



LENENSE

Categoría

Periodo

Día:

Instalación: **Campo** Vestuario:

Mesociclo

Mes/Año:

Activo: Descanso:

Microciclo

Temporada: **2024-25**

Duración Total:

Entrenador:

Sesión:

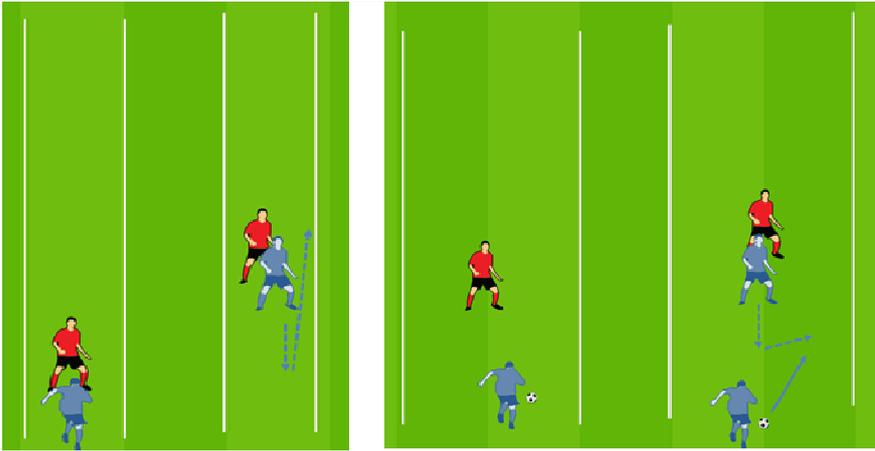
Inicio:

Fin:

CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 3 (Viernes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60')



Tarea: 021
Espacio:
Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas



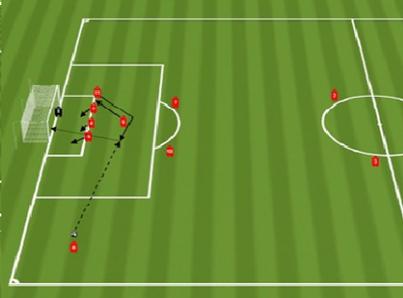
Tarea: 022
Espacio:
Tiempo: 30'
Equipos:

Consignas

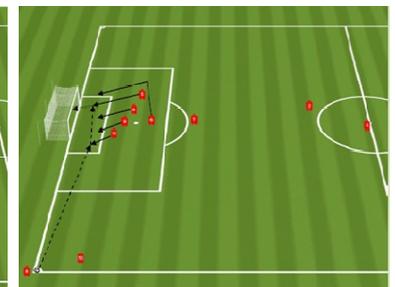


Tarea: 023
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas



Tarea: 039
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:



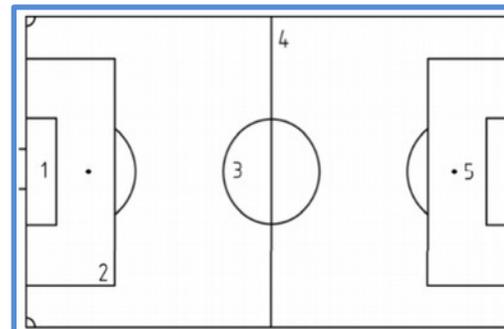
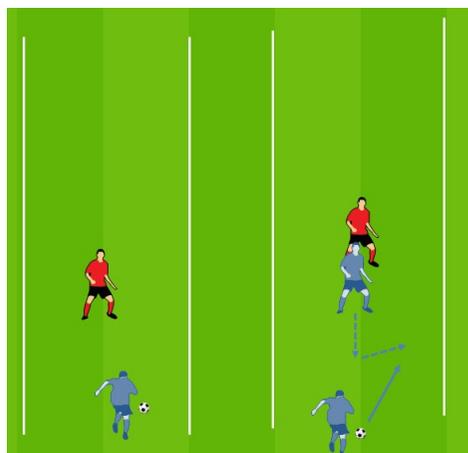
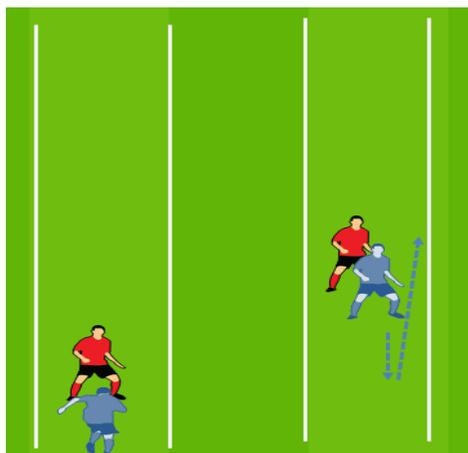
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Centros y remates sin defensa (180) 15' + Estiramientos _____

Defensa a los Adversarios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2x8 y

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 2/3

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

Línea Defensiva

Porque se ejecuta: Mejora el marcaje al hombre, utilización de manos, colocación de pies, perfiles, temporalizar y buscar el momento de la entrada.

Que se ejecuta: Marcaje al hombre.

Como se ejecuta: Hay cuatro ejercicios diferentes:

1. Defender un atacante que encarara sin balón ancho del campo limitado que busca llegar al extremo opuesto.
2. Defender a un atacante de espaldas sin balón que busca desmarque de apoyo, girarse e intentar avanzar hacia el extremo opuesto.
3. Igual que la tarea 1 pero con balón y más ancho el campo.
4. Igual que la tarea 2 pero con balón y más ancho el campo.

Solucionar:

- Perfil defensivo: evitar colocar pies paralelos. Siempre un pie delante y otro atrasado. Ofrecer un lado en función de portería y pierna del oponente. Utilizar manos.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

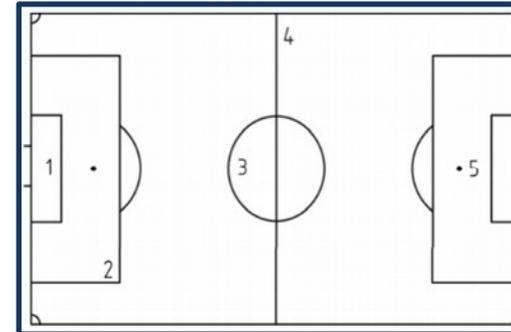
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Tras Pérdida/Ley 5"

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

Táctica Grupal

Porque se ejecuta: Mejora pressing tras pérdida.

Que se ejecuta: Pressing tras pérdida. Cierre de espacios-equipo compacto.

Como se ejecuta: Se juega un 11vs8. El equipo poseedor del balón busca manejar balón buscando las 3 porterías pequeñas del medio campo. Ante pérdida, deben realizar un pressing hacia la zona de balón buscando recuperar para seguir atacando.

- Los 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 repliegan y ocupan posiciones.

Solucionar:

- Concentración plena en el juego. Cambio de chip
- Comunicación entre líneas
- Movimientos rápidos

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

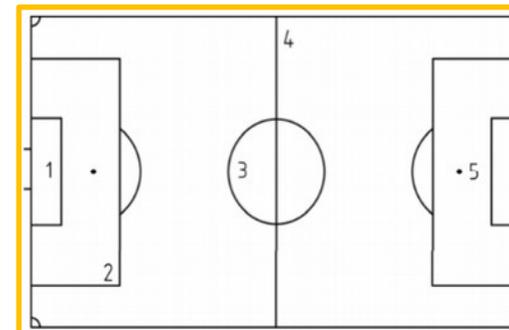
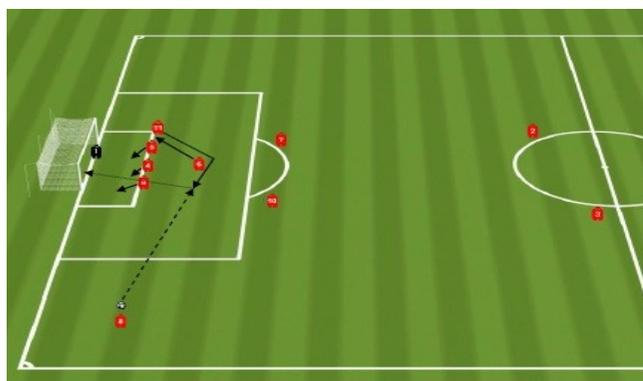
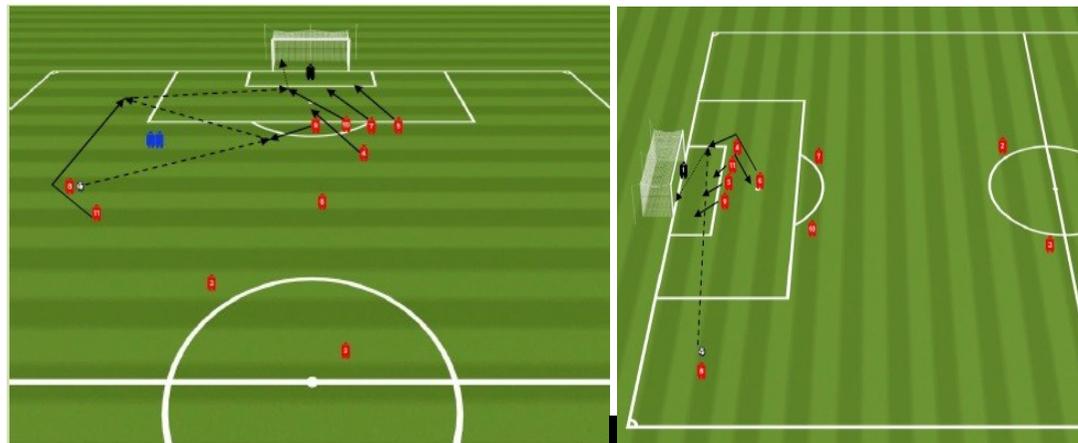
Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.



Saque de Falta Lateral

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora movimientos en faltas laterales a favor.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas de falta lateral.

Solucionar:

- Correcta coordinación de movimientos con el lanzador.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

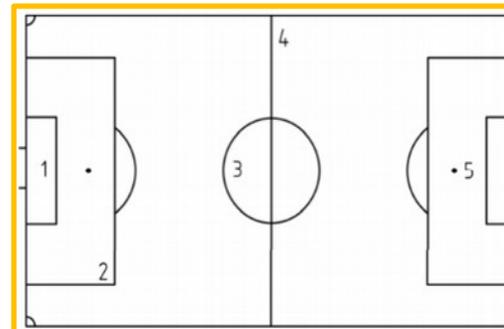
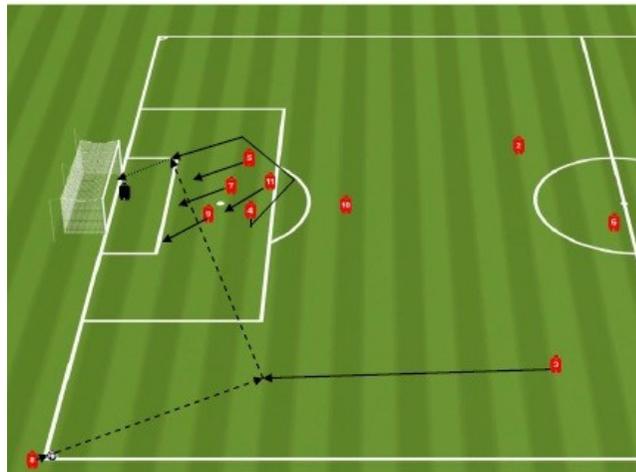
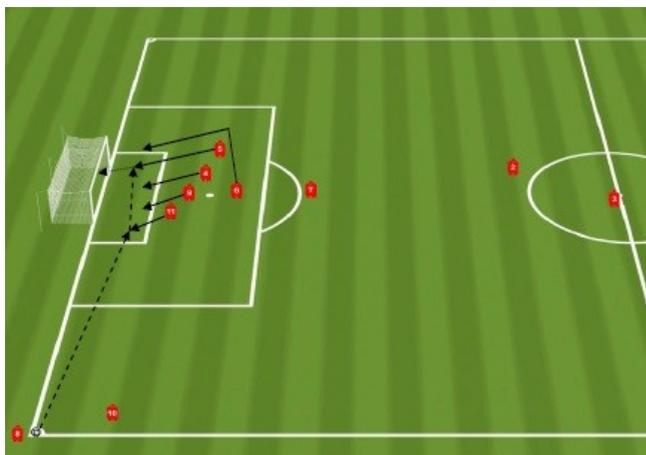
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Esquina

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora movimientos en corners a favor.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas.

Solucionar:

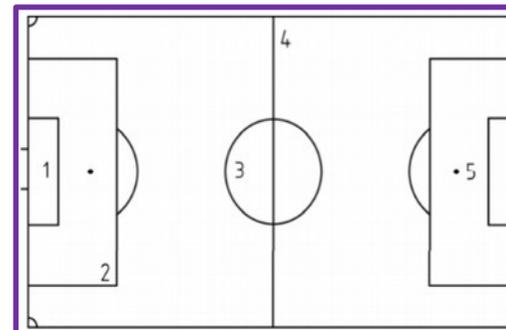
- Correcta coordinación de movimientos con el lanzador.

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.



Centros y remates sin defensa

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de centros y remates entre dos equipos. Un jugador conduce por banda y realiza centro para dos atacantes de su equipo que rematan sin defensores. Se hace un centro de cada lado. A la mitad de tiempo se cambia el lado desde el que centran cada equipo.

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.