



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 (Viernes) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60´)



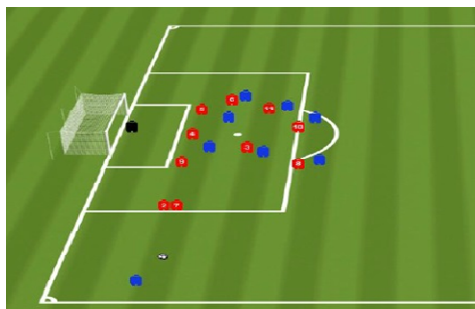
Tarea: 046
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas



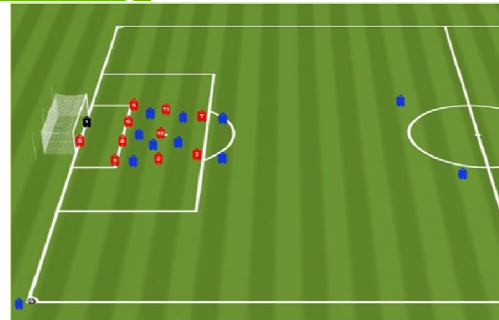
Tarea: 047
Espacio:
Tiempo: 30´
Equipos:

Consignas



Tarea: 048
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

Consignas



Tarea: 049
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

Consignas

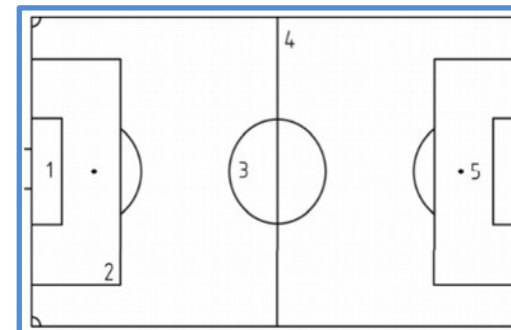
PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro a portería previo rebote (181) 15´ + Estiramientos _____



Ataque a los Espacios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

ATAQUE A LOS ESPACIOS

Porque se ejecuta: Mejora superioridad numérica por banda

Que se ejecuta: Centros laterales coordinados con el desmarque de la compañera.

Como se ejecuta: Dos jugadores por banda inician un 2vs1 con el propósito de superar a la defensora para poner un posterior centro a dos jugadoras que entran por el centro y las cuales tendrán la oposición de una nueva adversaria.

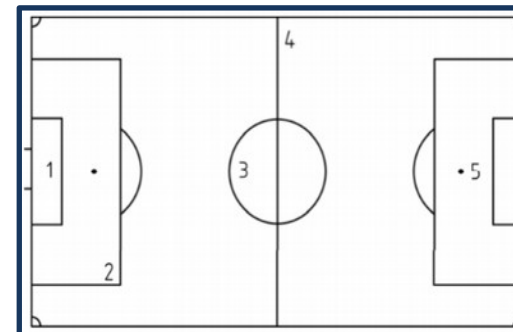
Solucionar:

- Coordinación de los movimientos con el centro.
- Perfil para el remate.
- Levantar cabeza para realizar centro.
- Buscar el desdoble por fuera o el arrastre del lateral al defensor para liberar espacio por el medio al extremo.

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.

JUEGO DIRECTO

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

JUEGO DIRECTO

Porque se ejecuta: Mejora juego directo.

Que se ejecuta: Juego directo

Como se ejecuta: Se juega un 9vs9 con tres zonas. En la zona central no se puede jugar. El equipo poseedor del balón deberá jugar el balón en su zona defensiva buscando encontrar el momento para golpear el balón a la zona alejada para ganar la disputa y realizar la segunda jugada.

Tanto los defensores como atacantes pueden moverse de una zona a otra del campo.

Solucionar:

- Defensa: obstaculizar los golpes, gente cercana para la segunda jugada.
- Momento de los golpes en largo. Dirigir a compañeros. Y compañeros cerca para posterior segunda jugada
- Una vez ganada la segunda jugada, hacer el campo grande.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

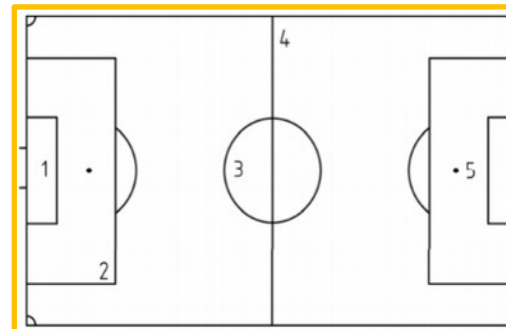
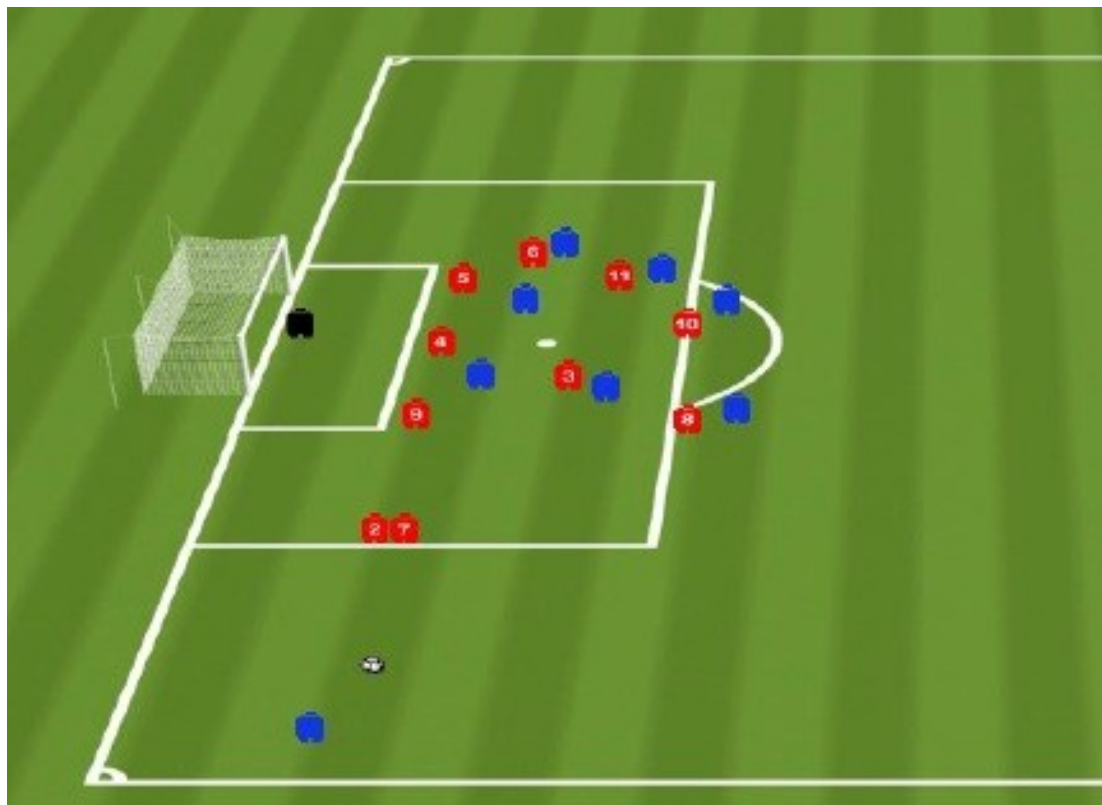
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Falta

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en falta lateral y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dicha jugada.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio. Atentas a los rechaces.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

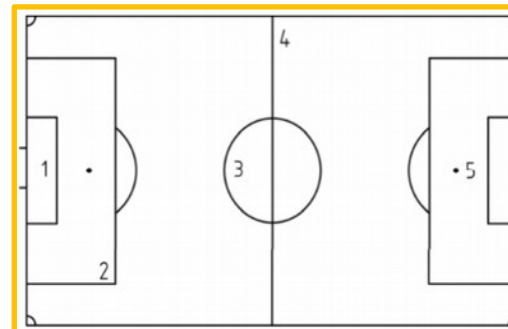
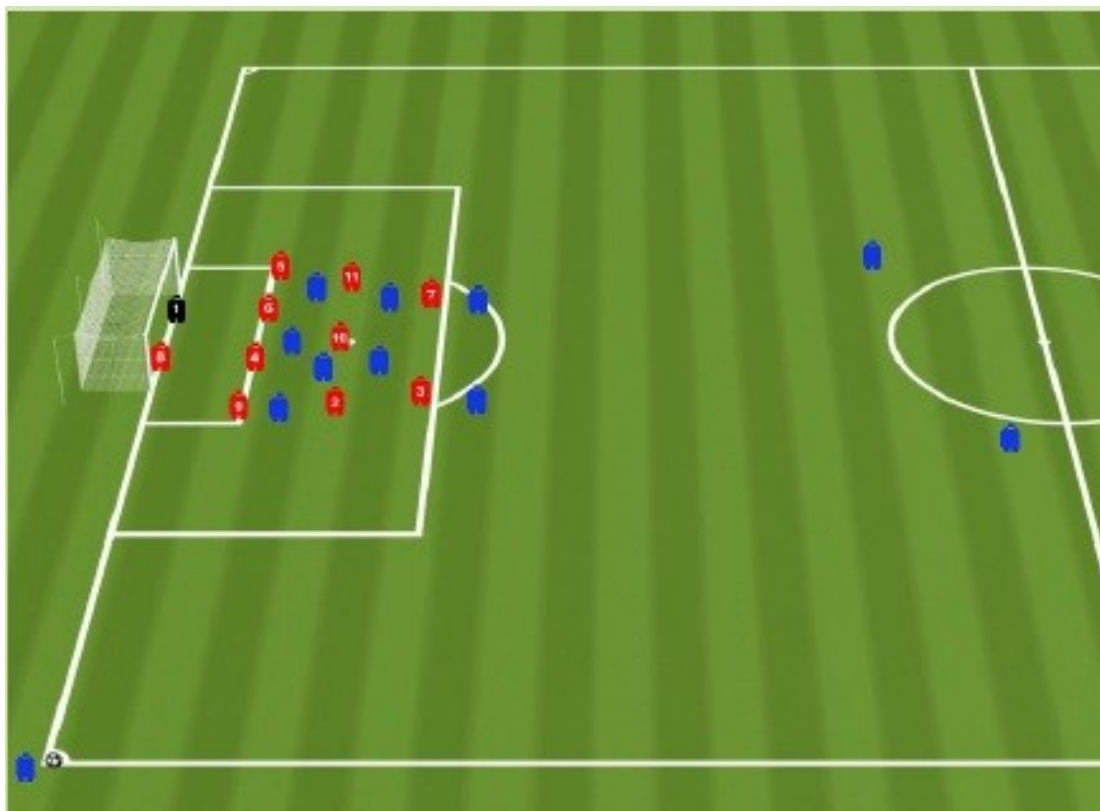
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Córner

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en zona en corner y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dichas jugadas.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

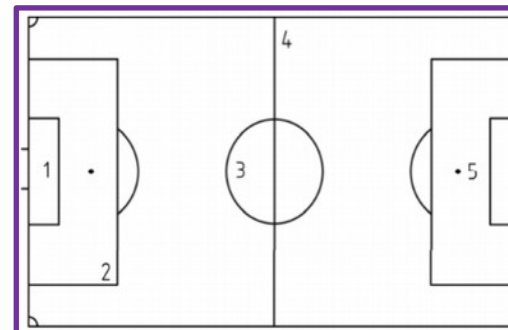
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Tiro a portería previo rebote

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de goles entre dos equipos. El entrenador deja caer de sus manos el balón hacia unos conos o setas que están en el suelo de tal manera que el balón bota y sale aleatoriamente para que el jugador dispare a portería.

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.