



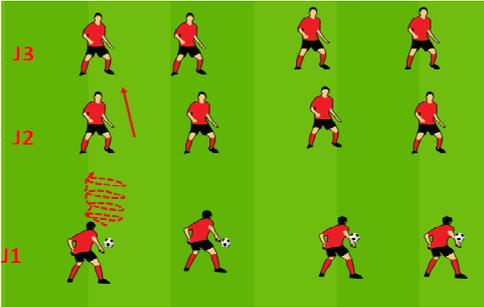
LENENSE

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

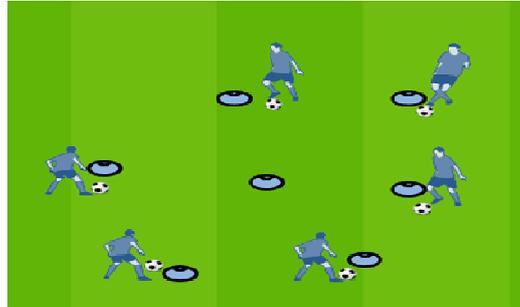
CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 4 (Lunes) 15' _____

PARTE PRINCIPAL (75')



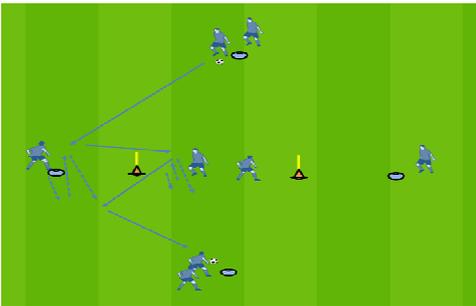
Tarea: 148 y 077
 Espacio:
 Tiempo: 6' y 12'
 Consignas Tarea 148



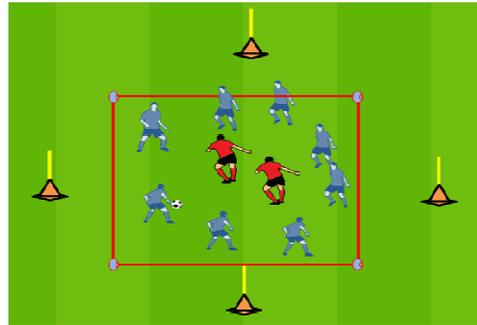
Tarea: 076
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas Tarea 077

Consignas



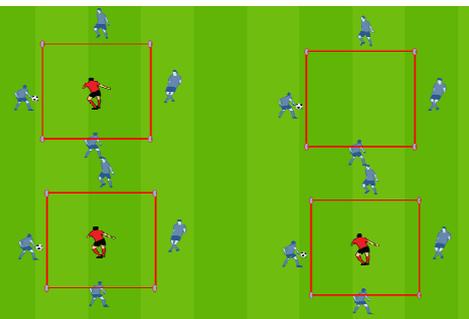
Tarea: 078
 Espacio:
 Tiempo: 8'
 Equipos:



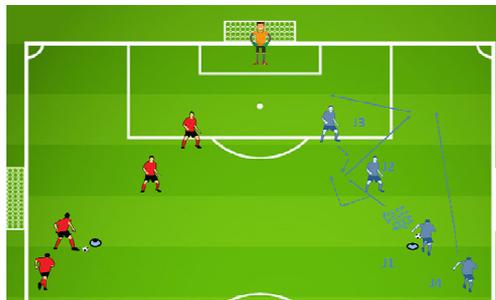
Tarea: 074
 Espacio:
 Tiempo: 11'
 Equipos:

Consignas

Consignas



Tarea: 075
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:



Tarea: 079
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas

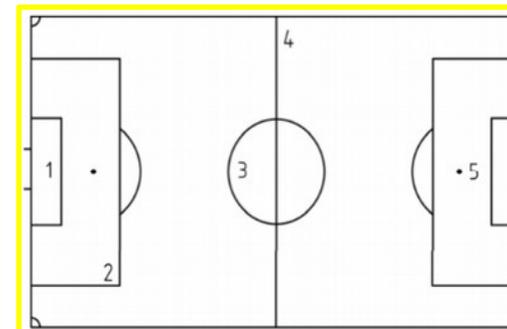
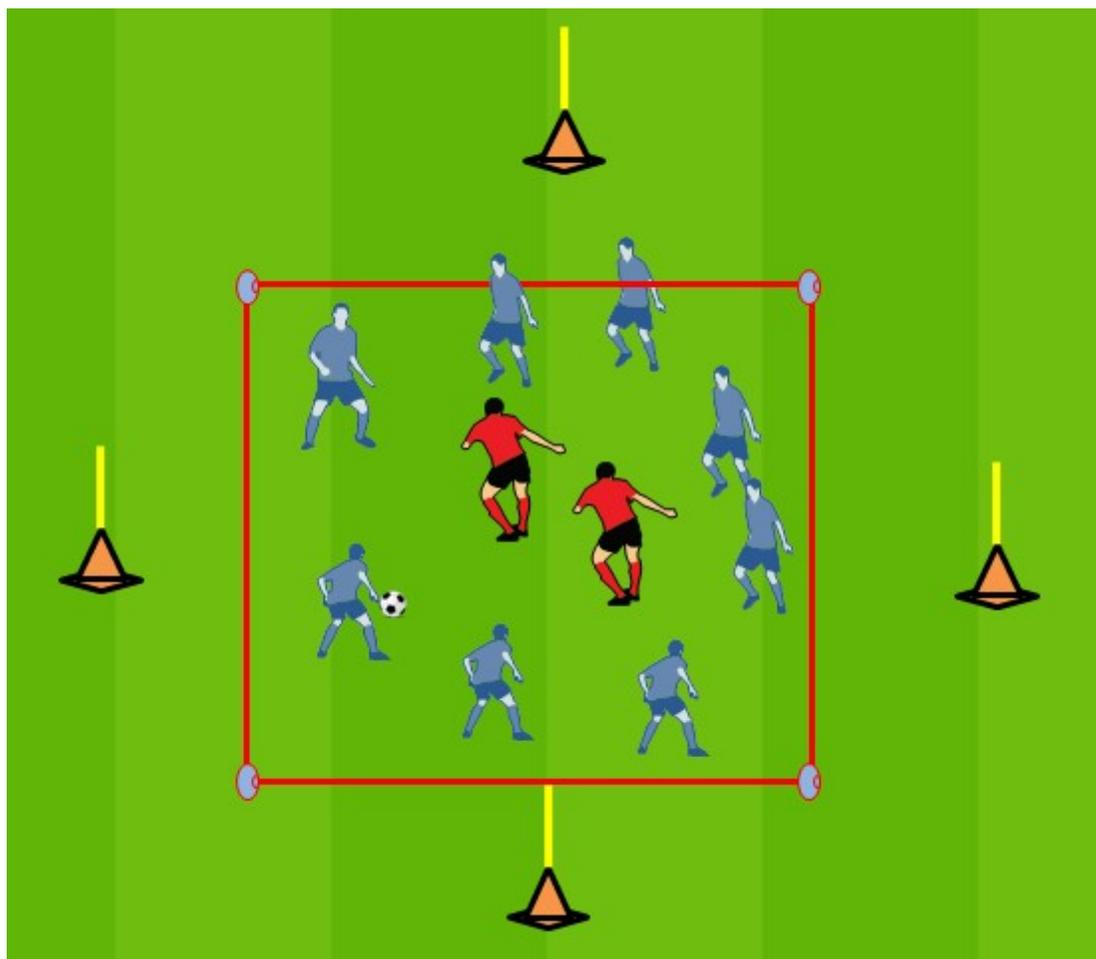
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro a portería sin que toque suelo zona esquina (154) 15' + Estiramientos _____

Rondo

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 8x8

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 10

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 5

RONDOS

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

Que se ejecuta: Apoyos. Líneas de pase. Pases rápidos

Como se ejecuta: Se juega un 8vs2 buscando mantener la posesión de balón. Cuando una jugadora realiza un pase deberá ir a uno de los conos situados fuera del rondo para poder volver a entrar en el rondo a jugar, por lo que sus compañeras deberán de estar atentas para ocupar los espacios de juego liberados y ofrecer constantes apoyos.

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

- Velocidad en el desmarque. Atenta a ocupar espacios libres para ofrecer apoyos a la poseedora del balón.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

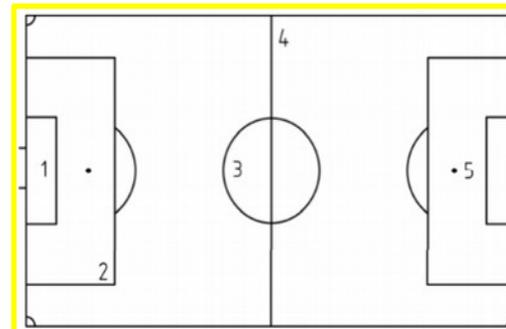
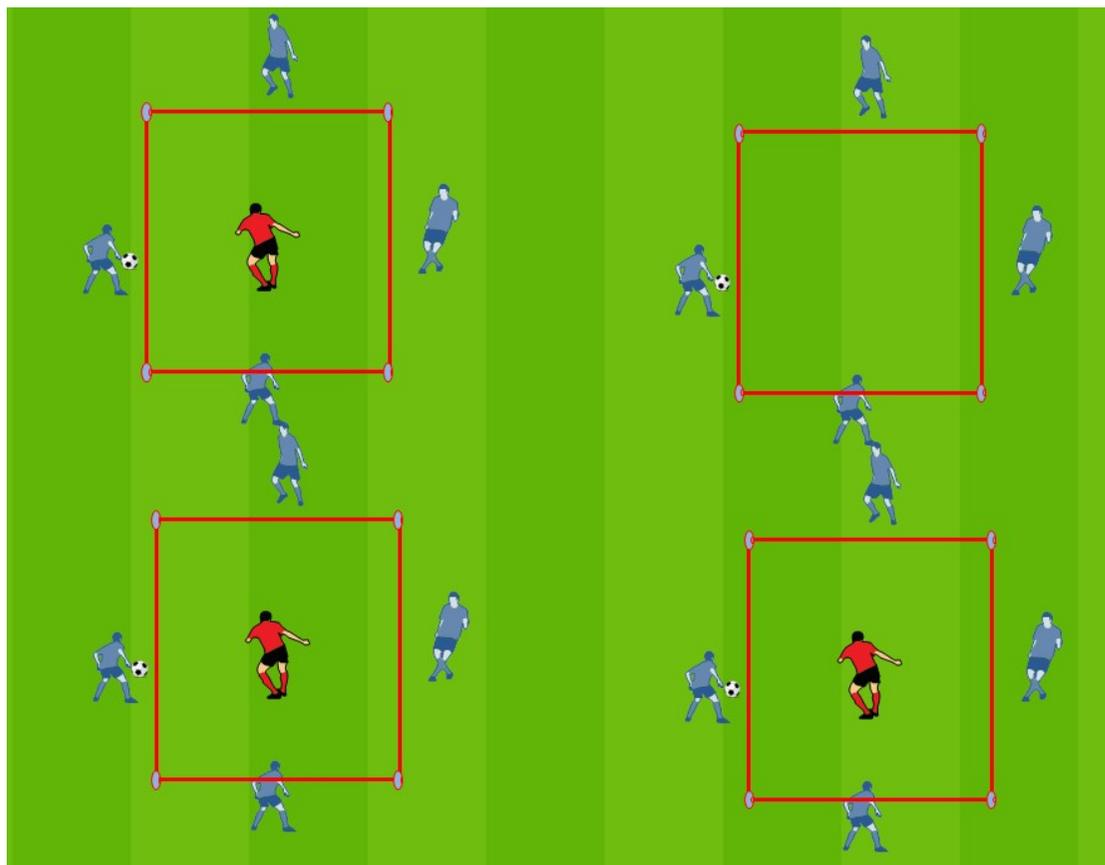
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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: 19

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 5

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 juegan diferentes rondos 4vs1 o 4vs0, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases moviéndose los jugadores por los diferentes lados del cuadrado. Cuando un jugador pierde el balón automáticamente debe ir al rondo sin adversario para trata de robar.

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

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

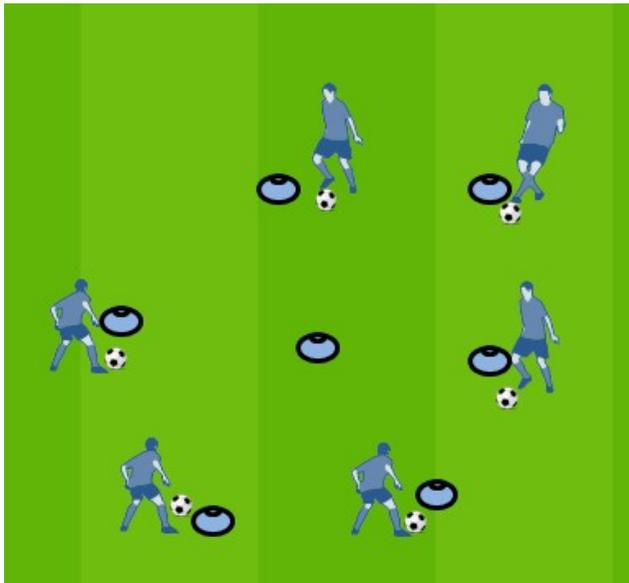
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Conducción

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL

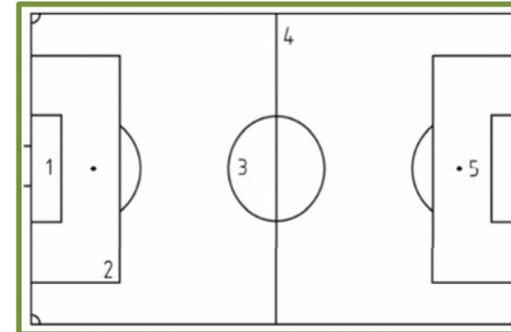


- Pisada con derecha + pisada con izquierda (video 076a. Ejercicio 7)
- Pisada para arrastrar hacia a fuera (video 076a ejercicio 09)
- La otra pierna
- Con interiores (video 076b. Ejercicio 1)
- Pisar pelota y media vuelta (video 076b. Ejercicio 2)
- Con interiores y pisar pelota para media vuelta (video 076b. Ejercicio 3)
- Con interiores + bicicleta de a fuera a dentro al final del trayecto para girarse (video 076b. Ejercicio 5)

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: Círculo

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 1

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

Conducción

Porque se ejecuta: Mejora de conducción.

Que se ejecuta: Diferentes tipos de conducciones con diferentes superficies del pie.

Como se ejecuta: En cada rondo cada jugadora tiene un balón y realizará cada una de las conducciones que le vaya indicando el entrenador. Cada 1' se cambia de tipo.

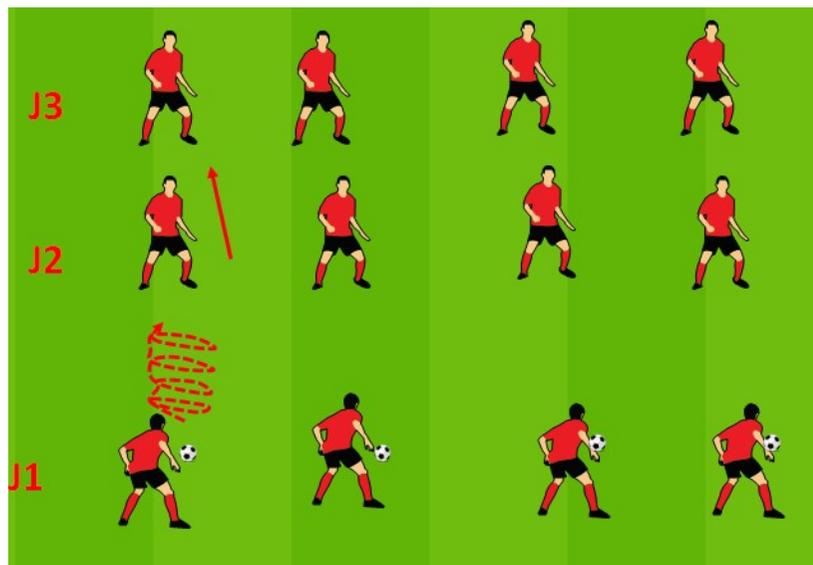
Solucionar: Intentar mirada en alto.

- Incorporar la técnica de los números en la mano para que levanten mirada.

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

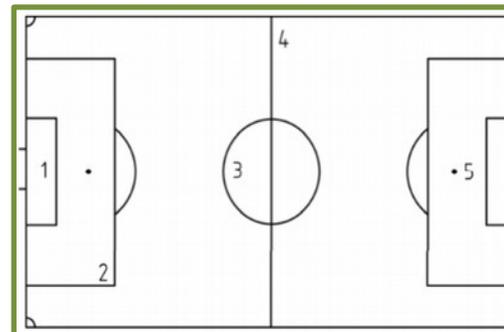


- Recibir de espalda: control orientado hacia adelante + bicicleta de fuera a dentro con la pierna derecha + salida con giro con el exterior del pie derecho (Vídeo 077. ejercicio 1)
- Recibir de espalda: control parar el balón con pisada + amago hacia adelante + giro y conducción (Vídeo 077. ejercicio 2)
- Recibir de espalda: control con el pie derecho + amago de girar hacia la derecha + salida por la izquierda con toque con el pie derecho (Vídeo 77. ejercicio 4)
- Recibir de espalda: control orientado + pisada larga para salir por el lado derecho (Vídeo 077. ejercicio 6)

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.

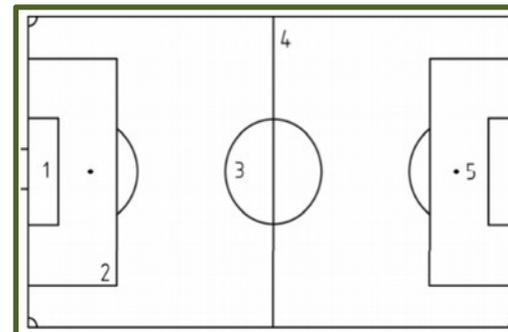
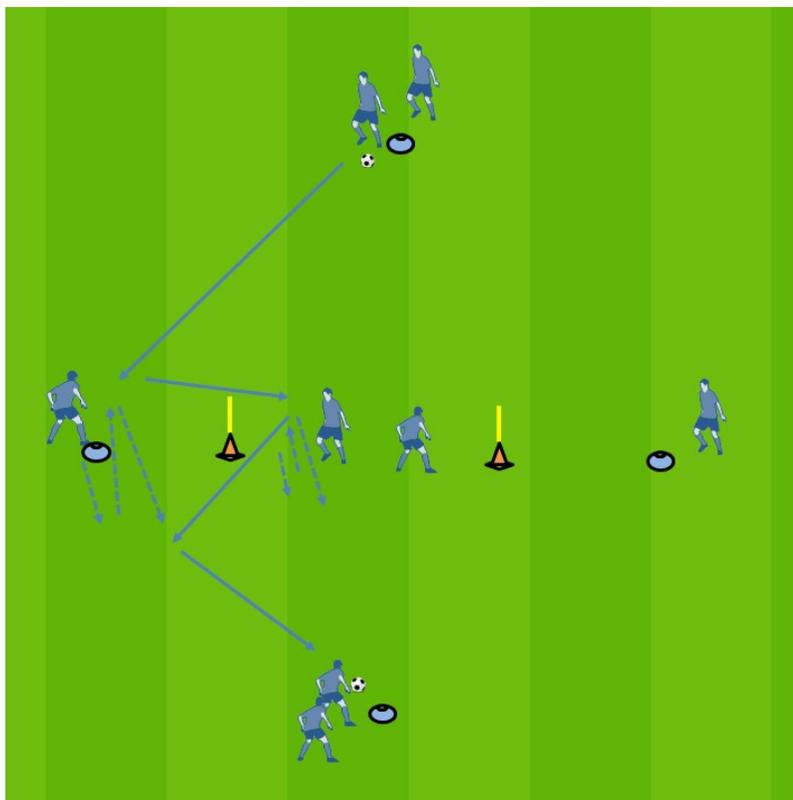
Solucionar:

- 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.

PARED

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 8'

JUGADORAS: 8

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

PARED

Porque se ejecuta: Mejora de pared.

Que se ejecuta: Pared y desmarque.

Como se ejecuta: Se realiza la siguiente secuencia de pases en la cual se hace una pared. Es importante hacer los movimientos previos a recibir el balón (voy y vengo), además de controlar con pierna alejada para poder jugar la posterior pared.

Solucionar: Coordinar los movimientos con el momento de los pases. Movimientos reales

- Pases a la pierna alejada.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

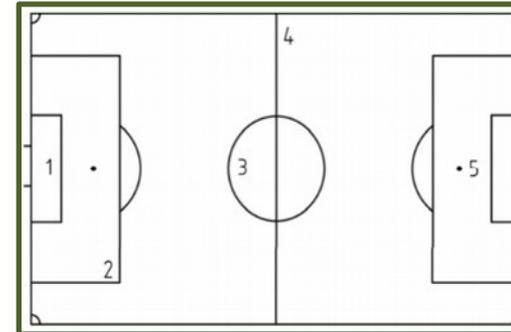
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

3er Hombre

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1



CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

TERCER HOMBRE

Porque se ejecuta: Mejora del tercer hombre y del tiro.

Que se ejecuta: Tercer hombre, desmarque y tiro.

Como se ejecuta: Se realizan dos grupos para trabajar el siguiente ejercicio compitiendo a ver qué grupo mete más goles. La J1 realiza una conducción hacia J2 que desaparece del espacio para permitir a J1 conectar con J3, quien hace un desmarque de apoyo, con un pase. J3 dejará de cara para J2 que abre a J4 que ha subido la banda. J4 pondrá un centro.

Solucionar: Coordinar los movimientos con el momento de los pases. Movimientos reales

- Muchos goles: buscar lados de 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.

Ball Master

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL

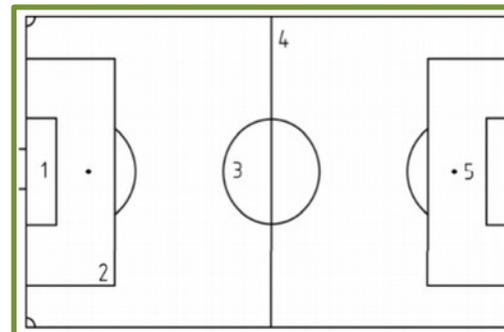


- En el sitio arrastrar + interior y otro pie (video 148a minuto 1.30)
- Pisar un balón con la planta derecha + igual con planta izquierda (video 148a minuto 0.02)
- Pisar balón planta derecha + igual planta izquierda + toque con tacón derecha (Video 148b minuto 0.36)
- Toques con interiores (video 148b minuto 1.10)

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: En el sitio

DURACIÓN: 6'

JUGADORAS: 1

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

Conducción

Porque se ejecuta: Mejora de habilidad con balón.

Que se ejecuta: Manejo del balón con el pie.

Como se ejecuta: Cada jugadora tiene un balón y realiza los diferentes ejercicios propuestos.

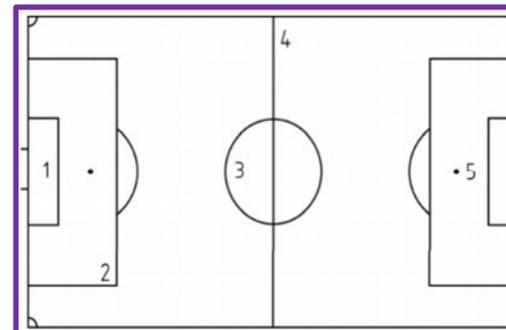
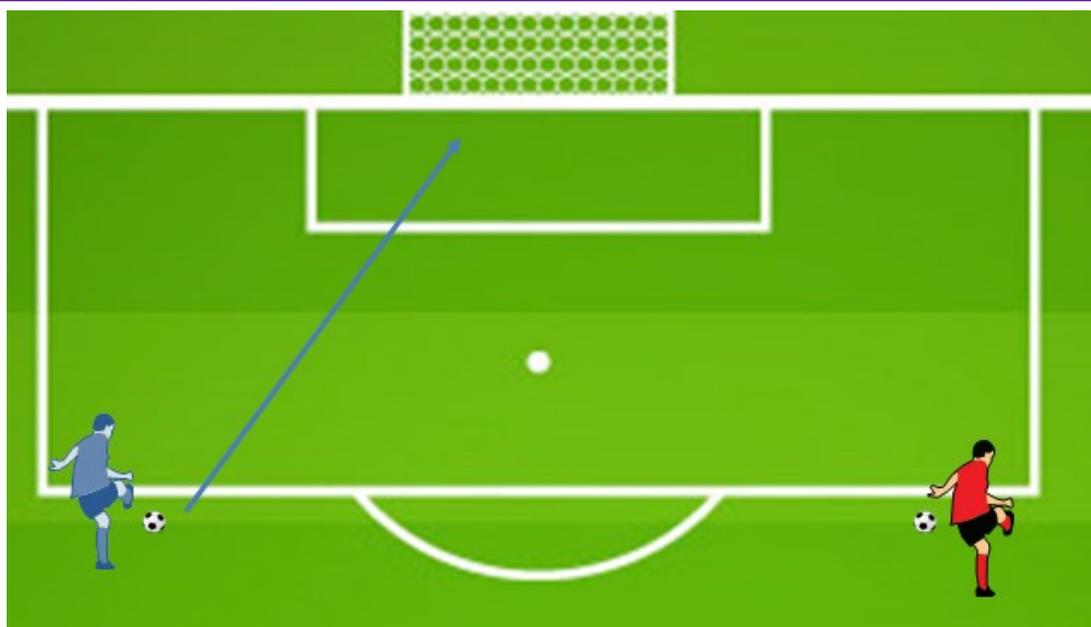
Solucionar: Intentar mirada en alto.

- Incorporar la técnica de los números en la mano para que levanten mirada.

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 sin que toque suelo zona esquina

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: Se harán dos grupos para realizar lanzamientos desde el borde del área zona esquina a la portería con el propósito de que entre sin que el balón bote en el suelo. Se podrá intentar cada vez desde una distancia más 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.