra en una banda o ocupar solo la zona central si el balón se encuentra en dicho espacio.
- Ante pase atrás del rival todas avanzamos hasta control. Atentas al golpeo perfiladas para correr.

Solucionar: Observar a los compañeros de la línea y a los de las líneas delanteras para avanzar o retroceder terreno

- Comunicación entre líneas
- Bascular rápidamente tras ser superados

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

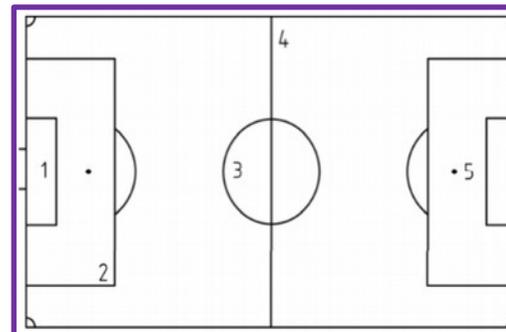
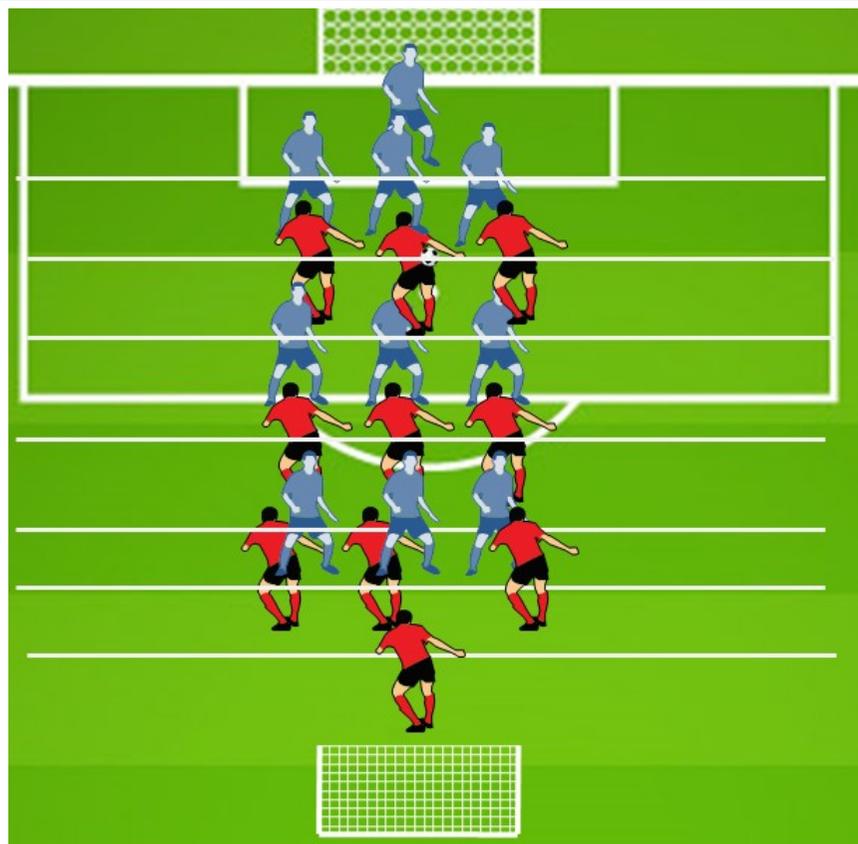
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Futbolín Humano

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: Se juega al futbolín humano. Juegan dos equipos. Cada fila de jugadores debe únicamente moverse en su espacio y deberán de ir unidos bien cogidos de la mano o a través de una cuerda o picas.

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.