



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

---

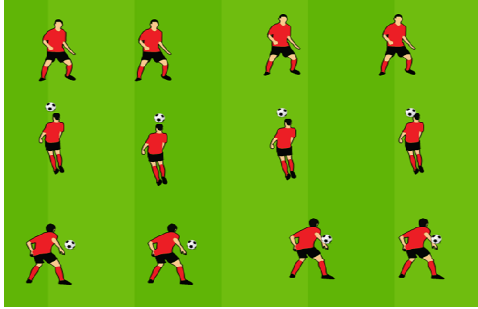


---



---

## PARTE PRINCIPAL (70')



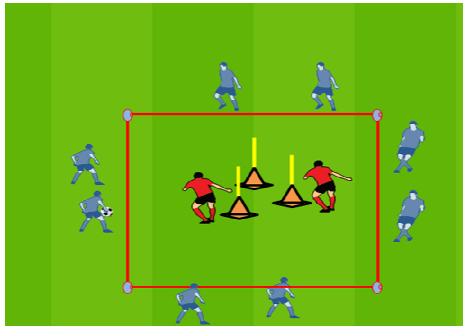
Tarea: 064  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



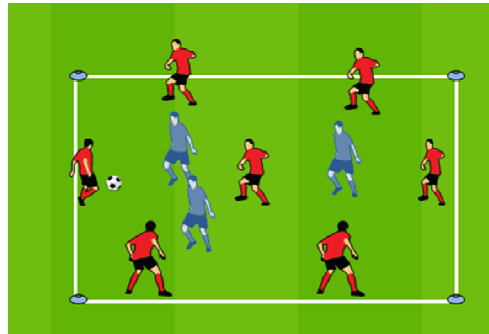
Tarea: 086  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 055  
 Espacio:  
 Tiempo: 11'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 054  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 053  
 Espacio:  
 Tiempo: 10'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 052  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro al larguero zona esquina(152) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



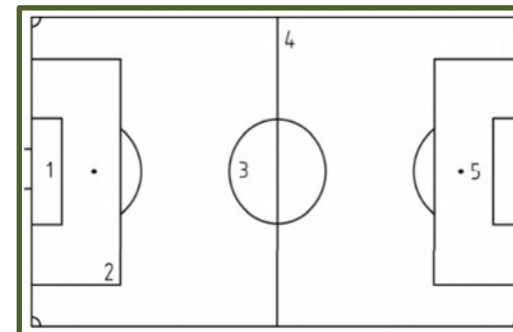
---



---

# Desdoblamiento

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 1

## Desdoblamiento/Cobertura/Permuta

**Porque se ejecuta:** Mejora los desdoblamientos.

**Que se ejecuta:** Desdoblamientos.

**Como se ejecuta:** Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 4'. Un jugador sale con balón conduciendo y cuando vea el momento oportuno se la pasará a su compañero que le desdobra para realizar un tiro a portería.

**Solucionar:** Coordinar el desdoble con el pase. Fijar al defensor para realizar posterior pase.

- Buscar goles.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

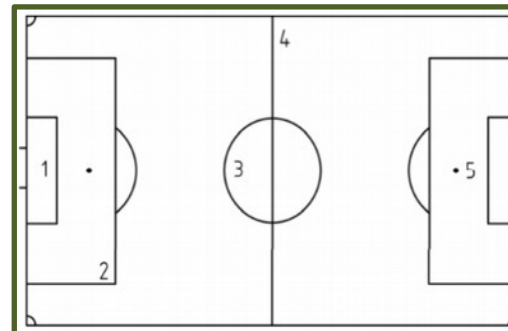
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Jugar a la Cara, perfil, mirada lejana

## TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

### JUGAR A LA CARA

**Porque se ejecuta:** Mejora juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

**Que se ejecuta:** Juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

**Como se ejecuta:** El equipo se divide en dos grupos de 10 jugadores, cada uno de ellos en una portería de fútbol 7. La J1 realiza un pase a J2 a uno de los lados del rombo de conos. J2 se la devuelve a J1 y hacen dos paredes, tras ello, J2 va al otro lado del rombo para recibir balón con pierna alejada y realizar un pase a J3 que se la deja de cara a J2, que realiza un último pase a J3 para que lance a portería.

**Solucionar:** Coordinar las acciones técnicas con los movimientos sin balón.

- Perfilarse bien para la posterior acción: jugar de cara y con pierna alejada.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

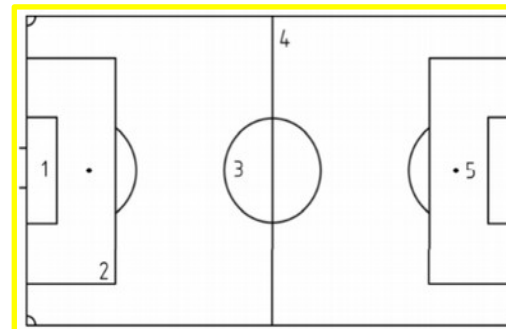
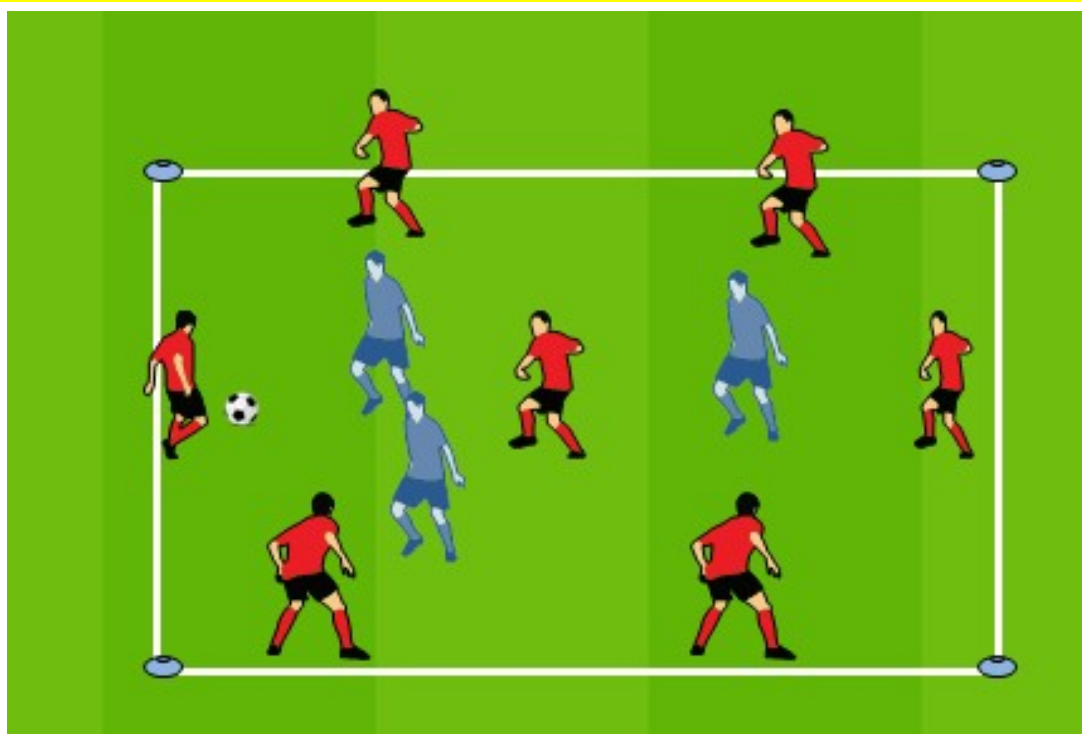
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Rondo Movilidad

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 15x8

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 rondo 7vs3, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases moviéndose los jugadores por donde quieran dentro-fuera, cambios de posición...

Los defensores podrán cambiar su rol con un atacante cuando roben el balón o toquen a un adversario antes de que este haga un pase.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

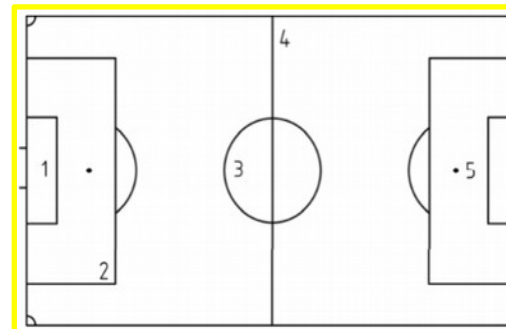
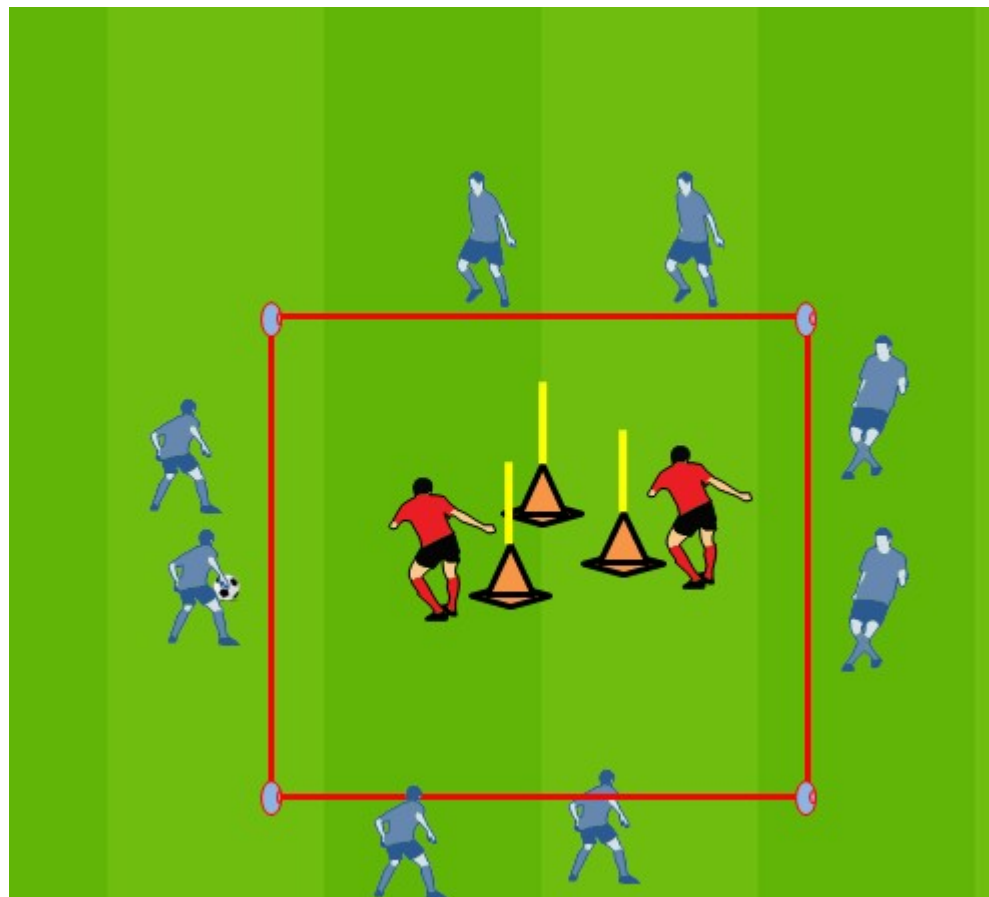
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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: 15x8

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 rondo 8vs2 que puede adaptarse, buscando mantener la posesión de balón, y a la vez tratar de anotar goles realizando pases entre los conos.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

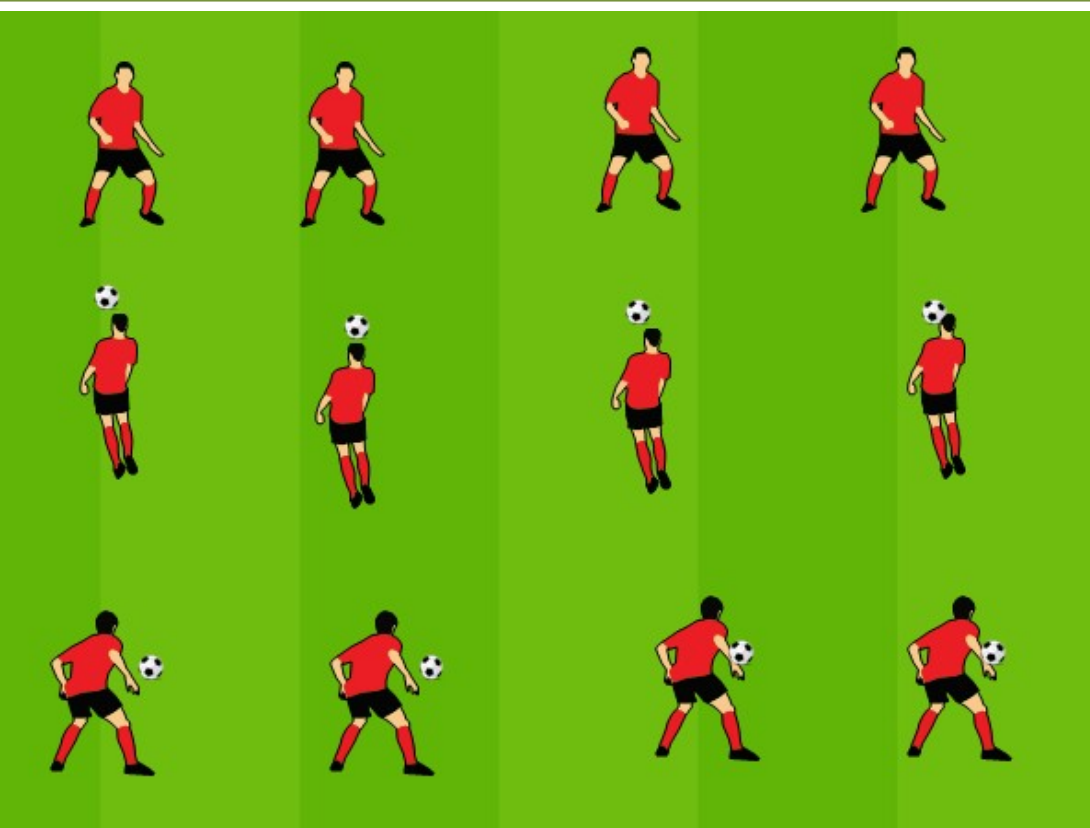
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Cabeceo Juego Aéreo

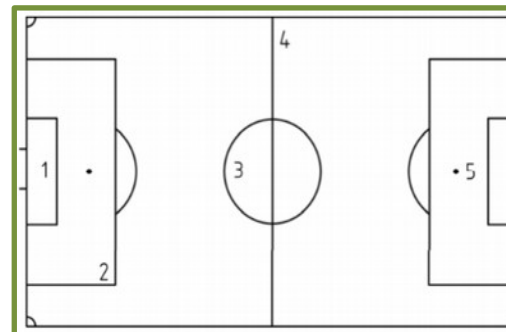
# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



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: 3

## Cabeceo

**Porque se ejecuta:** Mejora de Técnica Cabeceo.

**Que se ejecuta:** Golpeo de cabeza de perfil.

**Como se ejecuta:** Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos con un balón en las manos y otro jugador (el protagonista de la acción) se encuentra en medio de los dos primeros (Cada minuto se rotará). Estos le lanzarán balones para hacer las siguientes acciones:

- Carrera hacia adelante golpeo de perfil sin salto.
- Carrera hacia adelante golpeo de perfil con salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de perfil sin salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de perfil con salto.

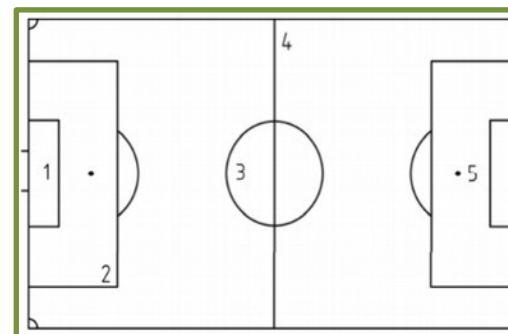
**Solucionar:** Correcta zona de golpeo (parietal)

- Coordinar la carrera y el salto con el golpeo.
- Buscar que el balón vaya a los pies del compañero receptor del golpeo de cabeza.
- Un pie más adelantado que otro

**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.

## 1vs1 Defensa

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10x5 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

### 1vs1

**Porque se ejecuta:** Mejora de la entrada, frenada y arrancada.

**Que se ejecuta:** Frenadas, entrada defensa y uso de brazos

**Como se ejecuta:** En grupos de 4. Dos jugadores participan y 2 descansan. El defensor debe evitar que el jugador atacante llegue a la línea de fondo con el balón controlado.

**Solucionar:**

- El defensor debe usar brazos. Intentar tener siempre un pie delante y otro más atrasado. Centro de gravedad bajo. Concentrarse en el balón y no en las piernas del oponente.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

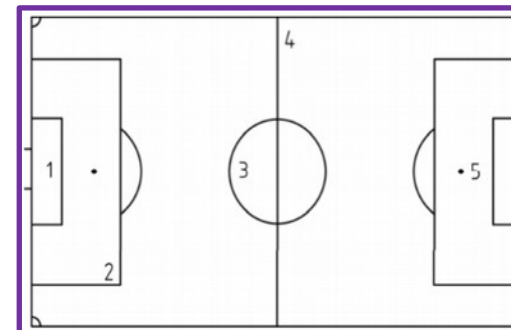
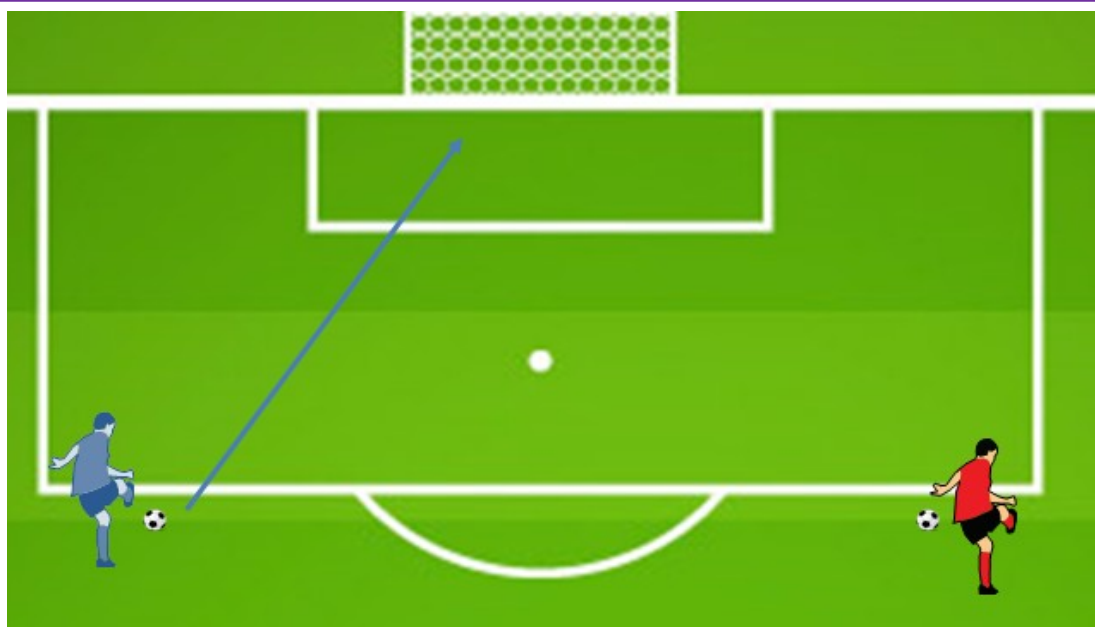
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 larguero/palos 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 de la esquina a la portería con el propósito de tocar larguero (10 puntos) o palo (5 puntos).

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.