



LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

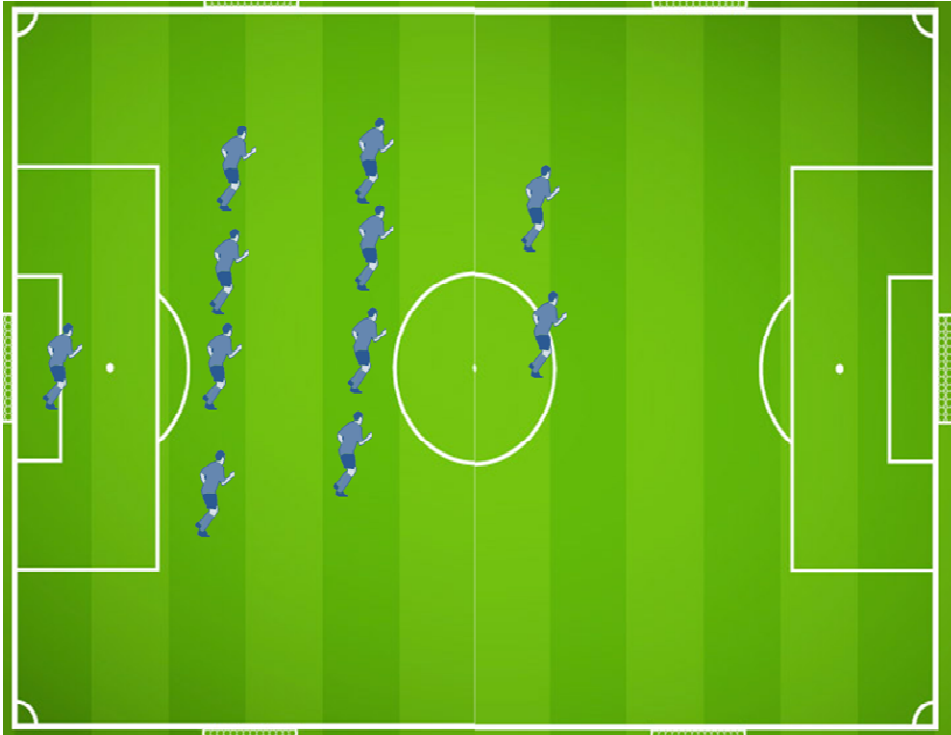
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 4 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 080
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas:



Tarea: 081
Espacio:
Tiempo: 60´
Equipos:

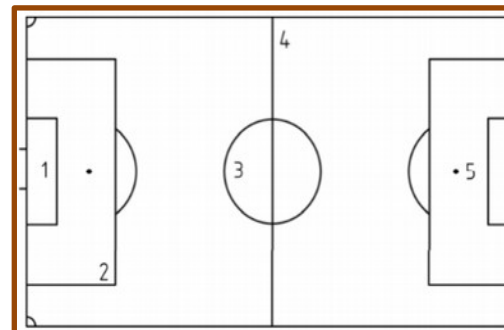
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Partido reducido parejas cogidos de las manos (164) 10´ + Estiramientos _____

Ataques a defensa

TAREA MATURANA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 3

Maturana

Porque se ejecuta: Mejora de ataques a defensa plantada.

Que se ejecuta: Amplitud y circulación rápida del balón. Movimientos constantes.

Como se ejecuta: Se juega 8vs6 buscando circular el balón y atacar a la defensa rival.

Solucionar: Pase de seguridad. Cambios de orientación.

- Dar amplitud.
- Circulación rápida.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

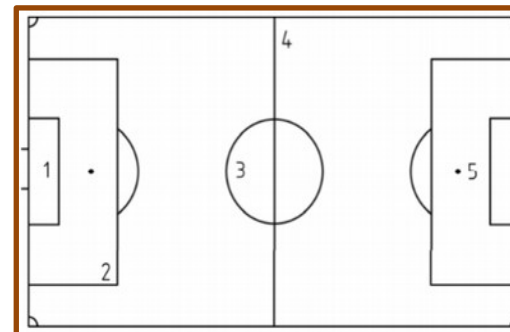
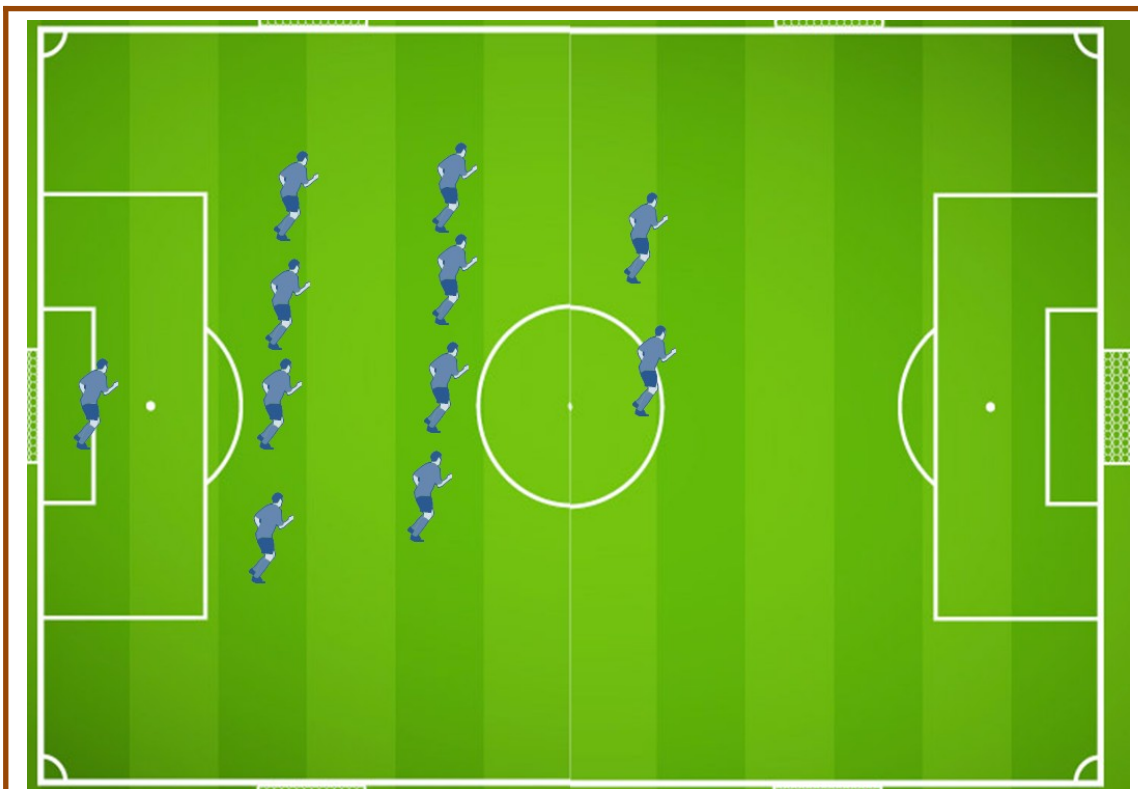
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Circulación de balón

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora circulación de balón.

Que se ejecuta: Pases seguros, cambios de orientación.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos como:

- Sacar de zona el balón rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás
- Buscar amplitud del campo, líneas de pase cercanas y lejanas: incorporaciones de laterales. Siempre jugadores en los carriles exteriores.
- Movimientos de la gente sin balón.

Solucionar: Concentración plena en el juego.

- Jugadoras abriendo el campo y alargando
- Ofrecerse. Movimientos sin balón

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

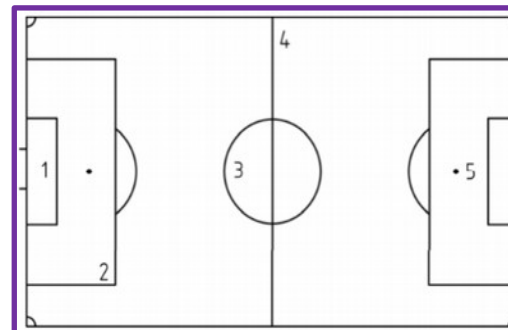
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Partido reducido cogidos de las manos

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: Realizar un partido entre dos equipos jugando en parejas cogidos de la mano.

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.