



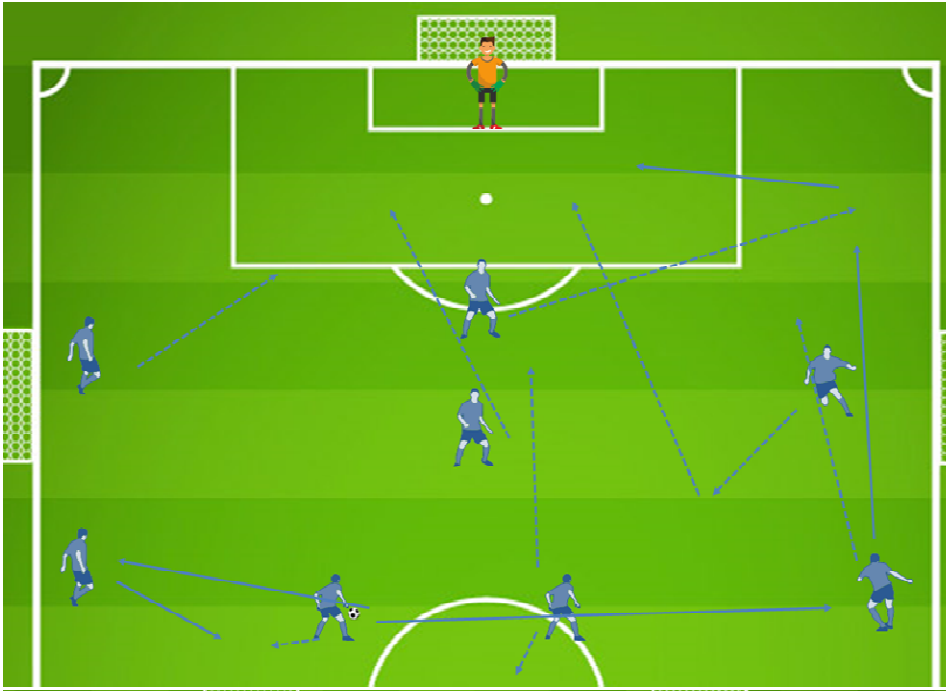
LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

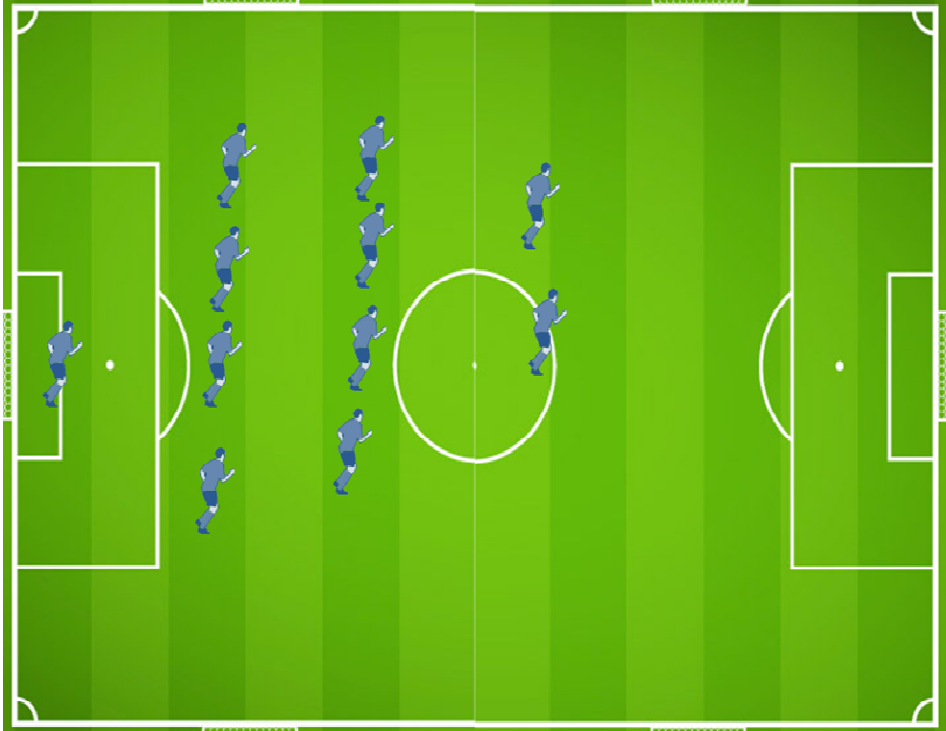
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 2 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 045
 Espacio:
 Tiempo: 15´
 Equipos:

Consignas:



Tarea: 044
 Espacio:
 Tiempo: 60´
 Equipos:

Consignas:

PARTE FINAL

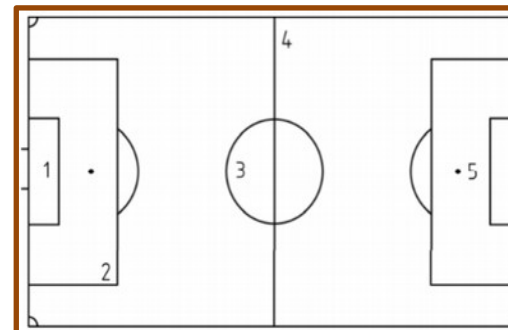
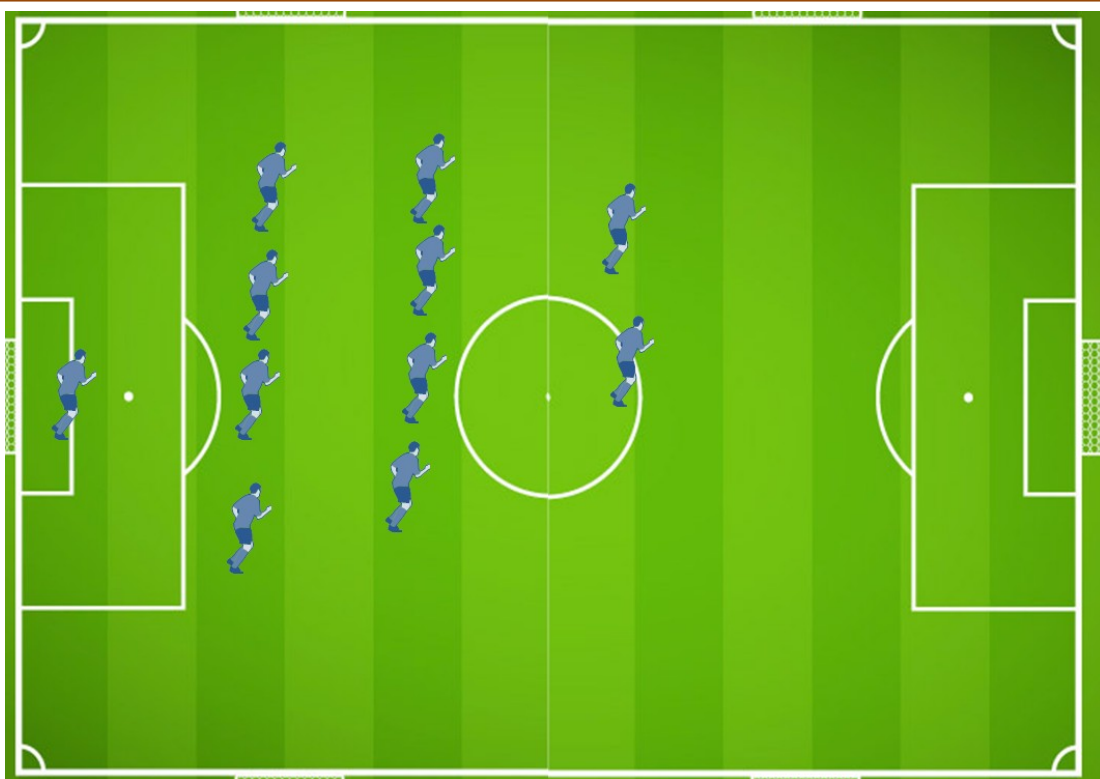
Consignas: Tarea Diversión Comecocos (169) 10´ + Estiramientos _____

Transición Defensa-Ataque

Juego Directo

TAREA

PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora momento tras recuperación de balón.

Que se ejecuta: Transición defensa-ataque.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos tras recuperar el balón como:

- Sacar de zona de recuperación rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás.
- Jugar juego directo al jugador avanzado y ganar segunda jugada.

Solucionar: Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Ofrecerse
- Movimientos rápidos

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

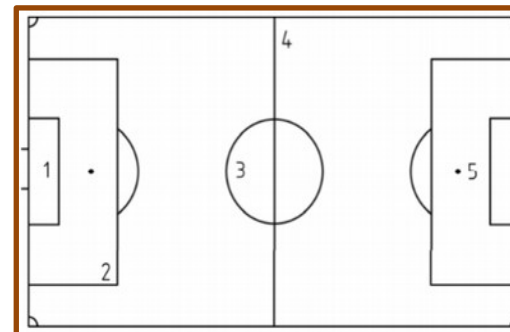
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Evoluciones

TAREA EVOLUCIONES



ESTRUCTURA
ESPACIO: 3
DURACIÓN: 15'
JUGADORAS: 20
Intensidad TACTICA: 1
Intensidad FISICA: 2

EVOLUCIONES

Porque se ejecuta: Mejora coordinación de movimientos y ocupación de espacios.

Que se ejecuta: Desplazamientos, centros, desmarques y ocupación de espacios.

Como se ejecuta: Se realiza la siguiente evolución en dos equipos. El equipo azul comienza por la izquierda y el rojo por la derecha. Tras 7' cambio de lado.

- Apertura a lateral, apoyo por detrás del medio que recibe pase y juega al otro lado con el lateral. El extremo entra dentro y el delantero cae a banda para recibir un pase largo del lateral y poner posterior centro.
- Ocupación de espacios: Extremo de lado del centro ocupa posición de delantero. Medio centro cercano zona de borde área. Media punta segundo palo. Extremo contrario llegada borde de área lejana para entrar a partir de ahí. Medio centro lejano zona media del campo. Lateral del lado de centro por detrás para posible rechace. Lateral opuesto cerrado.

Solucionar: Movimientos coordinados.

- Ocupación de espacios adecuados
- Buenos centros y goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

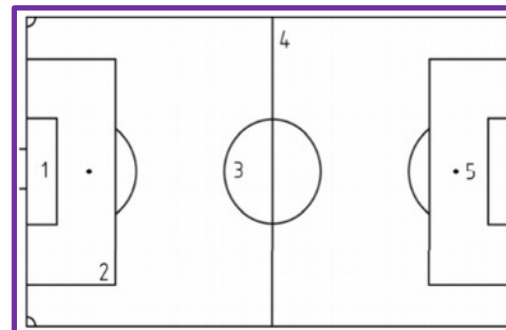
Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



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: Se juega al pilla-pilla (habrá más de un pillador). Tanto los que pillan como los que escapan solo podrán desplazarse por las líneas marcadas por setas o del campo. Si alguien es pillado se intercambian los roles.

Se puede introducir balón posteriormente.