



# LENENSE

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

## CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 3 (Lunes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

---

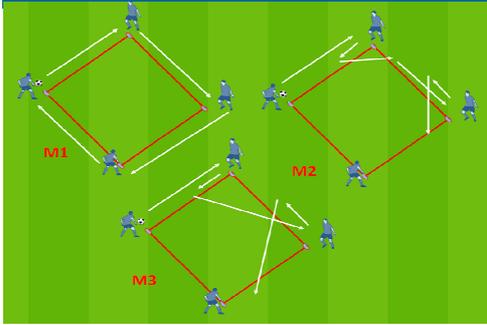


---



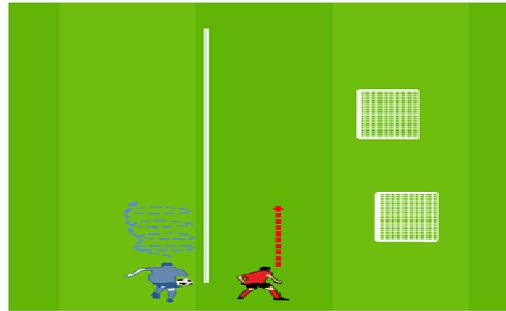
---

## PARTE PRINCIPAL (70')



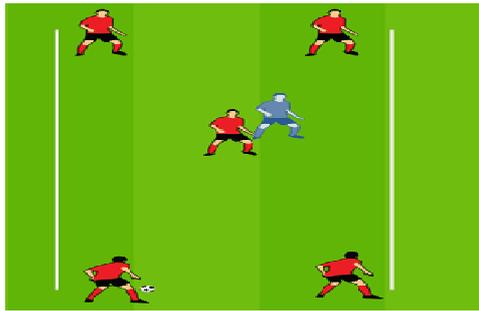
Tarea: 004  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 016  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 017  
 Espacio:  
 Tiempo: 10'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 001  
 Espacio:  
 Tiempo: 11'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 014  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 018  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Fútbol Tenis (157) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



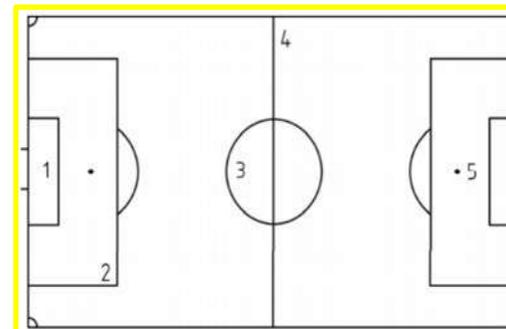
---



---

# Pressing Ley 5"/Cambio de Orientación

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3x (7x7)

DURACIÓN: 3x3'

JUGADORAS: 18

Intensidad TACTICA:4

Intensidad FISICA: 5

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora el pressing tras pérdida (Ley 5") y los cambios de orientación

**Que se ejecuta:** Presión. Apoyos. Transición ataque-defensa.

**Como se ejecuta:** Se juega en tres subespacios. En el Momento 1 (M1) se juega en el primer subespacio un 6vs3. El equipo rojo podrá pasar el balón hacia el equipo negro tras 4 pases pero los 3 jugadores azules del subespacio 2 podrán interceptar el balón, si estos no lo consiguieran pasarían esos 3 jugadores azules del subespacio 2 a defender al equipo negro.

En el caso de el equipo rojo con balón en el M1 perdiera el balón, el equipo azul deberá pasar el balón rápidamente al equipo negro antes de que el equipo rojo recupere dicha pelota para dar lugar al Momento 2 (M2).

En dicho M2, 3 jugadores rojos irán a defender al equipo negro, mientras que los otros 3 jugadores rojos permanecerán en el subespacio 2.

### Solucionar:

- Cambio de chip ataque defensa.
- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación.
- Pierna alejada. Jugar a las caras.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

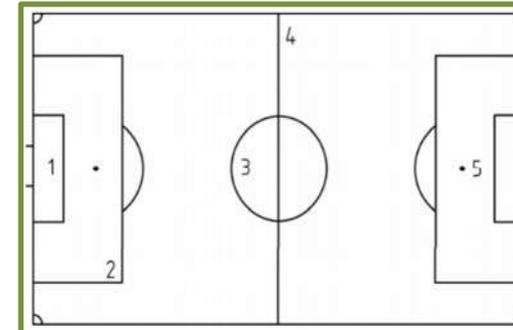
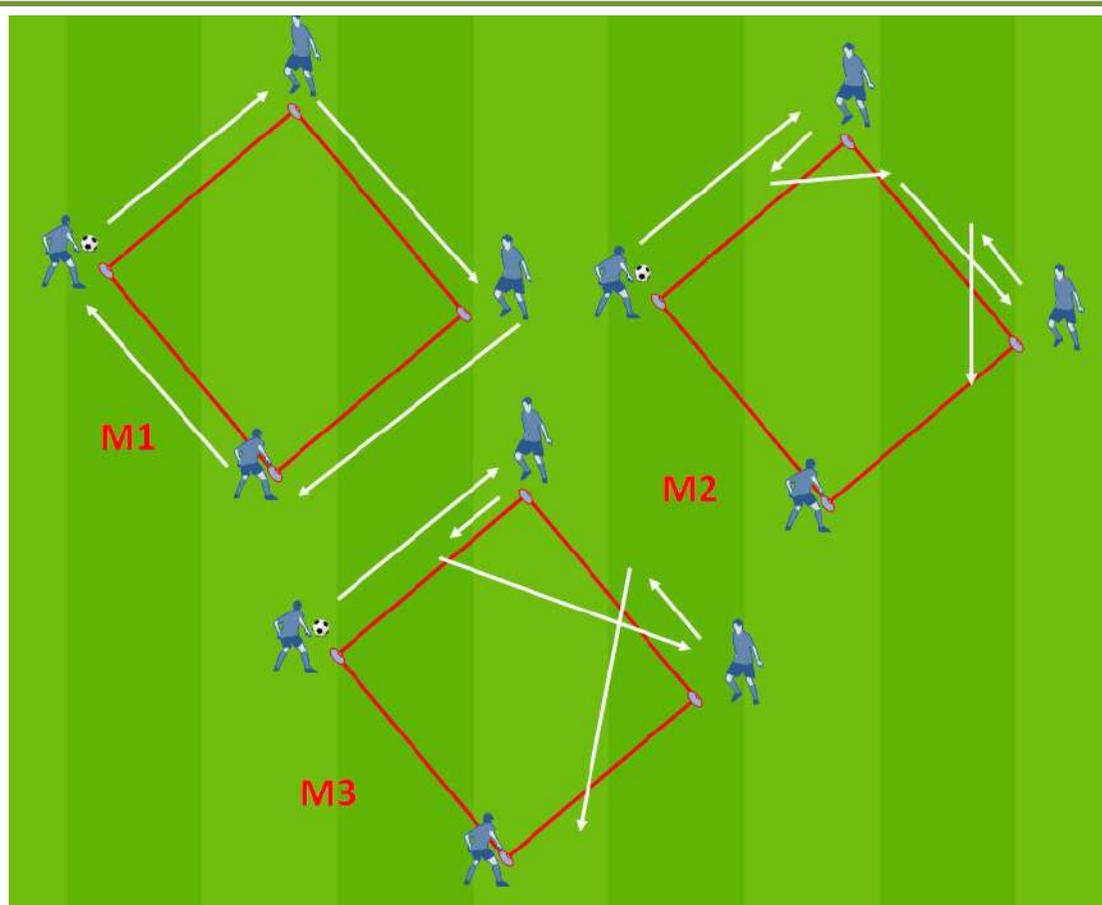
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Control/Pase/Movilidad

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 8X8

DURACIÓN: 4X3'

JUGADORAS: 5

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## CONTROL, PASE Y MOVILIDAD

**Porque se ejecuta:** Mejora de Técnica Control y pase.

**Que se ejecuta:** Control, perfiles, pase, jugar de cara, tercer hombre.

**Como se ejecuta:** Habrá diferentes grupos de 5 jugadoras. Son tres variantes (cada variante 4' = 2' cada sentido) diferentes en la propia tarea.

M1 Control y pase: Separarse de la seta (rival) con un paso hacia atrás, perfilando el cuerpo de tal manera que se observe el balón llegar y el compañero receptor posterior. Controlar con pierna alejada.

M2 Pase, juego de cara y pared: Separarse de la seta antes de recibir. Pared que no frene la carrera del compañero.

M3 Pase, juego de cara y pase lejano (3er Hombre): Igual que el anterior + 3er Hombre un paso adelante para recibir balón sin esperar el mismo.

**Solucionar:** Pases tensos a la pierna alejada del compañero.

Movimientos previos. Perfiles adecuados que permitan jugar a 1-2 toques.

• Introducir comunicación entre las jugadoras:

Jugadora 1er pase: "toma o decir el nombre de a quién le paso" + "de cara".

Jugadora receptora 1er pase: "pared"

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

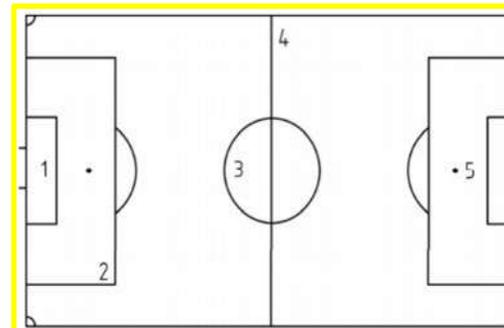
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Pressing Ley 5"

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 40x50 m

DURACIÓN: 2x5'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

### RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora el pressing tras pérdida (Ley 5")

**Que se ejecuta:** Presión. Apoyos. Transición ataque-defensa.

**Como se ejecuta:** Se juega en con dos equipos de 8 jugadoras y 4 comodines. El equipo poseedor del balón debe buscar líneas de pase con el propósito de llegar de un fondo a otro. Tras pérdida de balón el equipo que lo pierde debe presionar rápidamente achicando espacios hacia adentro para tratar de recuperar el mismo, mientras que el equipo que recupera el balón debe ir cogiendo posiciones sin perder el mismo para ello cuenta con la ayuda de los comodines.

#### Solucionar:

- Cambio de chip ataque defensa.
- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona. En recuperación pase de seguridad y buscar alejarlo de zona de recuperación.
- Pierna alejada. Jugar a las caras.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

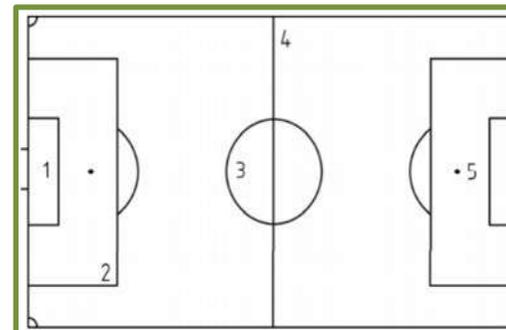
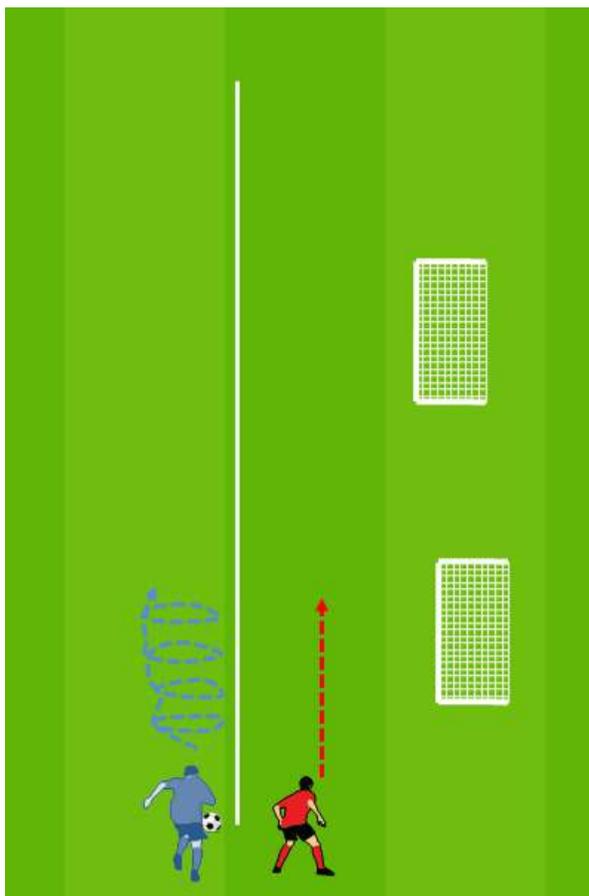
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Ataque

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

### 1vs1 Ataque

**Porque se ejecuta:** Mejora de conducción y fintas.

**Que se ejecuta:** Conducción, fintas y frenadas.

**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:** Intentar mirada en alto.

- Creatividad de fintas tras las vistas.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

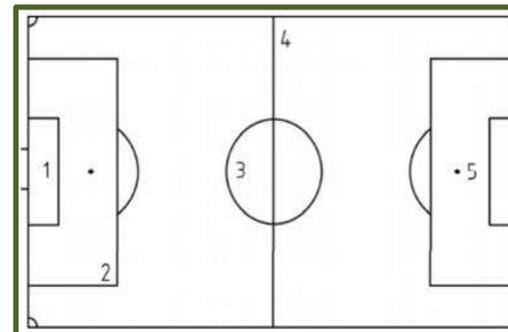
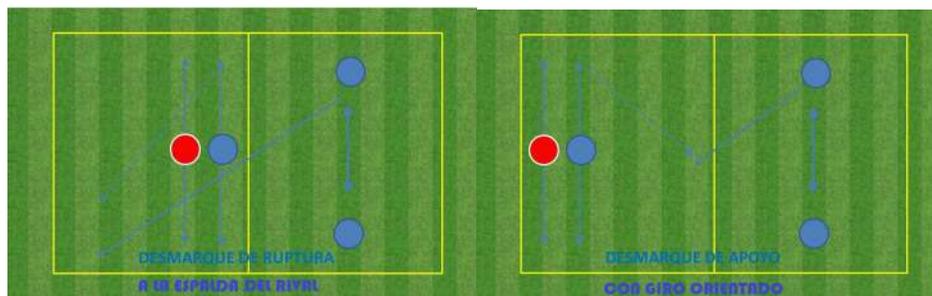
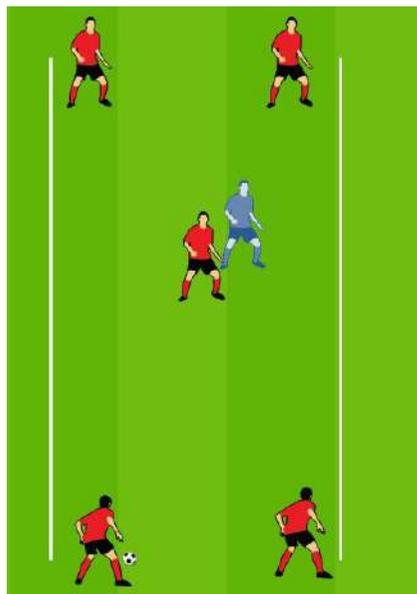
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Desmarque

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 15x7

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 6

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

## Desmarque

**Porque se ejecuta:** Mejora de desmarque de apoyo con giro orientado y desmarque de ruptura a la espalda del rival.

**Que se ejecuta:** Desmarque de apoyo con giro orientado y de ruptura a la espalda.

**Como se ejecuta:** Se jugará una 5vs1, siendo el jugador protagonista el del centro que deberá realizar los desmarques según quiera o pida la jugada. Cada minuto se cambiará los jugadores del centro para que todos ellos pasen por ambos roles durante 1' 30".

Los jugadores de un extremo podrán pasarse el balón entre ellos hasta encontrar un desmarque seguro que le haga llegar el balón al jugador del centro para que este pueda realizar un pase de cara, hacia al otro lado o un 1vs1.

**Solucionar:** Coordinar los movimientos de desmarque de acuerdo a la situación del defensor y a la vez con los pasadores.

- Buscar creatividad.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

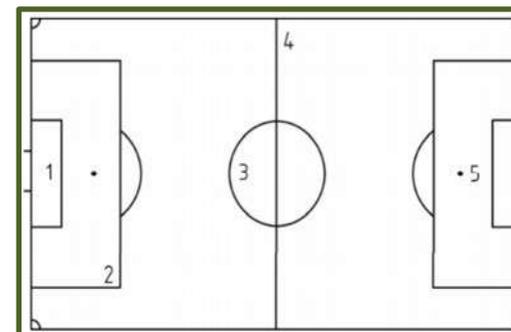
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Doy y Voy/Voy y Doy

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 8'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## Doy y voy/Voy y doy

**Porque se ejecuta:** Mejora el doy y voy y doy y voy.

**Que se ejecuta:** Doy y voy/Voy y doy.

**Como se ejecuta:** Se realiza competición entre dos equipos de goles. Se realizan 4' de cada ejercicio. El ejercicio realizado en primer lugar por el equipo rojo comienza con un pase del jugador 1 (J1) al jugador 2 (J2) quien devuelve al J1, tras ello J1 hace una conducción a la vez que J2 desdoble por fuera para recibir un pase de J1 y terminar con disparo a portería.

El ejercicio realizado por el equipo azul, comienza con J1 realizando una conducción hacia dentro, realizando J2 un desdoble por fuera para recibir un pase de J1 y terminar con disparo a portería.

**Solucionar:** Coordinar los movimientos de desdoble y pase.

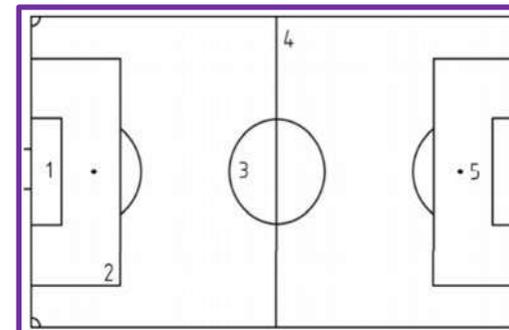
- Muchos goles: buscar lados de portería.

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.



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2(4x4) + 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 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 un fútbol tenis sin red, por lo que el espacio central que divide los dos campos será fuera y por tanto espacio prohibido de que bote el balón.

Se juega 3vs3, pudiendo realizar cada jugador 2 toques máximo. Se obtiene punto si:

- El equipo rival lanza el balón fuera o a la zona central prohibida.
- Un jugador del equipo rival da más de dos toques
- El balón bota en el campo del equipo rival más de dos veces en la misma 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.