



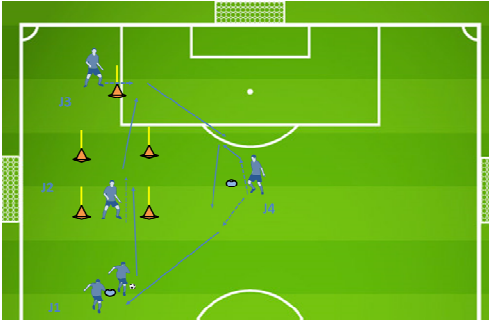
# LENENSE

|             |            |                           |                                      |
|-------------|------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 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 3 (Lunes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

## PARTE PRINCIPAL (70')



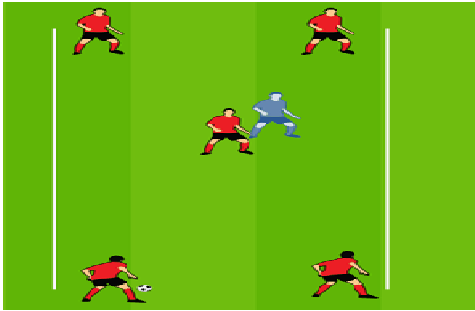
Tarea: 098  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



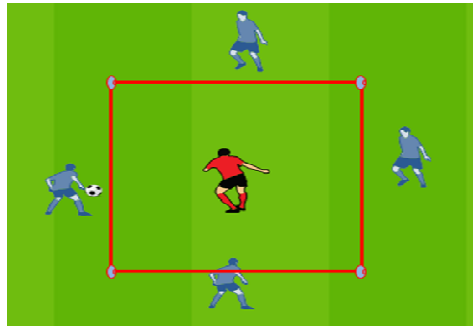
Tarea: 112  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



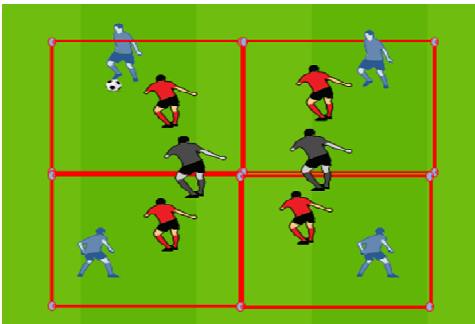
Tarea: 114  
Espacio:  
Tiempo: 10'  
Equipos:

Consignas



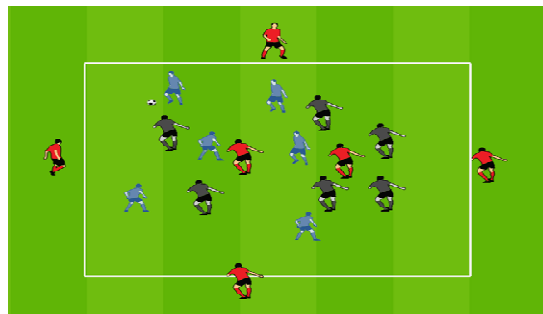
Tarea: 111  
Espacio:  
Tiempo: 11'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 110  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 115  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

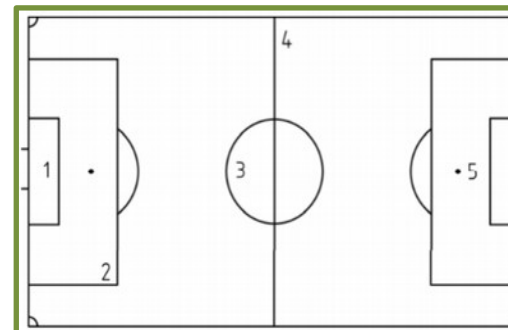
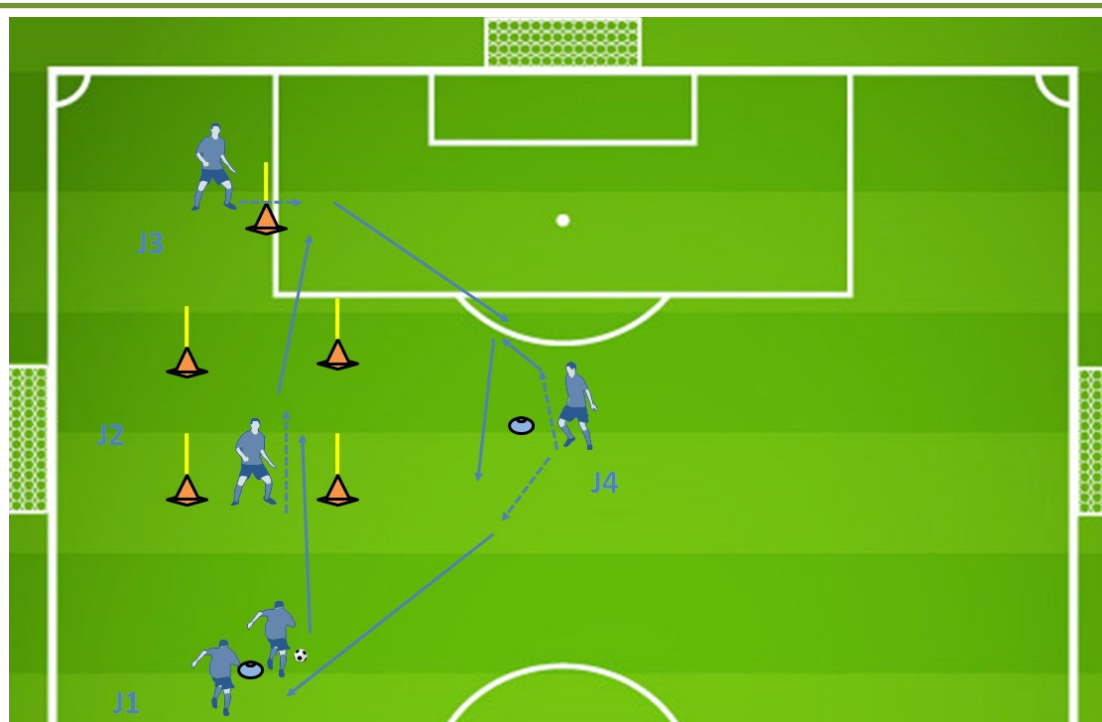
Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Habilidad Balón Individual (159) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

## Control/Pase/Movilidad

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 5

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

### CONTROL, PASE Y MOVILIDAD

**Porque se ejecuta:** Mejora de Técnica Control y pase.

**Que se ejecuta:** Control, perfiles, pase, arrastres.

**Como se ejecuta:** Todas las jugadoras ejecutan el circuito cerrado. Todas las jugadoras deben realizar un movimiento previo antes de recibir el pase. La jugadora 1 inicia conducción para que la J2 vaya retrocediendo dentro del cuadrante de los conos, J1 pasará a J2 y esta realizará un control con giro para realizar un pase a J3 quién controlará con pierna alejada para realizar un pase a J4 que dejará de cara para hacer una pared con J3. Finalmente J4 hará un pase a otra jugadora en la posición de J1.

**Solucionar:** Pases tensos y a la pierna alejada del compañero. Movimientos previos. Perfiles adecuados que permitan jugar a dos toques y realizar control con pierna alejada y pase con la otra.

- Introducir comunicación entre las jugadoras.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

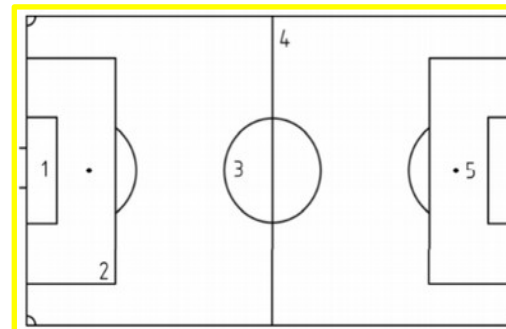
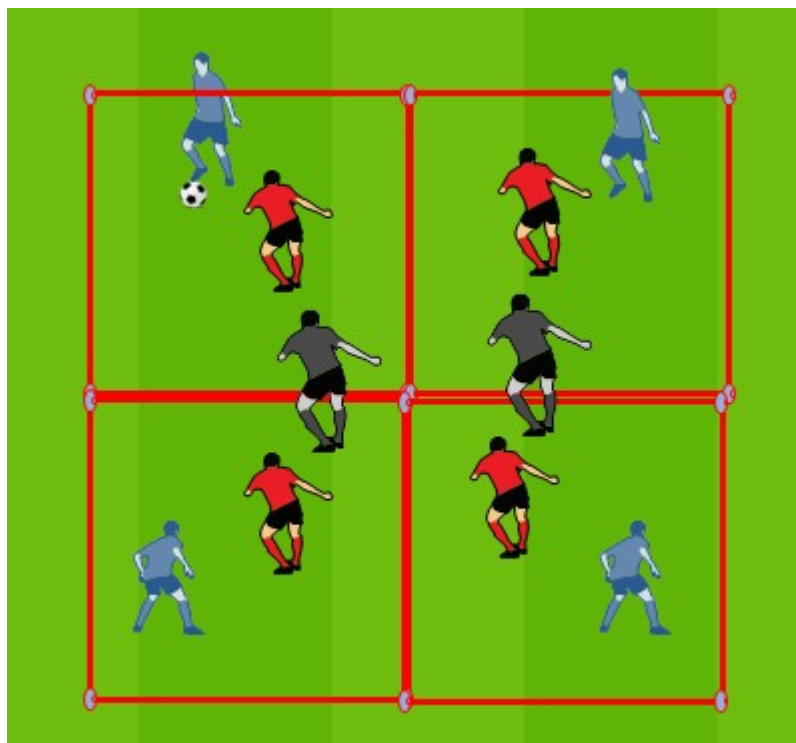
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: (5x5) x4

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 10

Intensidad TACTICA: 4

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 4vs4 + 2 Comodines con 4 subespacios, debiendo haber un jugador atacante y defensor en cada subespacio. Se busca mantener la pelota y llevarla a los espacios libres con la ayuda de los comodines. Cuando se pierde el balón se debe cambiar rápido de chip.

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

- Velocidad en el desmarque. Cambio de chip tras pérdida de balón.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

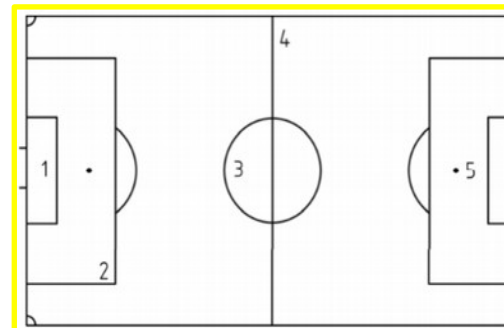
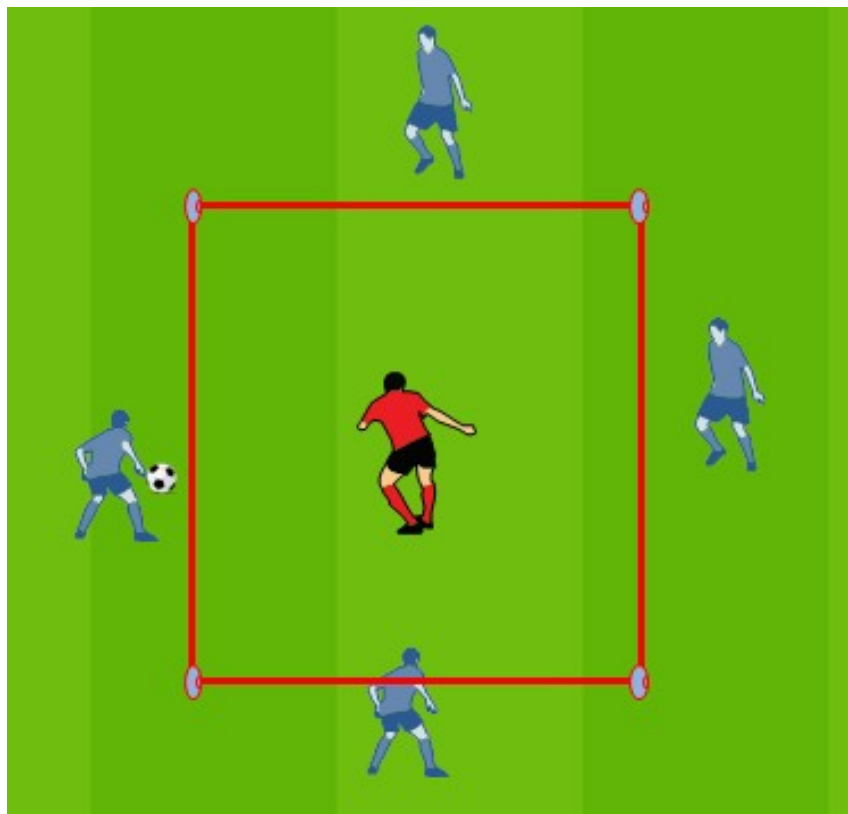
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 6x6

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 5

Intensidad TACTICA: 3

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 4vs1 con la salvedad de que cuando la defensora robe el balón, las cuatro jugadoras deberán rápidamente ocupar una de las 4 esquinas del cuadrado. La última jugadora adoptará el rol de defensora.

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

- Velocidad en el desmarque. Cambio de chip tras pérdida.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

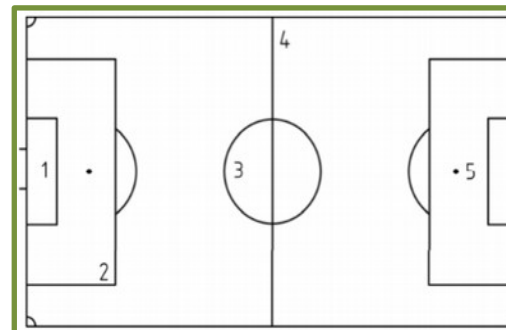
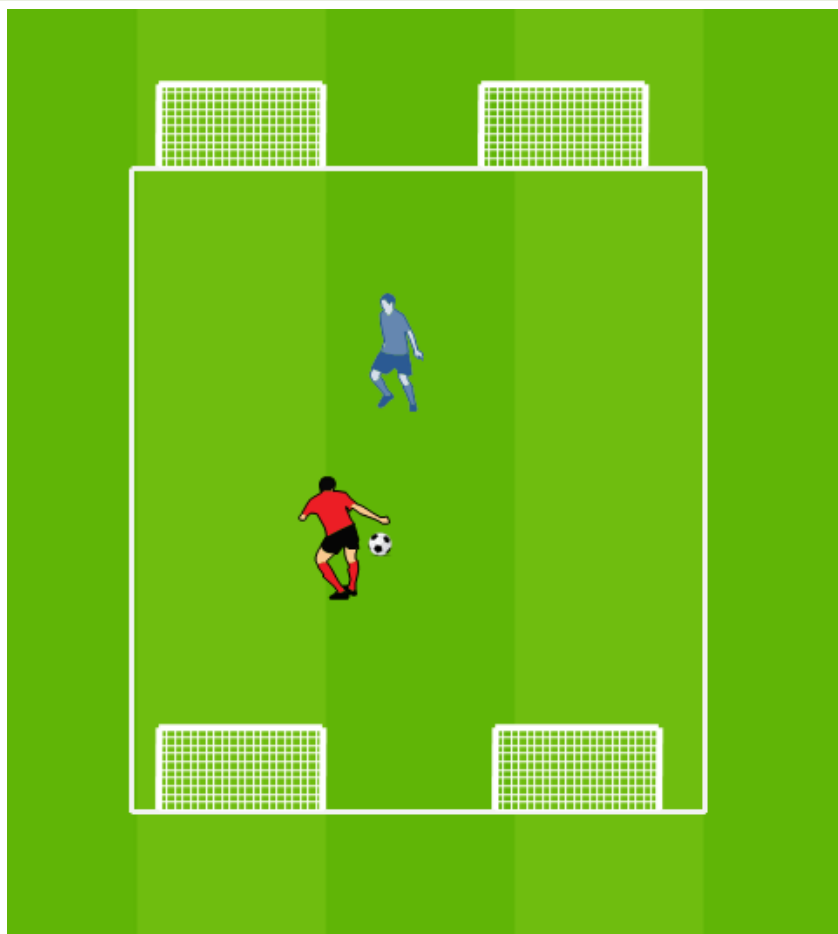
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## 1vs1 Ataque

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 12x7 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 5

### 1vs1 Ataque

**Porque se ejecuta:** Mejora de conducción, fintas y 1vs1.

**Que se ejecuta:** Conducción, fintas y frenadas.

**Como se ejecuta:** En grupos de 4. Dos jugadores participan y 2 descansan. Se realiza un 1vs1 con el objetivo de meter gol en una de las dos porterías.

**Solucionar:** Intentar mirada en alto.

- Creatividad de fintas tras las vistas.
- Buscar el espacio libre.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

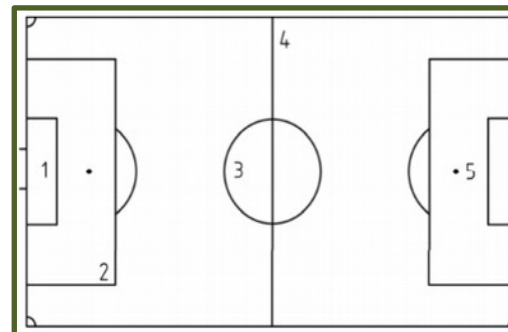
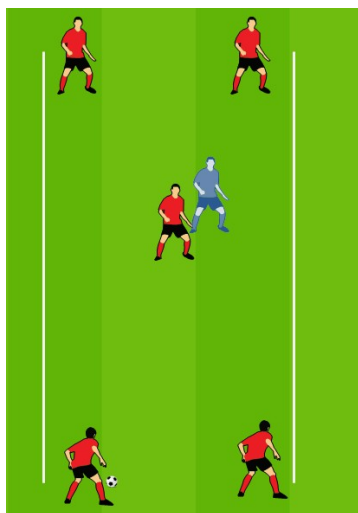
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Desmarque

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

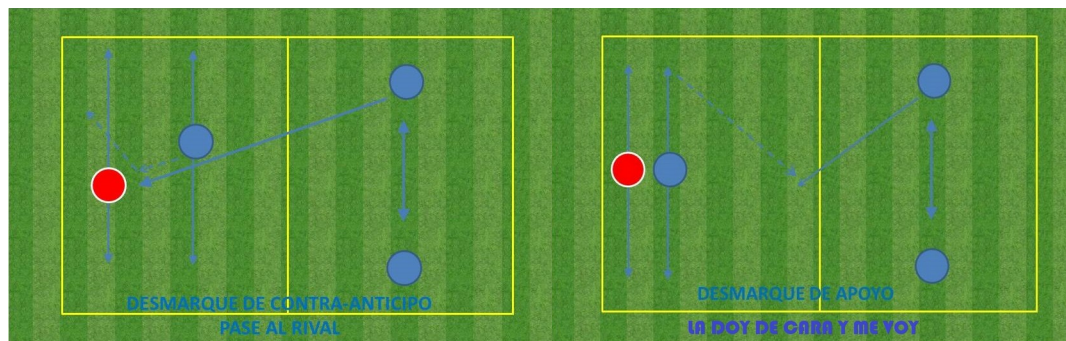
ESPACIO: 15x7

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 6

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

## Desmarque

**Porque se ejecuta:** Mejora de desmarque contra-anticipto y desmarque de apoyo la doy de cara y me voy.

**Que se ejecuta:** Desmarque contra-anticipto y desmarque de apoyo la doy de cara y me voy.

**Como se ejecuta:** Se jugará una 5vs1, siendo el jugador protagonista el del centro que deberá realizar los desmarques según quiera o pida la jugada. Cada minuto se cambiará los jugadores del centro para que todos ellos pasen por ambos roles durante 1'30".

Los jugadores de un extremo podrán pasarse el balón entre ellos hasta encontrar un desmarque seguro que le haga llegar el balón al jugador del centro para que este pueda realizar un pase de cara, hacia al otro lado o un 1vs1.

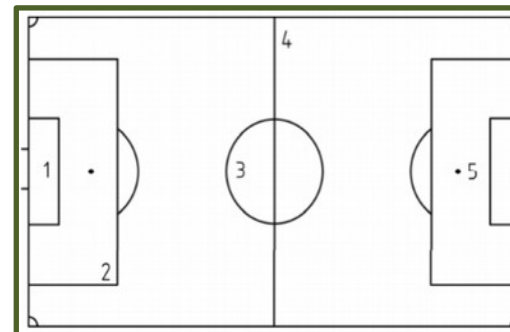
**Solucionar:** Coordinar los movimientos de desmarque de acuerdo a la situación del defensor y a la vez con los pasadores.

- Buscar creatividad.

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.

# Doy y Voy/Voy y Doy

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 25x25

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 18

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 4

## Voy y doy/doy y voy

**Porque se ejecuta:** Mejora el doy y voy y doy y voy.

**Que se ejecuta:** Doy y voy/Voy y doy.

**Como se ejecuta:** Se juega un 6vs6 + 6 comodines buscando el juego de cara. Llevar a los comodines de fuera y de dentro para hacer juego de doy y voy.

Cada 3' cambio de los defensores.

**Solucionar:** Ofrecer constantemente líneas de pase. Tocar rápido antes de que llegue el adversario. Hacer el campo grande.

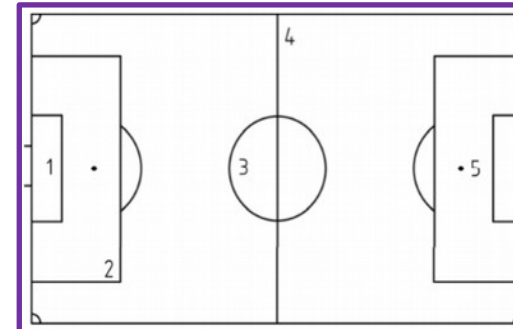
- Ofrecer líneas de pase a los lados. Movimiento constante de los comodines.

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.



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 habilidad de balón individual. Se puede hacer:

- Mantener el balón en el aire (pie y cabeza)
- Marcar una zona con setas para no salirse
- Realizar habilidad de ida y vuelta 5-10 m
- Realizar un recorrido entre setas de ida y vuelta o otros obstáculos.

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.