



# 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 (Viernes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

## PARTE PRINCIPAL (60')



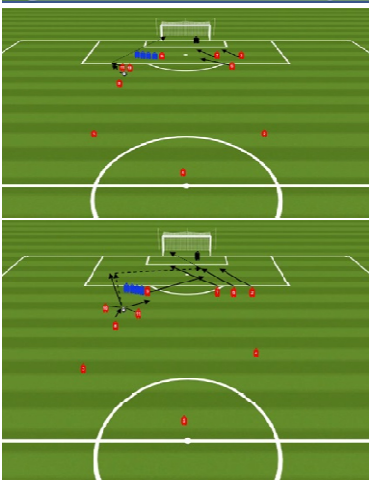
Tarea: 118  
Espacio:  
Tiempo: 15'  
Equipos:

Consignas



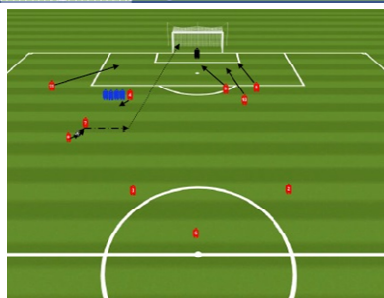
Tarea: 119  
Espacio:  
Tiempo: 30'  
Equipos:

Consignas



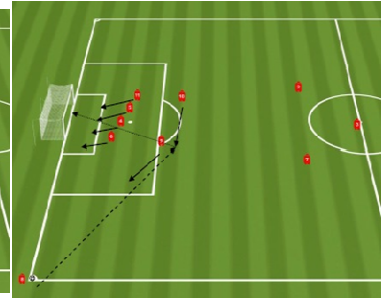
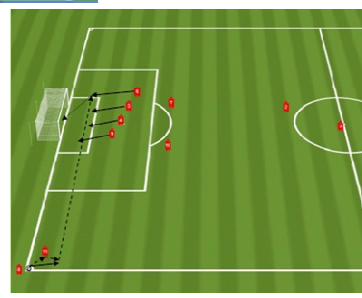
Tarea: 121  
Espacio:  
Tiempo: 7'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 120  
Espacio:  
Tiempo: 7'  
Equipos:

Consignas

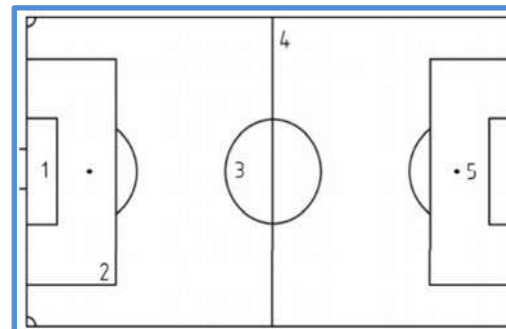


## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro a portería previo rebote (181) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

## Defensa a los Adversarios

# TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 2/3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 2

### Línea Defensiva

**Porque se ejecuta:** Mejora el despeje, perfiles, achique y bloque del disparo.

**Que se ejecuta:** Despeje, perfiles, achique y bloqueo del disparo.

**Como se ejecuta:** Se realizan dos tareas, y en cada una de ellas habrá dos grupos diferentes. Primero se hará la tarea de despeje y posteriormente la de bloqueo de tiro.

Tarea de despeje: cada entrenador se coloca con balones a 10 m de la frontal del área a la altura de entre el área pequeña y el lado del área. Habrá un atacante y un defensor, el entrenador lanzará balones al espacio por alto, botando, rasos...y el defensor deberá ir a despejar con el obstáculo pasivo del delantero (luego se puede realizar de forma activa).

Tarea bloqueo de tiro: dos jugadores atacantes se pasan el balón a una distancia de 4 m y el defensor debe ir de un lado a otro buscando bloquear tiro. Cuando un atacante quiera puede disparar.

#### Solucionar:

- Perfil defensivo: evitar colocar pies paralelos. Siempre un pie delante y otro atrasado. Superficies adecuadas de despeje y despejes orientados + achique tras golpeo.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

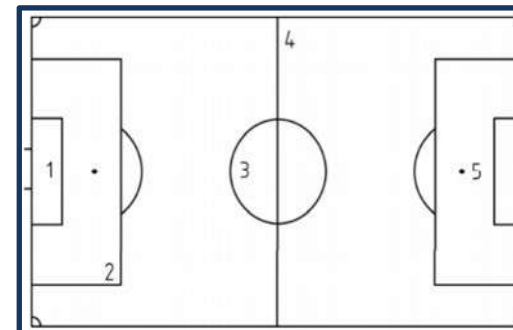
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

# TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

## Táctica Grupal

**Porque se ejecuta:** Mejora de la presión media.

**Que se ejecuta:** Presión media.

**Como se ejecuta:** Se juega un 9vs9 tras pérdida se realiza una presión media de 3 jugadores más cercanos al balón, y el resto de jugadores recuperan posiciones, esperando posibles errores de pase del equipo oponente para aprovechar la intensificar la presión ante posible error del rival.

### Solucionar:

- Concentración plena en el juego. Cambio de chip.
- Comunicación entre líneas
- Los 3 jugadores que saltan al pressing tras pérdida deben ir conjuntados tapando líneas de pase interiores y orientando hacia la banda la circulación.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

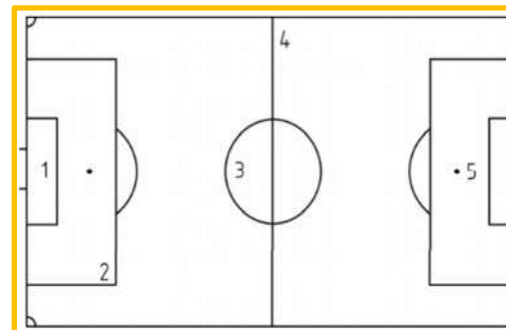
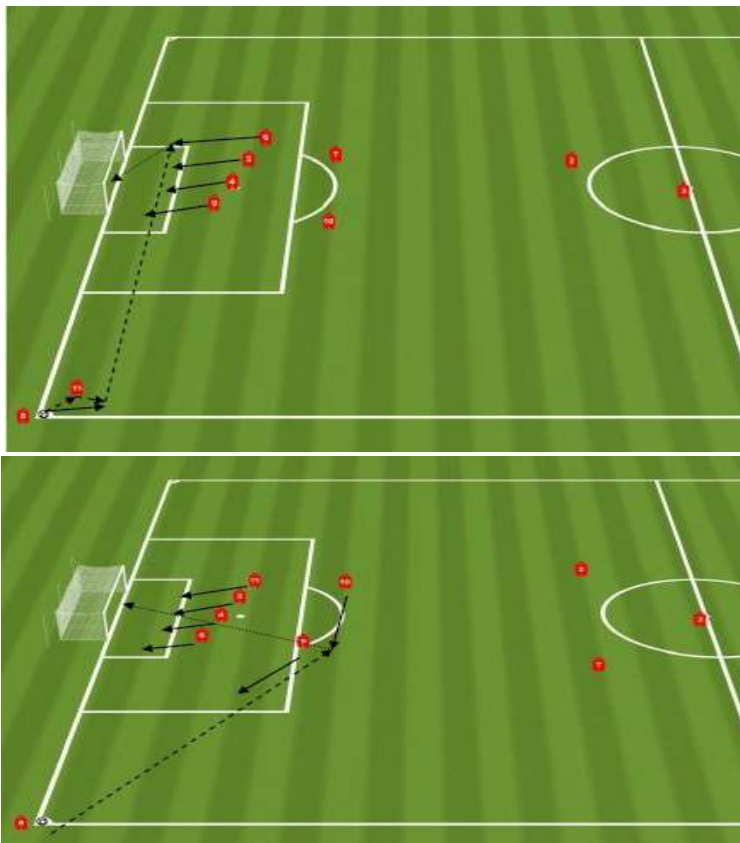
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Esquina

# TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

## POSESIÓN

**Porque se ejecuta:** Mejora movimientos en corners a favor.

**Que se ejecuta:** Lanzamientos y coordinación de movimientos.

**Como se ejecuta:** Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas.

**Solucionar:**

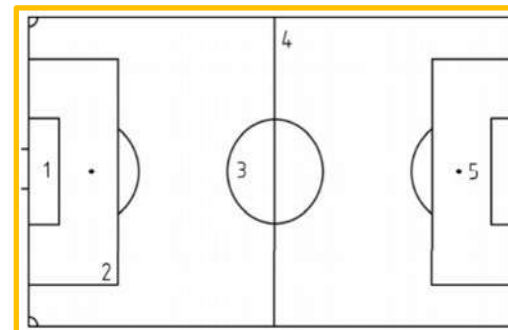
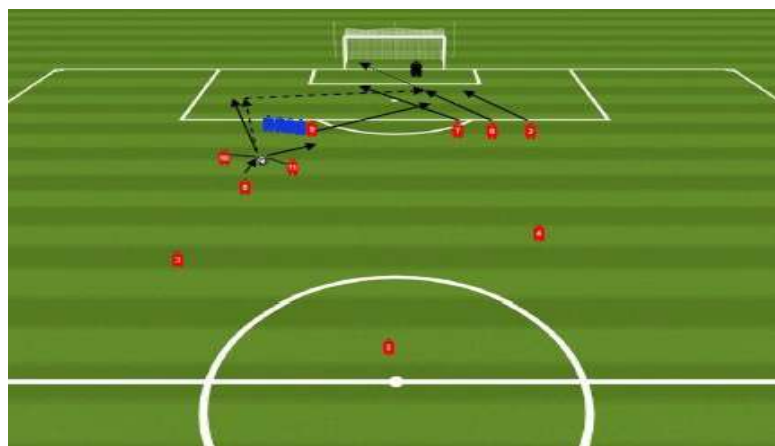
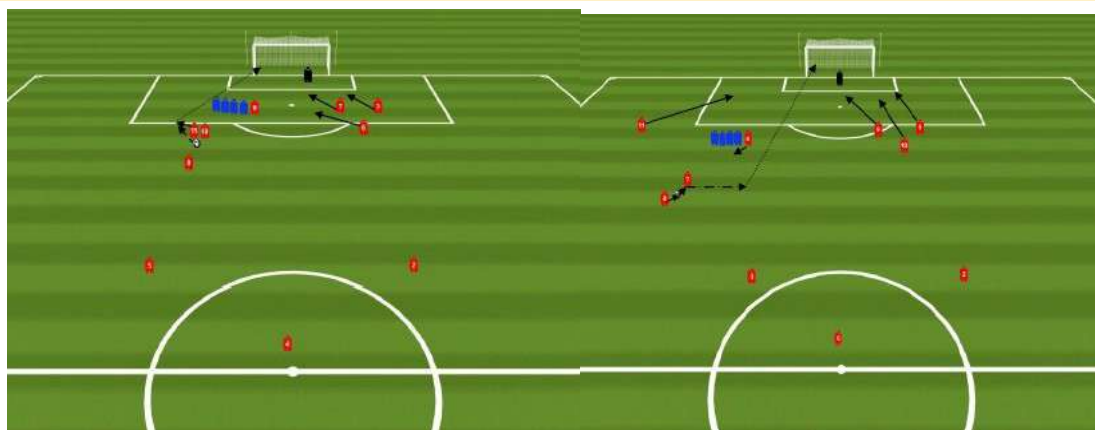
- Correcta coordinación de movimientos con el lanzador.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

**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 Falta Escorada

# TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

## POSESIÓN

**Porque se ejecuta:** Mejora movimientos en faltas escorada a favor.

**Que se ejecuta:** Lanzamientos y coordinación de movimientos.

**Como se ejecuta:** Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas de falta escorada:

1. Dos se quitan y el tercer jugador dispara
2. Una deja a otra lanzadora a un lado para que dispare a portería mientras una jugadora de la barrera obstaculiza un poco la carrera de las defensoras de la barrera.
3. Dos saltan y el tercero busca pase elige por fuera o por dentro.

**Solucionar:**

- Atentas al rechace.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

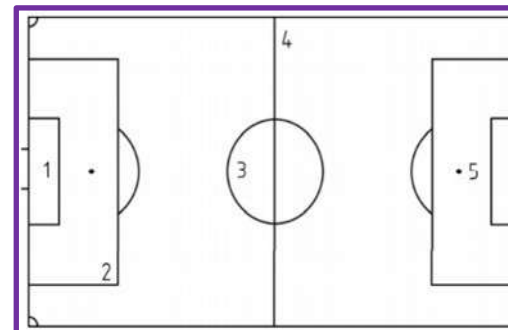
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 previo rebote

# 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 goles entre dos equipos. El entrenador deja caer de sus manos el balón hacia unos conos o setas que están en el suelo de tal manera que el balón bota y sale aleatoriamente para que el jugador dispare a 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.