



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 (Viernes) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60´)



Tarea: 058
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas



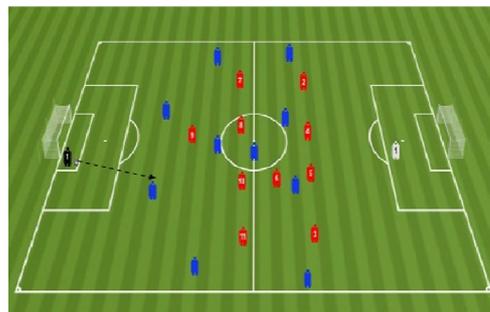
Tarea: 061
Espacio:
Tiempo: 30´
Equipos:

Consignas



Tarea: 059
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

Consignas



Tarea: 060
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

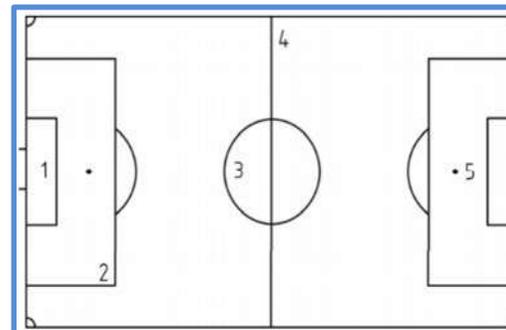
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Penaltis (177) 15´ + Estiramientos _____

Defensa a los Espacios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

Línea Defensiva

Porque se ejecuta: Mejora movimientos línea defensiva y centrocampistas, y su posicionamiento.

Que se ejecuta: Achique, repliegue, basculaciones, perfiles, posición ante centro.

Como se ejecuta: Se juega un 9vs8. Primero se hará el ataque de forma pasiva y luego de manera activa.

Movimientos a entrenar:

- Golpeo en largo disputa de centrales + llegada medio triangulo para 2ª jugada.
- Golpeo en largo disputa de medio más centrales por detrás
- Salida de un medio + cierre de los extremos y el otro medio por detrás.

Si el balón cae a zona de centro de línea de fondo:

- Lateral tapa centro y el extremo atento para el pase atrás o el rechace. Los medios importante zona de rechace.

Si el extremo no llega y dos rivales encaran al lateral uno conduciendo hacia dentro y otro desdoblado por fuera, un medio debe llegar en su ayuda y el lateral esperar a esto tapando la posible incursión por dentro del extremo en conducción antes de soltarle e ir a por el atacante que desdobla por afuera

Solucionar:

- Perfiles muy importante para correr y ante el centro (culo a portería y uso de brazos).
- Achique ante pase atrás o despeje. Basculaciones. Cierre de línea.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

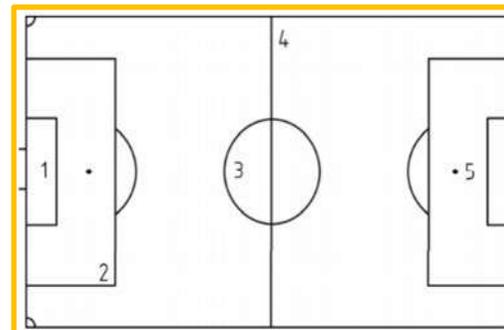
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Saque de Banda Medio Campo

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en saque de banda y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se realizan acciones reales del saque de banda colocando previamente a los jugadores y dejando desarrollar la jugada hasta su final.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar que saquen el balón a la zona alejada.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

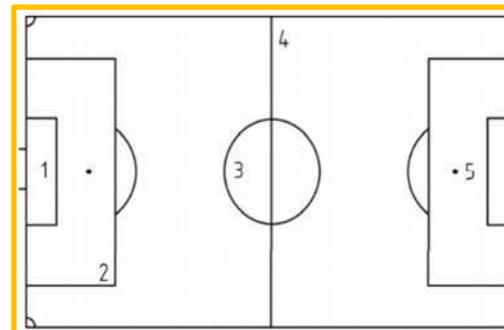
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Saque de Puerta Zona Alta

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora presión saque de puerta y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas y presión ocupando espacios defensivos y atentos a balón en largo.

Como se ejecuta: Se ejecutan el saque de puerta buscando orientar la presión hacia una banda, atentas siempre al juego directo y la 2ª jugada.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar golpeo fácil en largo y salir a zona alejada. Atentas a 2ª jugada.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

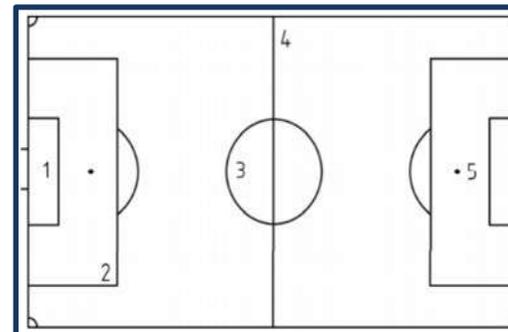
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

Táctica Grupal

Porque se ejecuta: Mejora coordinación del pressing.

Que se ejecuta: Pressing alto, medio y lateral.

Como se ejecuta: Se juega un 9vs9. El equipo rojo circulará el balón con la intención de meter gol en las porterías pequeñas. Mientras el equipo azul realizará en diferentes momentos pressing coordinado en saques de puerta o esperando un error para ir de manera conjunta al pressing alto cuando el balón está en el medio o cuando el balón va a una banda. Se orientará la circulación de balón hacia la banda donde se intensificará la presión.

Solucionar:

- Orientar juego hacia la banda
- Empujar desde la línea defensiva la presión. Importante la comunicación para decidir cuándo ir todas a una a presionar. Si va una jugadora las demás tienen que acompañar.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

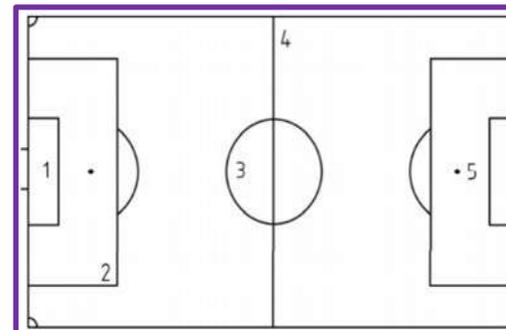
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Penaltis

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

Tarea Diversión

Porque se ejecuta: Mejora de técnica de tiro

Que se ejecuta: Técnica básica de tiro

Como se ejecuta: Se realiza competición de tiro de penaltis entre dos equipos.

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.