



LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

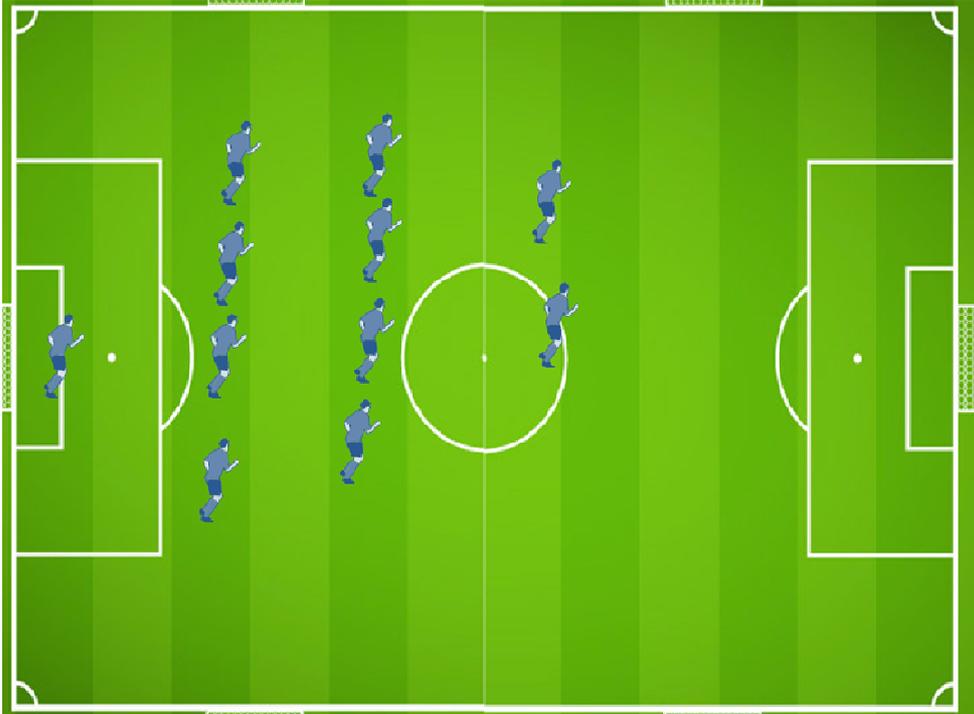
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 3(Miércoles) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 008
 Espacio:
 Tiempo: 15´
 Equipos:

Consignas:



Tarea: 020
 Espacio:
 Tiempo: 60´
 Equipos:

Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Partido Reducido Pierna mala (166) 10´ + Estiramientos _____

Pressing tras Pérdida.

TAREA

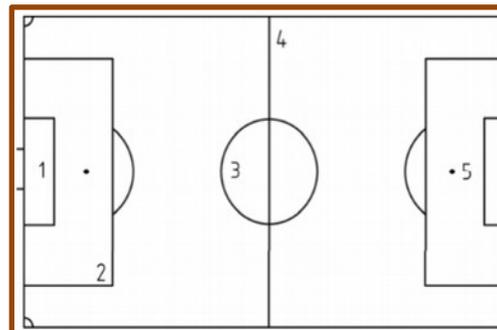
SITUACIONES ESPECIALES PARTIDO



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: Fútbol 7

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

Situaciones Especiales Partido

Porque se ejecuta: Mejora momento tras pérdida de balón.

Que se ejecuta: Pressing tras pérdida, vigilancias y bloque cerrado y conjunto.

Como se ejecuta: Se juega 11vs9. Cuando el entrenador quiera introduce otro balón cerca de la zona de juego para el equipo rojo, debiendo el equipo azul actuar rápido en el pressing y centrándose en aspectos tras pérdida del balón como:

- Los 3 jugadores más cercanos rodean al jugador rival que roba el balón por cada costado tapando posibles líneas de pase a sus espaldas.
- Jugadores con cercanía media avanzan pasos para tapan líneas de pase tras estos jugadores.
- Jugadores lejanos cierran espacios hacia adentro y hacia adelante con perfil adecuado para correr ante envío largo del rival, vigilando situación de adversarios que no están en fuera de juego y encimándoles.

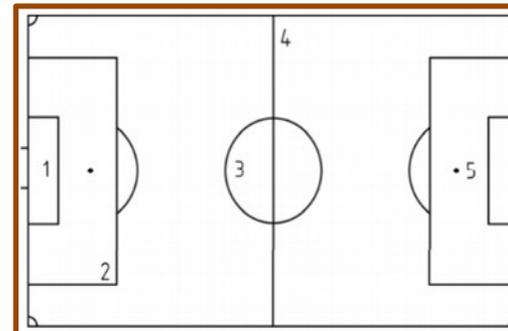
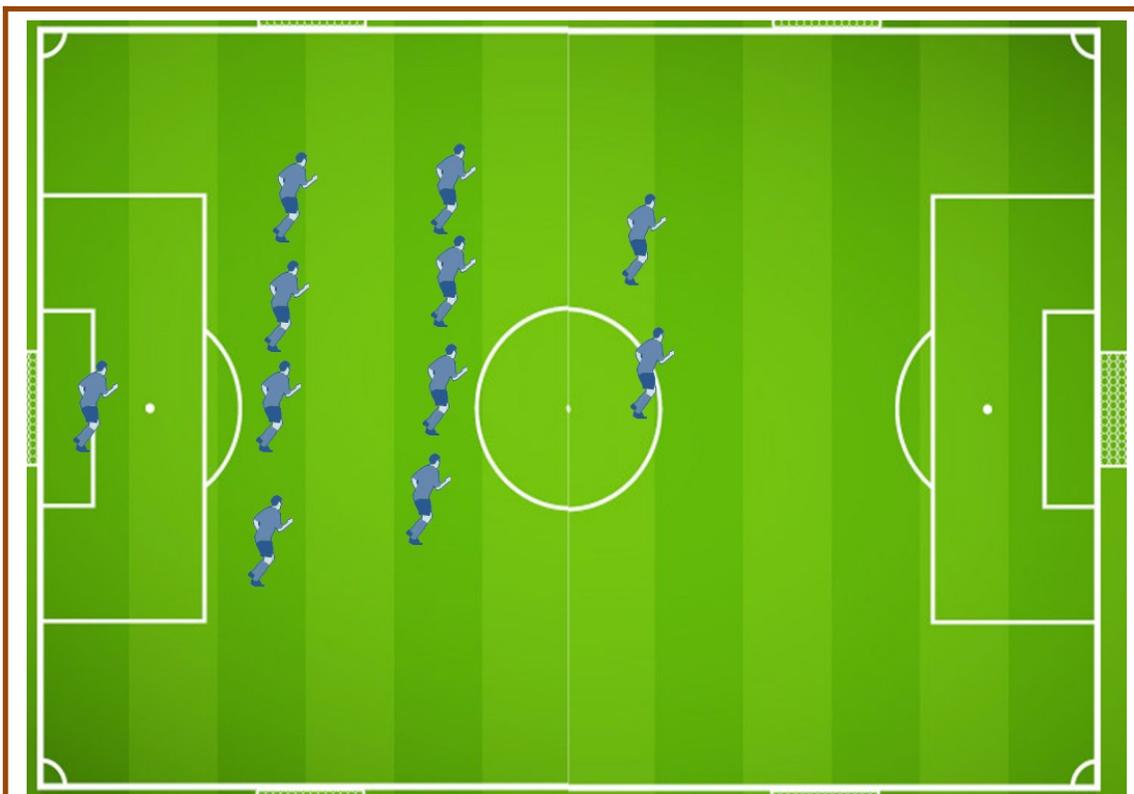
Solucionar: Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Comunicación entre líneas
- Movimientos rápidos

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 tras pérdida/Ley 5".

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TÁCTICA: 5

Intensidad FÍSICA: 4

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora momento tras pérdida de balón.

Que se ejecuta: Pressing tras pérdida, vigilancias y bloque cerrado y conjunto.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos tras pérdida del balón como el pressing ley 5" tras pérdida:

- El jugador o 2 jugadores más cercanos rodean al jugador rival que roba el balón por cada costado tapando posibles líneas de pase a sus espaldas.
- El resto de jugadores recuperan posiciones

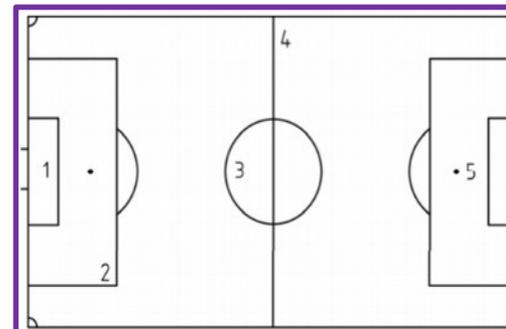
Solucionar: Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Comunicación entre líneas
- Movimientos rápidos

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.

Partido reducido solo se puede jugar con pierna mala

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 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: Realizar un partido entre dos equipos solo se puede jugar con pierna mala.

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.