



LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

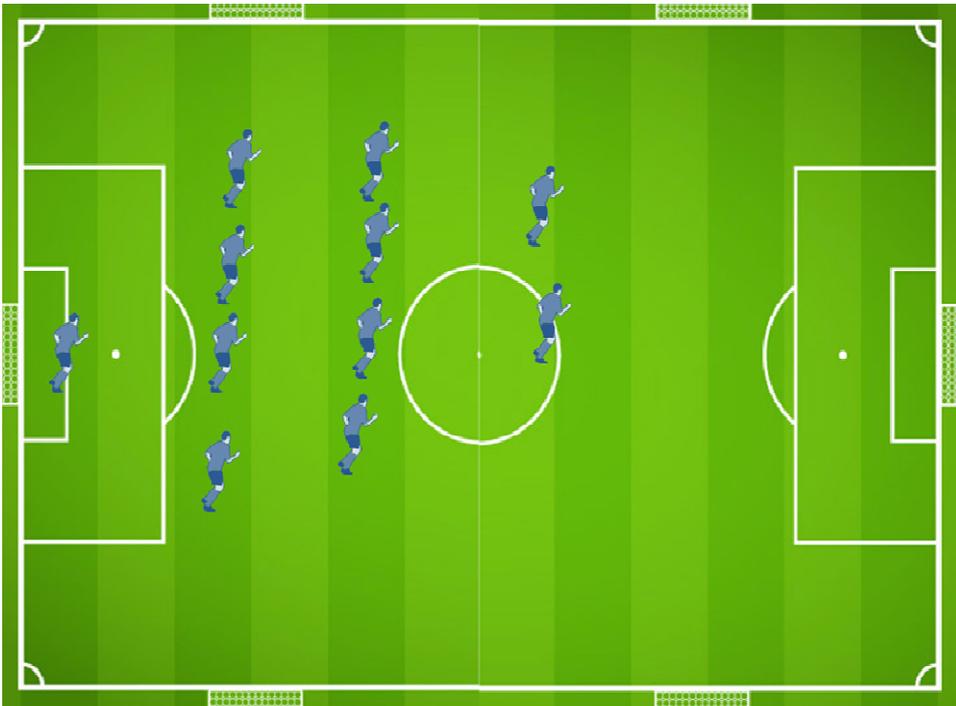
Consignas: Movilidad Articular 5´+ Protocolo 1 (Miércoles) 15´+ 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 056
 Espacio:
 Tiempo: 15´
 Equipos:

Consignas:



Tarea: 057
 Espacio:
 Tiempo: 60´
 Equipos:

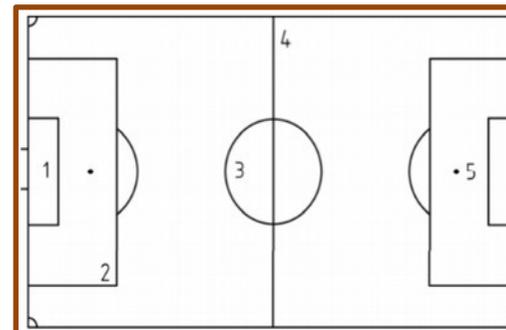
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Fútbolín Humano (177) 10´+ Estiramientos _____

Partido Reducido

TAREA PARTIDO REDUCIDO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Doble A

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

Partido Reducido

Porque se ejecuta: Mejora defensa disparos a portería y acciones rápidas.

Que se ejecuta: Disparos a portería y bloqueos de disparos.

Como se ejecuta: Se juega en doble área 2 equipos con un tercer equipo apoyando por fuera. A dos goles o 2' se cambia el equipo de fuera.

Solucionar:

- Tirar mucho y Tapar tiros.
- Jugar con los de fuera.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

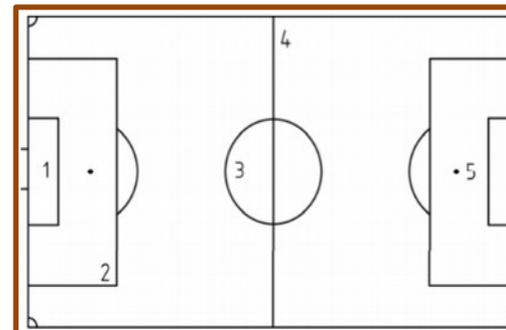
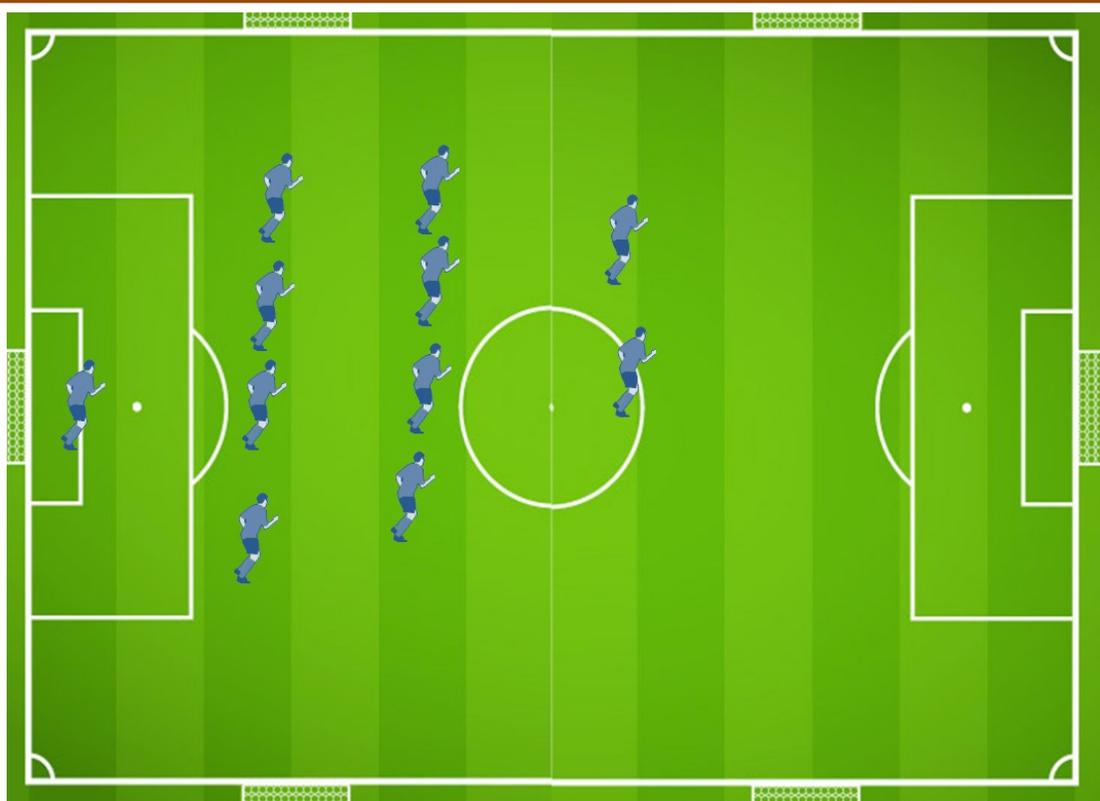
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Pressing Ofensivo Alto/Medio/Lateral

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora de pressing alto, medio y lateral

Que se ejecuta: Pressing alto, medio y lateral

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos defensivos del sistema de juego como:

- Realizar pressing alto, medio o lateral en función del momento todo el equipo.
- Orientar el juego hacia la banda para realizar el pressing lateral.
- Atención a los espacios a la espalda. Perfiles adecuados para correr hacia atrás.
- Impedir golpes en largo y que el rival saque el balón de la zona de presión.
- Repliegue de todas las líneas si el balón nos supera.

Solucionar: Impedir golpes en largo y salida a zonas despejadas.

- Comunicación entre líneas
- Replegar rápidamente tras ser superados.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

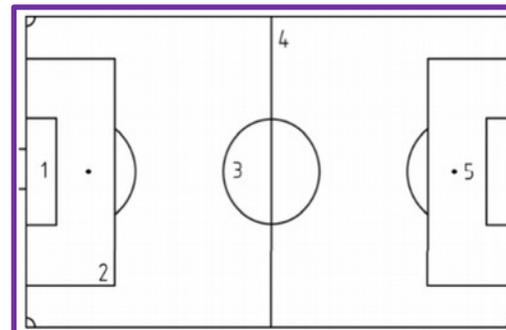
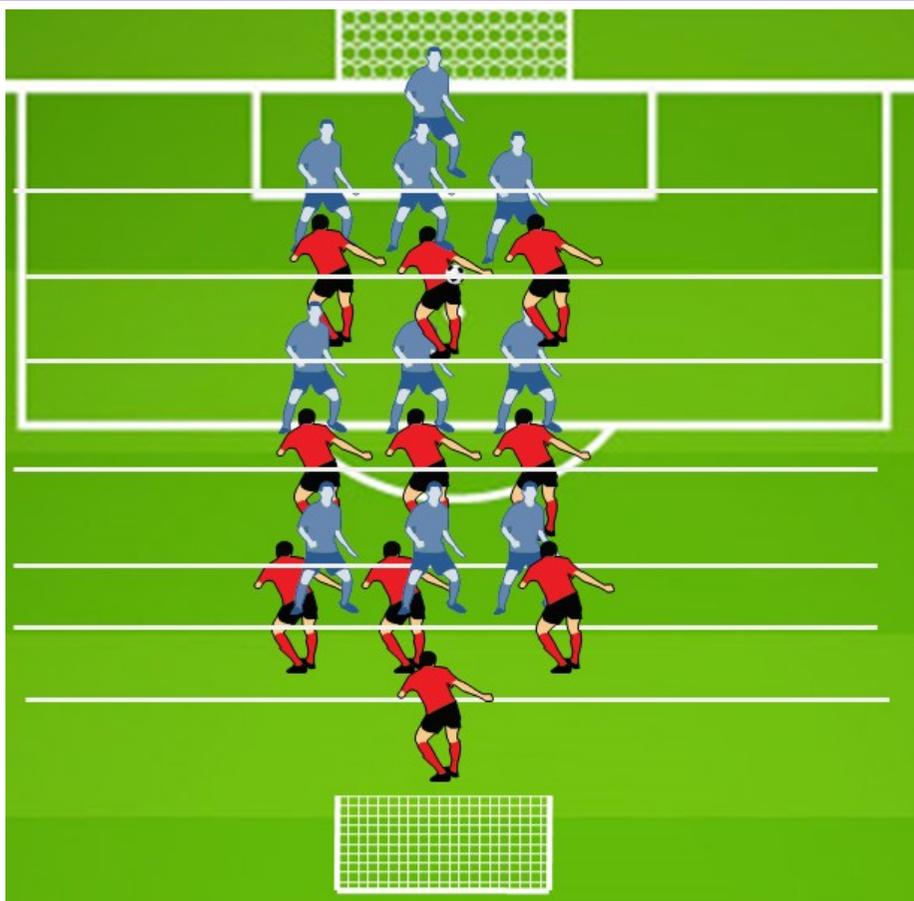
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Futbolín Humano

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 juega al futbolín humano. Juegan dos equipos. Cada fila de jugadores debe únicamente moverse en su espacio y deberán de ir unidos bien cogidos de la mano o a través de una cuerda o picas.

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.