



# LENENSE

Categoría

Periodo

Día:

Instalación: **Campo** Vestuario:

Mesociclo

Mes/Año:

Activo: Descanso:

Microciclo

Temporada: **2024-25**

Duración Total:

Entrenador:

Sesión:

Inicio:

Fin:

## CALENTAMIENTO (25´)

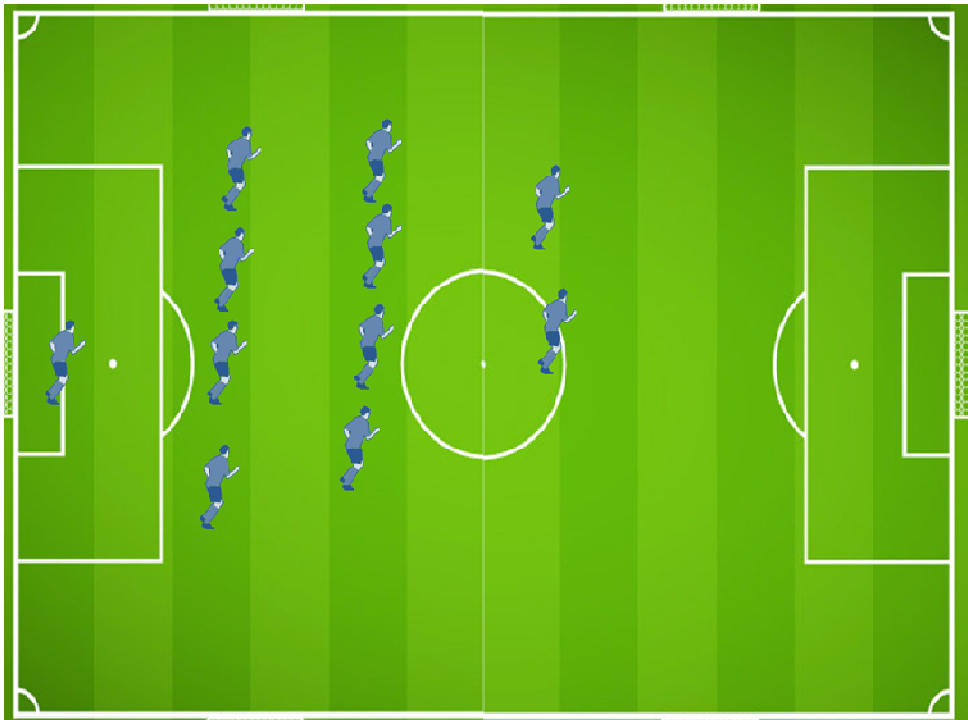
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 3(Miércoles) 15´ + 5´ Carrera

## PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 116  
Espacio:  
Tiempo: 15´  
Equipos:

Consignas:



Tarea: 117  
Espacio:  
Tiempo: 60´  
Equipos:

Consignas:

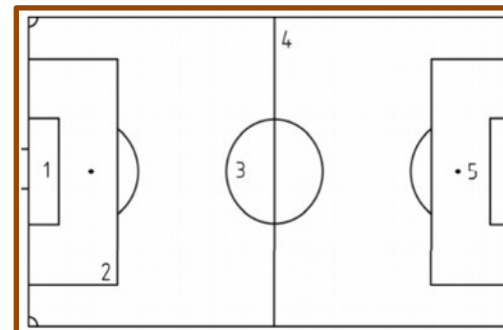
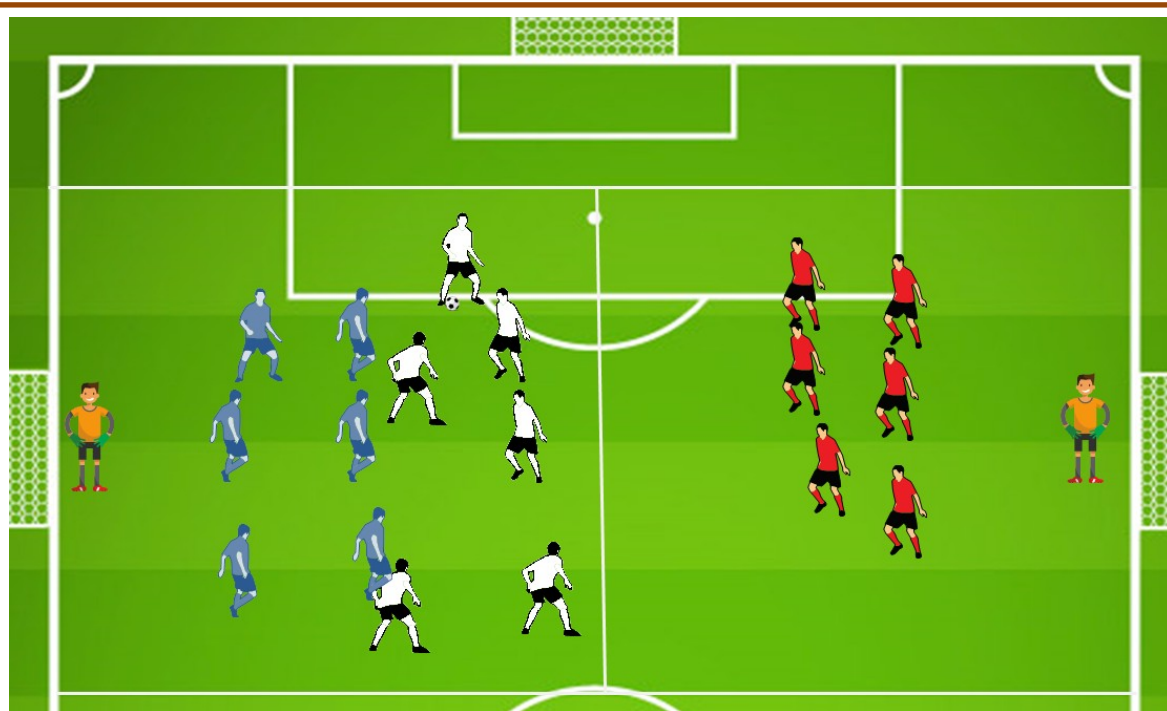
## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Pilla-Pilla (168) 10´ + Estiramientos

# Transición Ataque-Defensa

# TAREA

# Situación Especial Partido



ESTRUCTURA

ESPACIO:F7

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 3

## SITUACIÓN ESPECIAL PARTIDO

**Porque se ejecuta:** Mejora momento tras pérdida de balón.

**Que se ejecuta:** Transición ataque-defensa (ley 5").

**Como se ejecuta:** Se juega en campo de fútbol 7 en dos subespacios. El equipo blanco tiene el balón y debe realizar 7 pases para poder atacar. Pueden pasar dos cosas:

1. El equipo blanco consigue hacer 7 toques, ataca y finaliza la jugada. Por lo que el equipo rojo comenzará a realizar 7 toques con un balón dado por el portero de ese lado. El equipo azul deberá llegar para defender antes de la realización de esos 7 pases para defender.
2. O el equipo azul puede robar el balón debiendo buscar pasarlo al equipo rojo con la oposición del equipo blanco. Si el equipo azul consigue hacerle llegar el balón al equipo rojo, el equipo blanco deberá ir a defender la jugada. Pero si el equipo azul no consiguiera pasar el balón al equipo rojo, el equipo blanco continuará el ataque.

**Solucionar:** Cambio de chip rápido.

- Recorridos largos y rápidos
- Concentración. Proteger rápido la portería.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

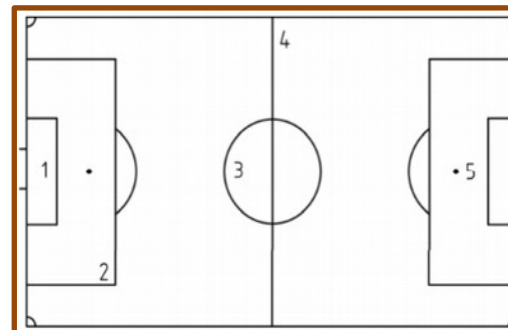
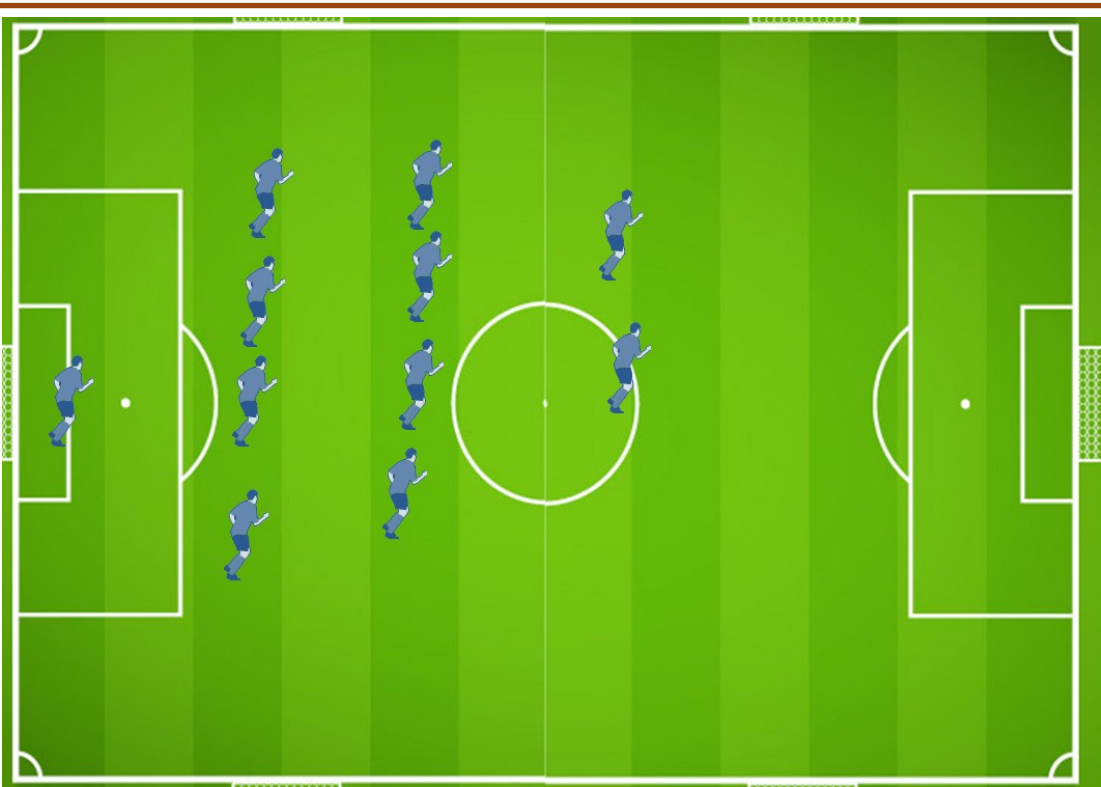
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Presión media 3 jugadores

# TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

### Partido Condicionado

**Porque se ejecuta:** Mejora del pressing media.

**Que se ejecuta:** Pressing media.

**Como se ejecuta:** Se juega 11vs11, cuando se pierde el balón se debe realizar:

- Pressing de las 3 jugadoras más cercanas a la zona donde se ha perdido la pelota.
- Recuperación de la posición del resto de jugadoras.

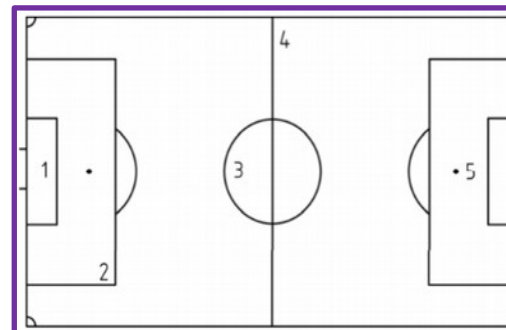
**Solucionar:** Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Recuperar posiciones.
- Los 3 jugadores que saltan al pressing tras pérdida deben ir conjuntados tapando líneas de pase interiores y orientando hacia la banda la circulación

**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.

# Pilla-Pilla piedra, papel o tijera

## TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 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 pilla-pilla:

- Pilla-pilla normal: uno o varios pillan y los demás escapan, cuando se pilla a alguien se cambia los roles.
- Pilla-pilla todos pillan: todos pillan y todos pueden ser pillados. Cuando alguien es pillado debe quedarse en el sitio y hacer algún tipo de ejercicio (sentadilla, propiocepción...). Las personas pilladas podrán ser liberadas cuando la persona que les pilló sea pillada por otro jugador.

Si dos personas se pillan a la vez realizarán un piedra, papel o tijera, quedándose pillado el perdedor.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO (OK)

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.