



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 (Viernes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60')



Tarea: 010
Espacio:
Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas



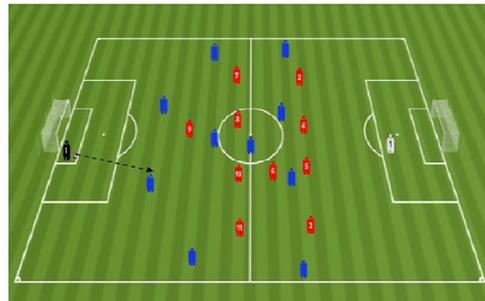
Tarea: 011
Espacio:
Tiempo: 30'
Equipos:

Consignas



Tarea: 012
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas



Tarea: 013
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

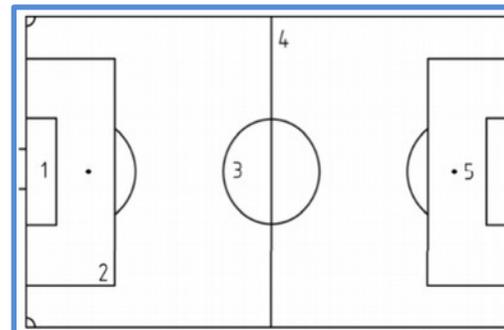
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro con bote zona pico área (176) 15' + Estiramientos _____

Defensa a los Espacios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

Línea Defensiva

Porque se ejecuta: Mejora movimientos línea defensiva y posicionamiento

Que se ejecuta: Achique, repliegue, basculaciones, perfiles, posición ante centro.

Como se ejecuta: Se juega un 9vs4. Primero se hará el ataque de forma pasiva y luego de manera activa. Cada dos jugadas cambio de línea defensiva.

Movimientos a entrenar:

- Pase hacia atrás avanzar metros hasta control + Perfil para correr hacia atrás (evitar pies paralelos).
- Salida de un central a por delantero + cierre de laterales y central por detrás.

Si el balón cae a zona de banda en línea de fondo y extremo no ha llegado (incorporar a medios a defender):

- Lateral tapa centro con la ayuda del medio cercano para evitar superioridad y atentos al rechace del centro + Resto de defensa colocada escalonados para tapar líneas de centro y culo a portería. El otro medio zona de rechace.

Solucionar:

- Perfiles muy importante para correr y ante centro (culo portería y brazos).
- Achique ante pase atrás o despeje. Basculaciones. Cierre de línea.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

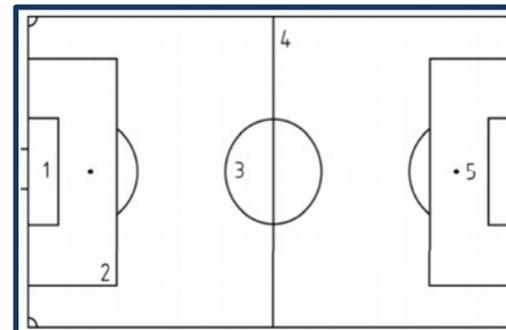
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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- Juntar Líneas

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

TÁCTICA GRUPAL

Porque se ejecuta: Mejora movimientos línea defensiva y línea centrocampistas

Que se ejecuta: Achique, basculaciones, perfiles, coberturas, permutas y posición ante centro.

Como se ejecuta: Se juega un 10vs8. Primero se hará el ataque de forma pasiva y luego de manera activa.

Movimientos a entrenar:

- Achique ante despeje o pase atrás, basculaciones, repliegue hacia atrás. 2ª jugada.
- Ayudas en banda del medio + compensación de espacio de MC y banda contraria.

Si el balón cae a zona de centro de línea de fondo:

- Lateral tapa centro + jugador de banda atento al despeje + Resto de defensa colocada escalonados para tapar líneas de centro y culo a portería + ocupación del borde del área por MC y zona alejada por jugador de banda y zona de centro.

Solucionar:

- Perfiles muy importante.
- Achique ante pase atrás o despeje. Basculaciones. Cierre de línea.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

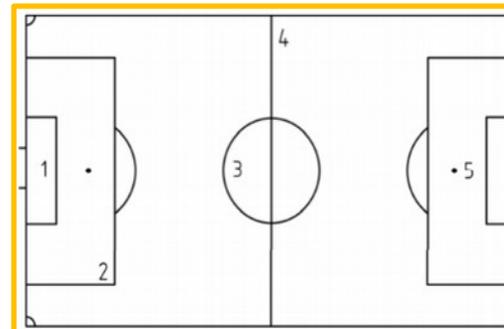
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Saque de Banda Campo Propio

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en saque de banda y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se realizan acciones reales del saque de banda colocando previamente a los jugadores y dejando desarrollar la jugada hasta su final.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar que saquen el balón a la zona alejada.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

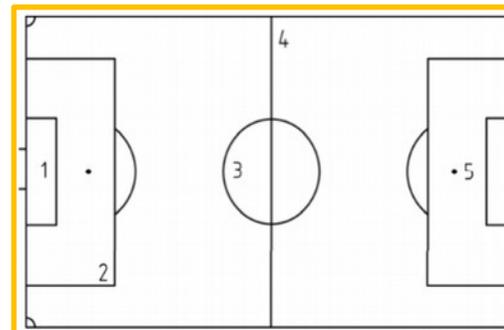
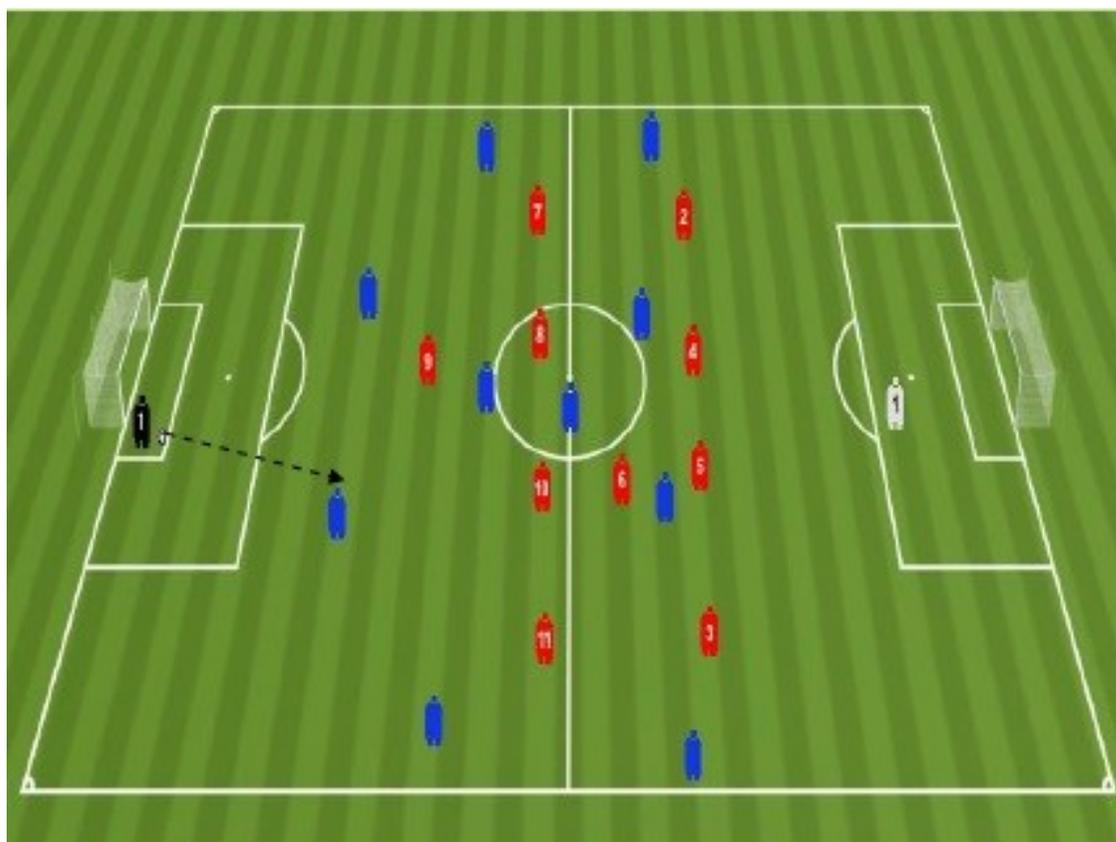
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Saque de Puerta Zona Media

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora presión saque de puerta y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas y presión ocupando espacios defensivos y atentos a balón en largo.

Como se ejecuta: Se ejecutan el saque de puerta buscando orientar la presión hacia una banda, atentas siempre al juego directo y la 2ª jugada.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar golpeo fácil en largo y salir a zona alejada. Atentas a 2ª jugada.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

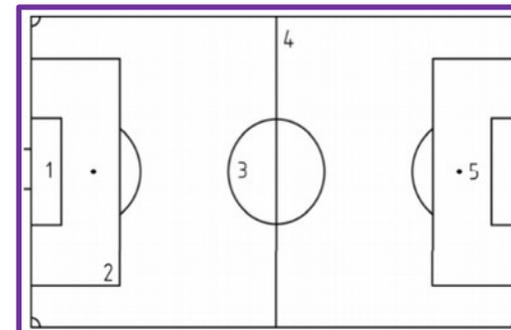
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Tiro con bote zona pico de área

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

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 técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de tiro entre dos equipos. El entrenador deja el balón botando en la zona pico del área y el jugador dispara a portería.

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.