



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



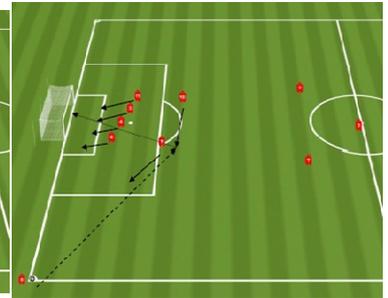
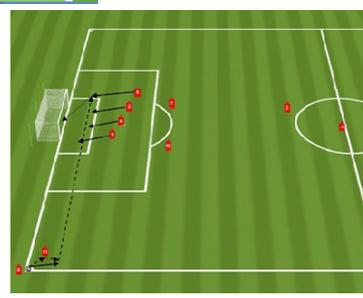
Tarea: 121
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas



Tarea: 120
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas

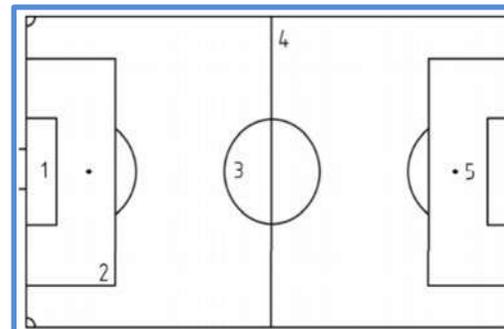


PARTE FINAL

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

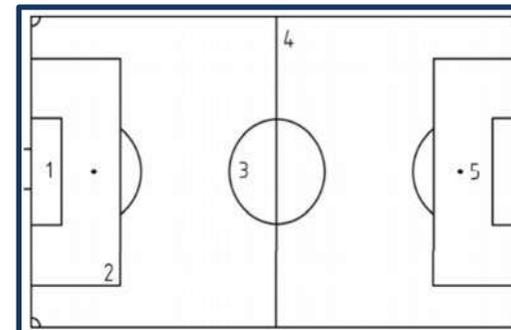
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

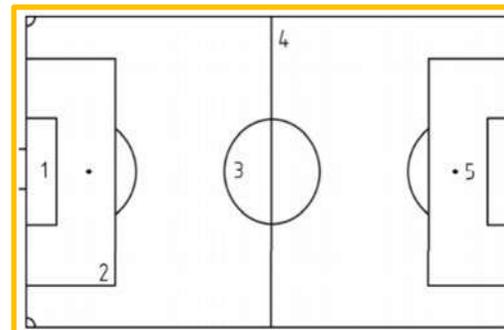
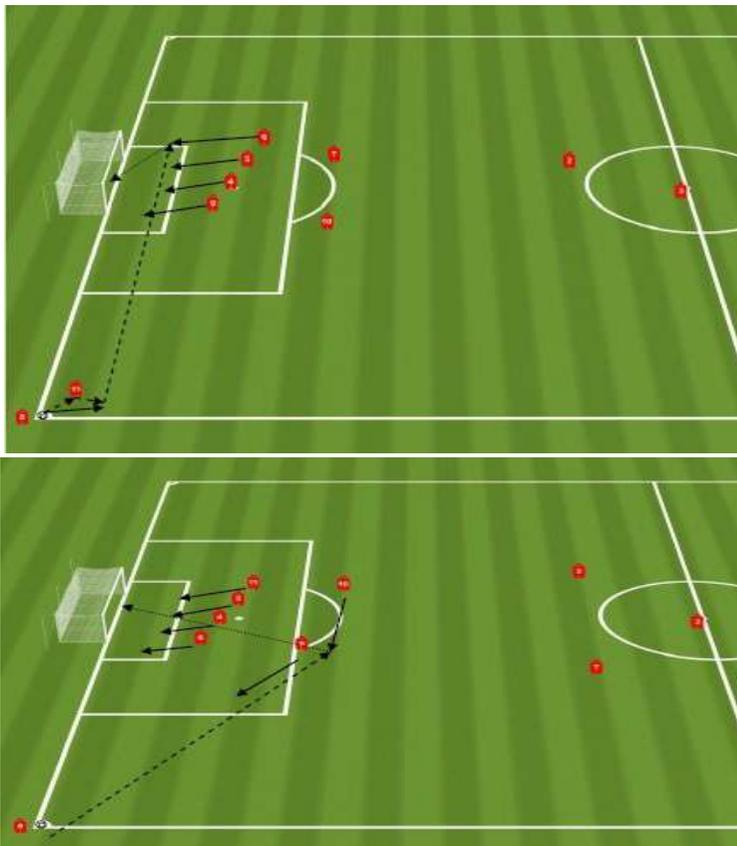
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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:

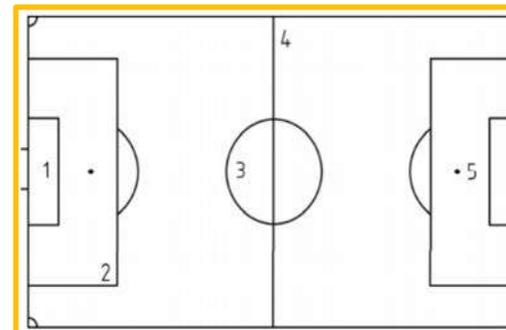
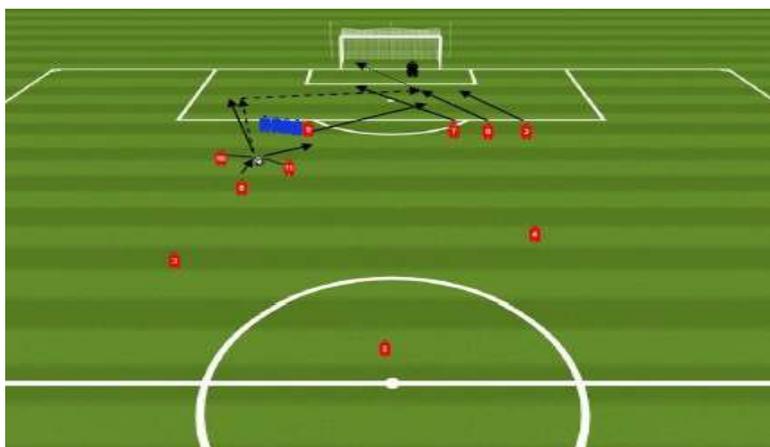
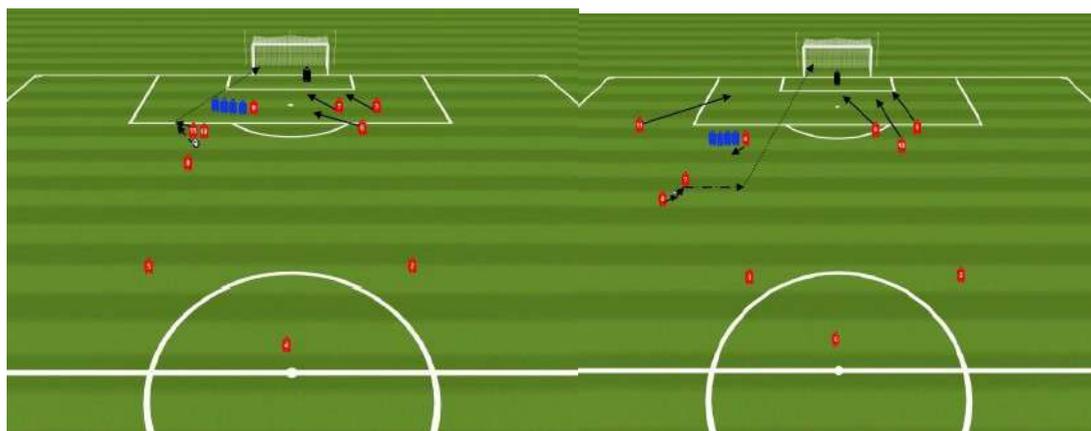
- Correcta coordinación de movimientos con el lanzador.

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

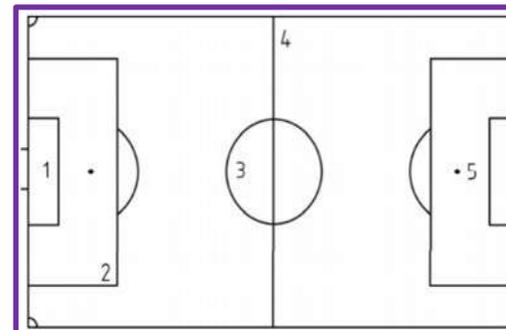
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.