



# 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 2 (Lunes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

---

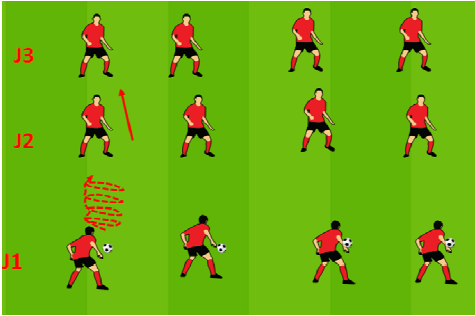


---



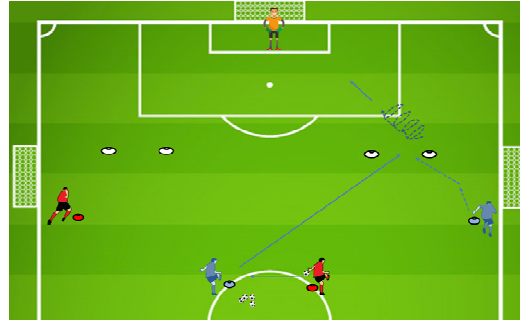
---

## PARTE PRINCIPAL (70')



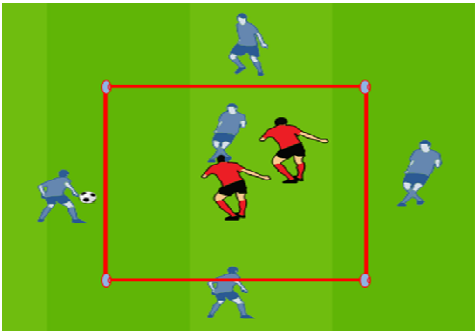
Tarea: 043  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



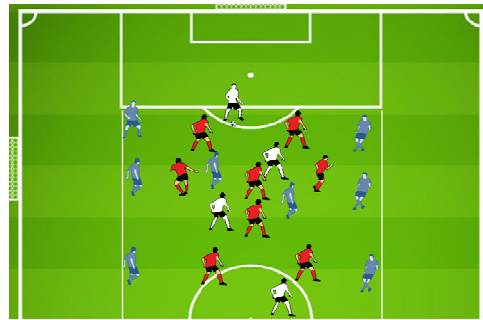
Tarea: 005  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 038  
Espacio:  
Tiempo: 11'  
Equipos:

Consignas



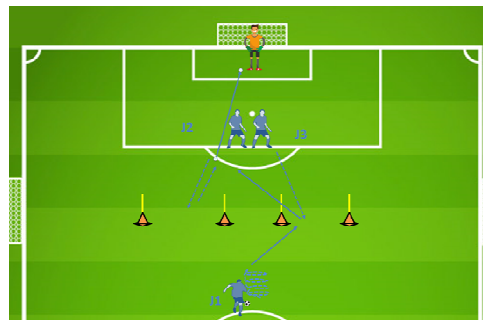
Tarea: 037  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 040  
Espacio:  
Tiempo: 10'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 041  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Habilidad balón grupal (160) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



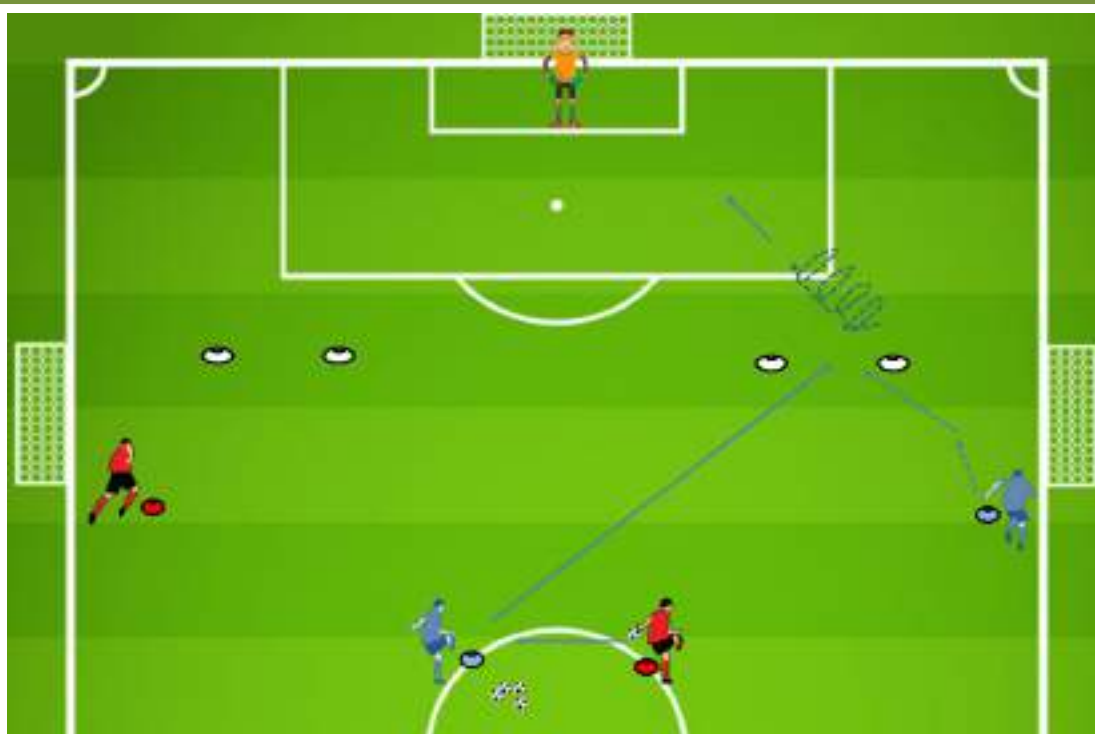
---



---

# Desplazamiento/Penetración

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## DESPLAZAMIENTOS

**Porque se ejecuta:** Coordinar desplazamiento con penetración para evitar fuera de juego.

**Que se ejecuta:** Desplazamiento, penetración, control y tiro.

**Como se ejecuta:** Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 6'. El jugador rojo le pasa el balón al medio centro y este realiza un desplazamiento a la zona marcada. El jugador de banda comienza el movimiento en línea recta en el momento del control de su compañero para posteriormente en el momento del pase hacer un movimiento en diagonal evitando el fuera de juego.

**Solucionar:** Coordinación para evitar el fuera de juego. Importante el movimiento del jugador de banda en diagonal

- Buscar goles.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

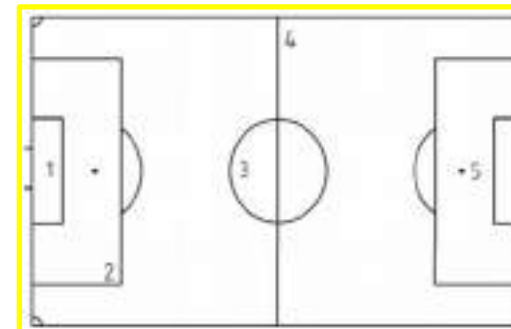
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Rondo de Posición

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 20x40

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

### RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y cambio de orientación

**Que se ejecuta:** Presión. Apoyos. Líneas de pase

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo 12vs8, buscando mantener la posesión de balón y llevándolo de un fondo a otro. Cuando se pierde balón se debe cambiar rápido el chip y cerrar rápido para tapar líneas de pase.

**Solucionar:** Toma rápida de decisión. Búsqueda líneas de pase.

- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación (mirada lejana).

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.

## Rondo Movilidad

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

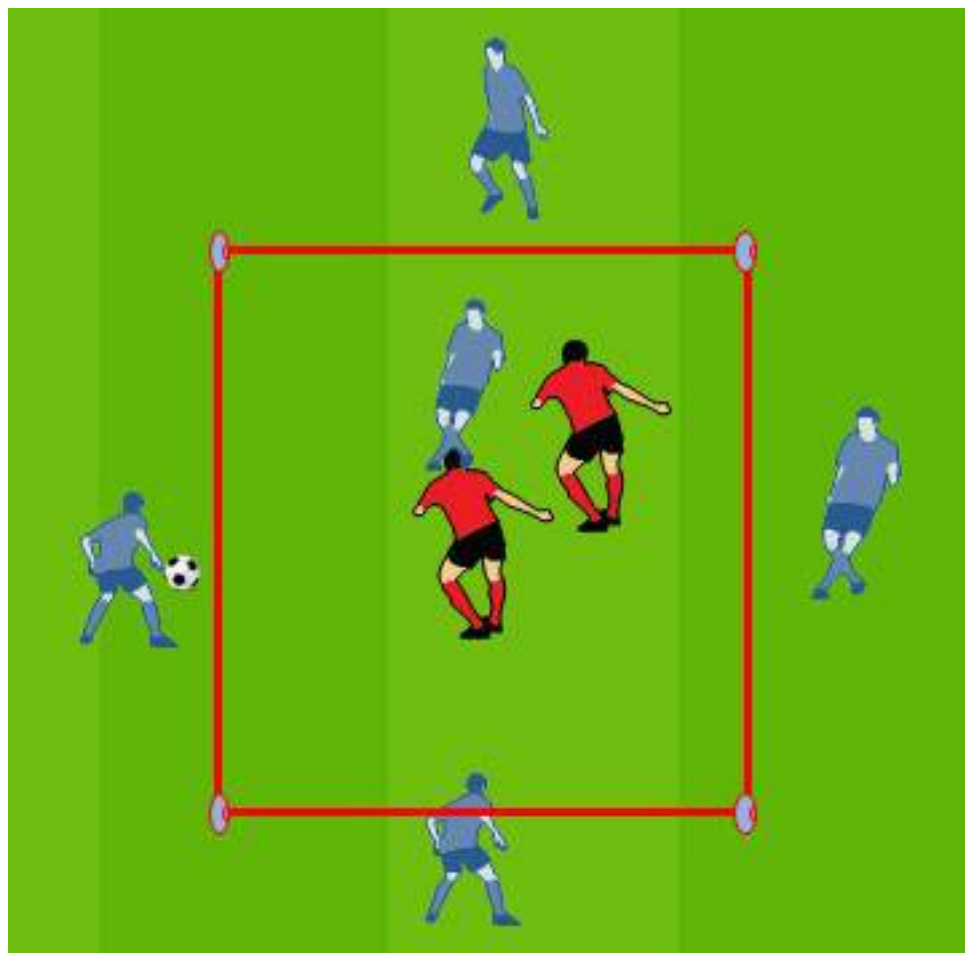
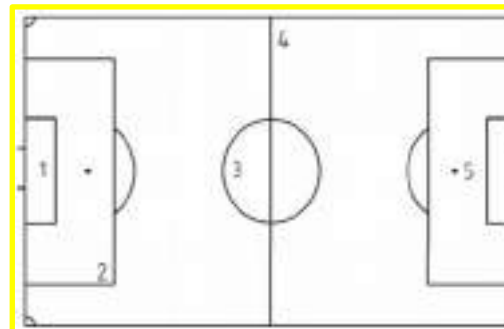
ESPACIO: 8x8

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 7

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 5



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

### RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad

**Que se ejecuta:** Apoyos. Líneas de pase

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo 5vs2, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases moviéndose los jugadores por los diferentes lados del cuadrado.

**Solucionar:** Toma rápida de decisión. Búsqueda líneas de pase.

- Velocidad en el desmarque.

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.

# Pasillo

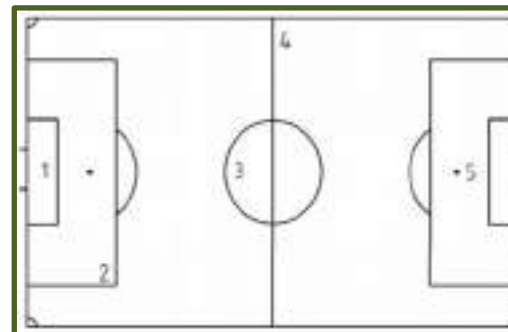
# TAREA TÉCNICA DUAL



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## Pasillo

**Porque se ejecuta:** Mejora de desmarque de ruptura a la espalda ocupando espacio libre creado.

**Que se ejecuta:** Creación de espacio, desmarque de ruptura, desplazamiento y juego tercer hombre.

**Como se ejecuta:** La J1 comienza realizando una conducción para hacer un pase a la aparición de J2 por delante de las defensas. J2 deja de cara a J3 y este realiza un pase a J4. Se hace una jugada de cada lado.

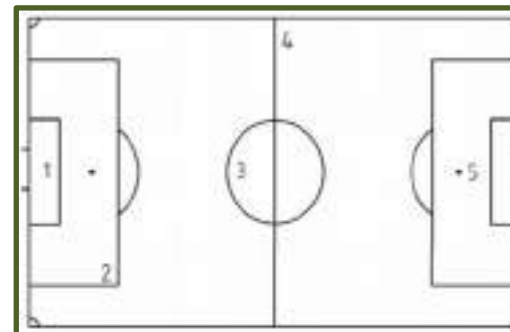
**Solucionar:** Coordinar los movimientos de desmarque con el pase.

- Buenos pases y buenos movimientos.
- Atentas a los rechaces

**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.

# Pierna Alejada

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## Pierna Alejada

**Porque se ejecuta:** Mejora de desmarque de apoyo y pierna alejada.

**Que se ejecuta:** Pierna alejada y desmarque de apoyo.

**Como se ejecuta:** La J1 comienza realizando una conducción para hacer un pase a la aparición de J3 quién realiza un control con pierna alejada y un posterior pase con la otra pierna a J2, jugadora que también había ido a buscar un posible pase de J1. Tras el pase de J3 a J2, esta última jugadora controla con pierna alejada y dispara a portería.

Se hace una jugada de cada lado.

**Solucionar:** Atención a los controles con pierna alejada.

- Coordinar los movimientos de desmarque con el pase. Buenos pases y buenos movimientos.
- Atentas a los rechaces

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

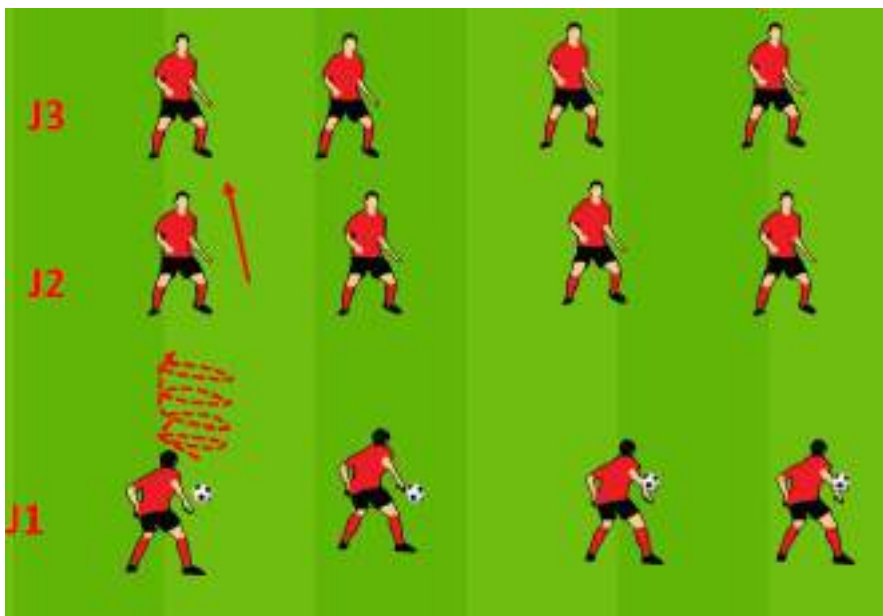
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Regates y fintas

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL

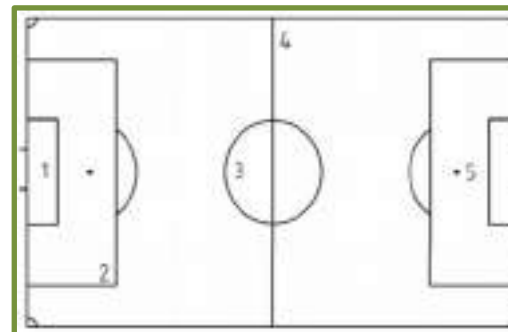


- Doble toque: Toque con el interior del pie derecho + toque con el interior del pie izquierdo + salida por la derecha (Vídeo 043. ejercicio 4)
- Recorte: toque con el interior del pie derecho + salir con el pie izquierdo por la izquierda (Vídeo 043. ejercicio 6)
- Doble finta: finta con la derecha + finta con la izquierda + salida por la derecha (Vídeo 043. ejercicio 7)
- Recorte usando solo pierna derecha: toque con el interior del pie derecho hacia adentro + toque con el exterior del pie derecho saliendo por la derecha (Vídeo 043. ejercicio 11)

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 2

## Regates y fintas

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

**Que se ejecuta:** Diferentes tipos de regate.

**Como se ejecuta:** Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos, y un jugador en el centro. El jugador 1 (J1) tendrá balón e irá hacia el jugador defensor pasivo 2 (J2) y J1 le hará un regate, pasando el balón al jugador 3 (J3). Tras ello, el jugador J2 ocupará el lugar de J1, y J1 el de J2 pasando a defender la posterior acción de J3. Cada regate se hará 3' intentando que lo hagan por ambos perfiles.

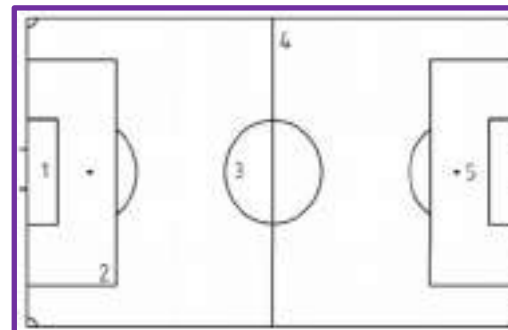
### Solucionar:

- Ir en carrera sin pararse a realizar el regate

**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.

## Habilidad de balón grupal

## 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:** Realizar habilidad de balón grupal. Se puede hacer:

- Mantener el balón en el aire (pie y cabeza) en grupo sin que caiga o con un bote
- Llevar el balón de una zona a otra sin que caiga.
- Hacer carreras grupales a ver quien llega antes.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO (OK)

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.