



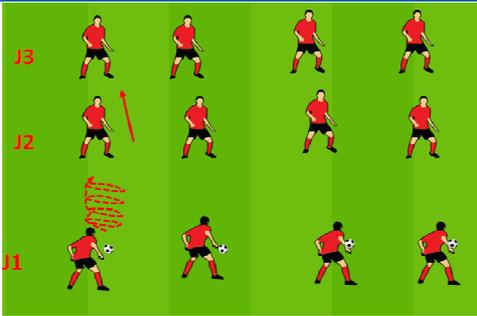
LENENSE

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 2 (Lunes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (70')



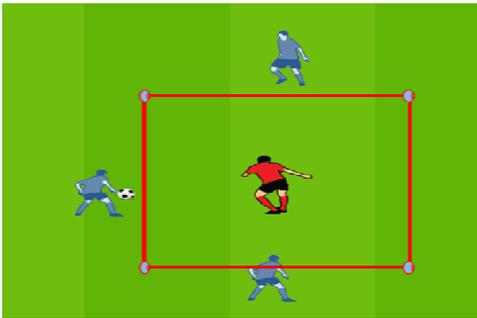
Consignas

Tarea: 089
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:



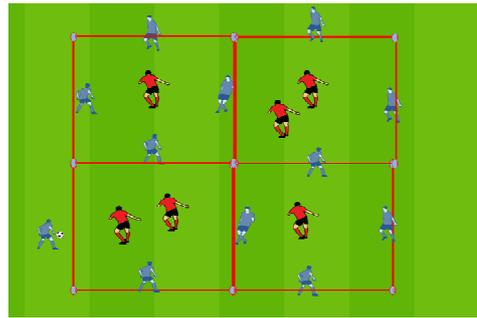
Consignas

Tarea: 091
Espacio:
Tiempo: 10'
Equipos:



Consignas

Tarea: 088
Espacio:
Tiempo: 11'
Equipos:



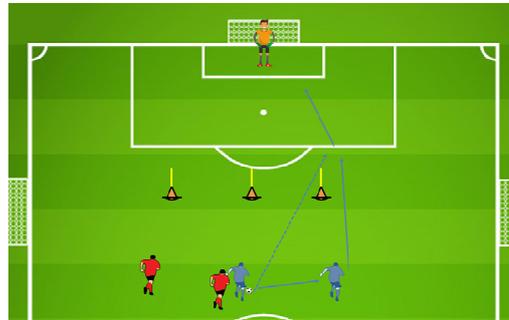
Consignas

Tarea: 087
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:



Consignas

Tarea: 051
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:



Consignas

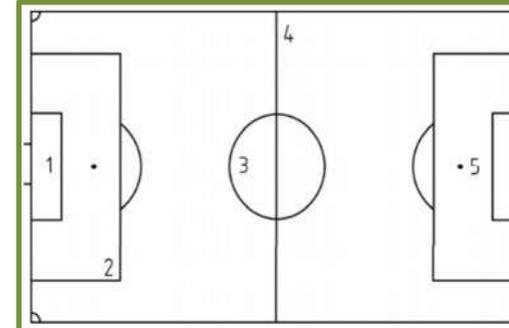
Tarea: 090
Espacio:
Tiempo: 12'
Equipos:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Habilidad balón grupal y encestar a canasta (161) 15' + Estiramientos _____

Desplazamiento

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

DESPLAZAMIENTO

Porque se ejecuta: Mejorar desplazamiento y control.

Que se ejecuta: Desplazamiento, control y tiro.

Como se ejecuta: Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 6'. J1 realiza un desplazamiento por alto a J2 que hará un control o dejará en un toque a J3 para que tire a portería.

Solucionar: Coordinación de movimientos: Importante el movimiento del jugador de banda en diagonal hacia adentro con el timing adecuado

- Buscar goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

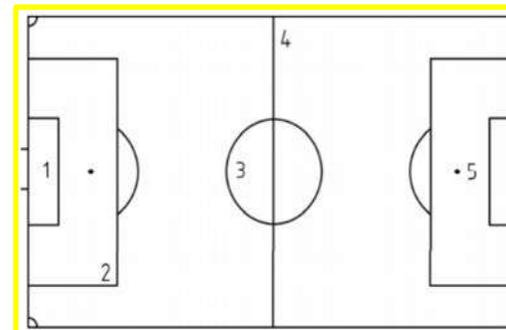
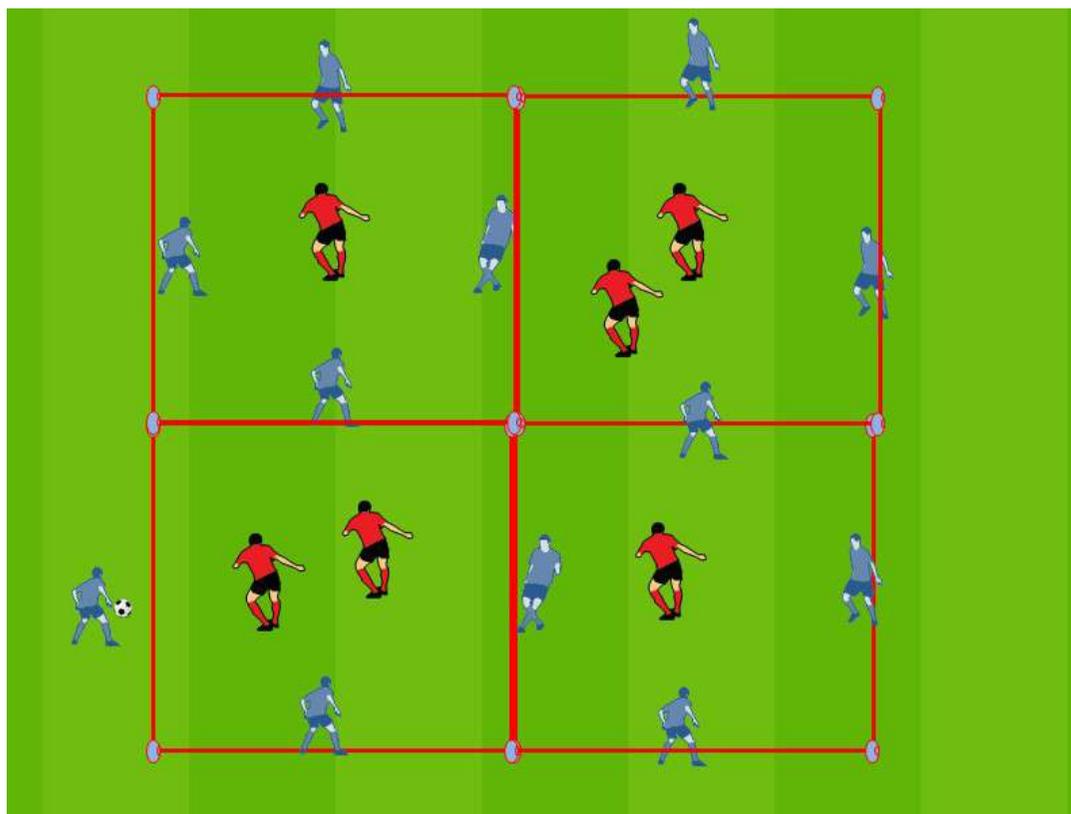
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Movilidad

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: (7x7) x 4

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 4

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 5

RONDOS

Porque se ejecuta: Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad. Sacar el balón de la zona.

Que se ejecuta: Apoyos. Líneas de pase

Como se ejecuta: Se juega un rondo 12vs6, en 4 subespacios en los cuales solo podrá haber como máximo 2 defensores. Se busca mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases moviéndose los jugadores por los diferentes lados del cuadrado, y a su vez se debe sacar el balón de la zona de juego rápidamente antes de que lleguen las ayudas de los defensores. La que roba, cambia rápido.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

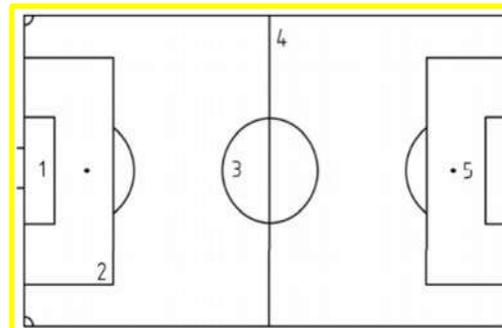
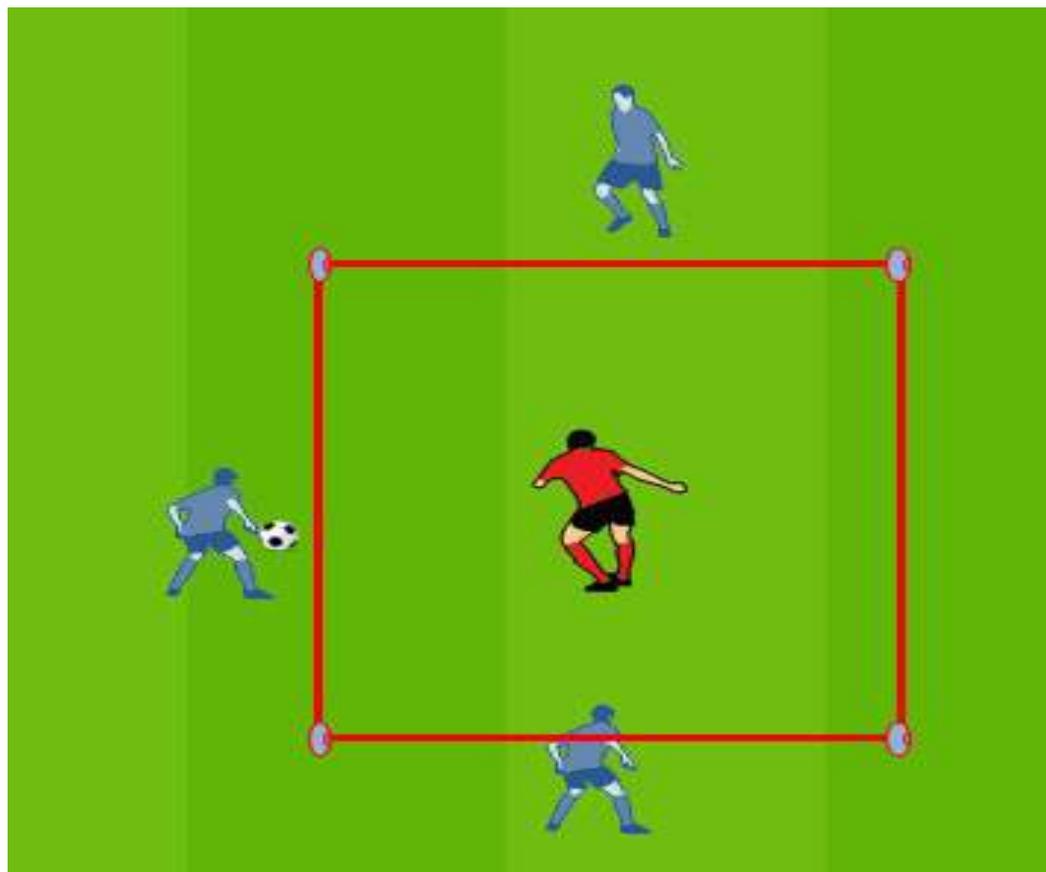
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Movilidad

TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 6x6

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 4

Intensidad TACTICA: 2

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

Como se ejecuta: Se juega un rondo 3vs1, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases moviéndose los jugadores por los diferentes lados del cuadrado.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

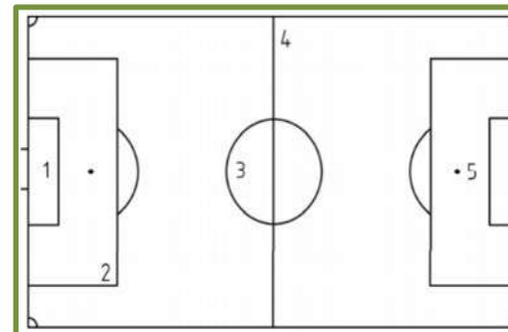
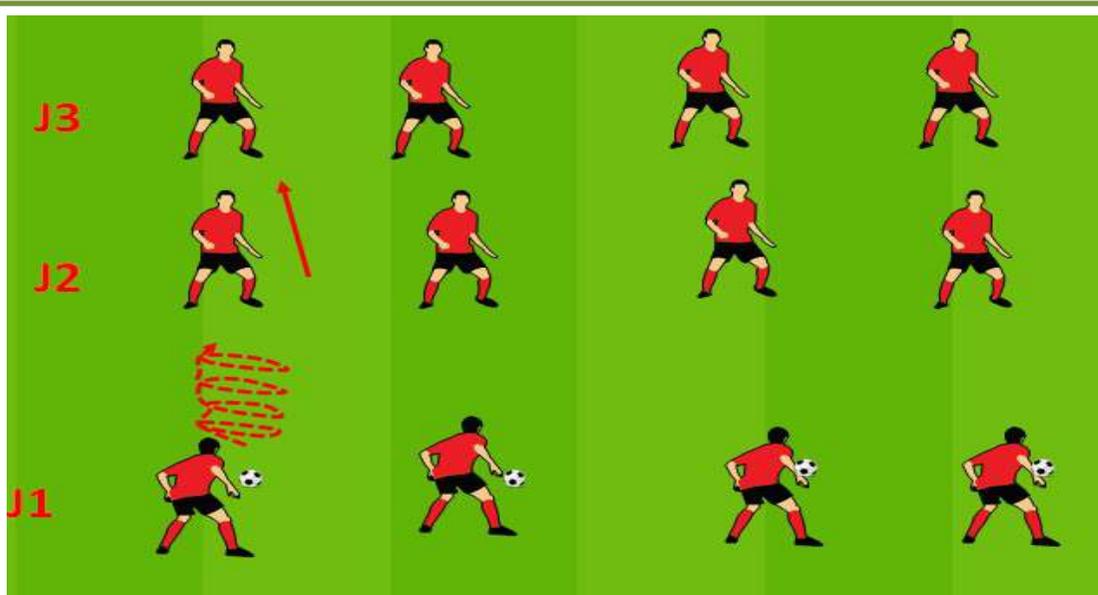
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Regates y fintas

TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 2

- Conducción de frente + giro completo con el exterior del pie derecho saliendo por la izquierda (Vídeo 089a. ejercicio 8)
- Conducción de frente + giro completo con el interior del pie derecho saliendo por la derecha (Vídeo 089a. ejercicio 8)
- Conducción de frente hacia un lado + pisada con pie derecho por detrás para salir por el perfil izquierdo (Vídeo 089b. Minuto 2.22)
- De espaldas: pisada doble con pie derecho (vídeo 089b. Minuto 2.35)

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Regates y fintas

Porque se ejecuta: Mejora de regates y fintas.

Que se ejecuta: Diferentes tipos de regate.

Como se ejecuta: Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos, y un jugador en el centro. El jugador 1 (J1) tendrá balón e irá hacia el jugador defensor pasivo 2 (J2) y J1 le hará un regate, pasando el balón al jugador 3 (J3). Tras ello, el jugador J2 ocupará el lugar de J1, y J1 el de J2 pasando a defender la posterior acción de J3. Cada regate se hará 3' intentando que lo hagan por ambos perfiles.

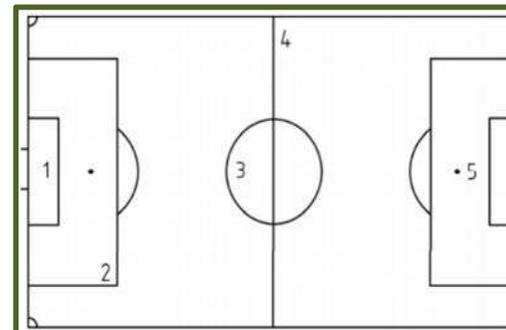
Solucionar:

- Ir en carrera sin pararse a realizar el regate

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.

Caer a banda

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

Caer a banda

Porque se ejecuta: Mejora la caída a banda.

Que se ejecuta: Desmarque caída a banda y pase preciso para ello.

Como se ejecuta: Se harán dos grupos para competir en anotación de goles, realizando una jugada cada equipo alternativamente. La J1 con balón realiza un pase a su compañera y cae a banda para un posterior tiro a portería.

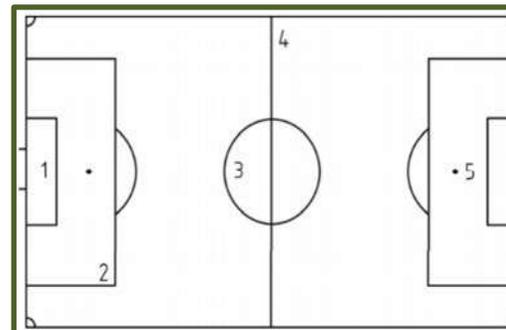
Solucionar: Coordinar los movimientos de desmarque con el pase.

- Buenos pases y buenos movimientos.
- Atentas a los rechaces

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.

Pierna Alejada

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

Pierna Alejada

Porque se ejecuta: Mejora de desmarque de apoyo y pierna alejada.

Que se ejecuta: Pierna alejada y desmarque de apoyo.

Como se ejecuta: Se realizan dos grupos de 9 independientes, y dentro de cada grupo 3 subgrupos de 3 jugadoras que permanecerán en el mismo puesto tras la acción y que rotarán de puesta cada 2'. La J1 comienza realizando una conducción para hacer un pase a la aparición de la J2 quién realiza un control con pierna alejada y un posterior pase con la otra pierna a J3, jugadora que también había ido a buscar un posible pase de J1. Tras el pase de J2 a J3, esta última jugadora controla con pierna alejada, hace una conducción y hace un pase a portería pequeña.

Solucionar: Atención a los controles con pierna alejada.

- Coordinar los movimientos de desmarque con el pase. Buenos pases y buenos movimientos.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

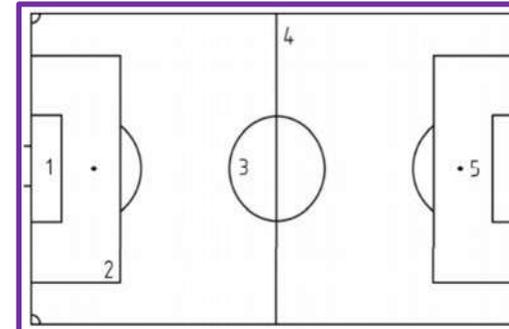
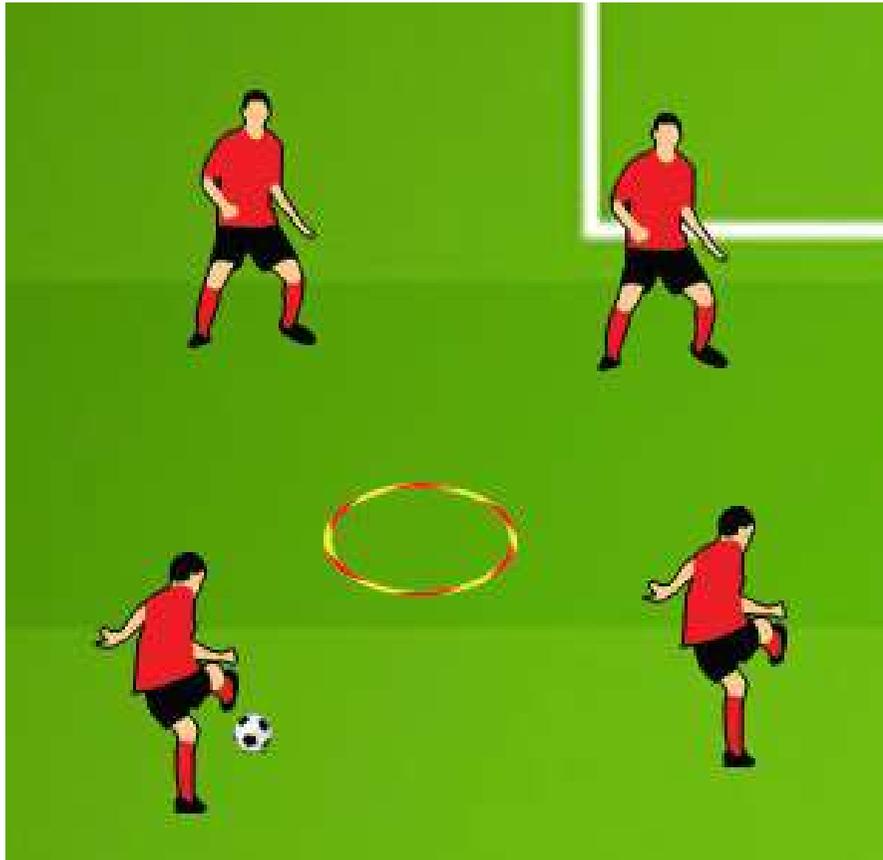
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Habilidad de balón grupal y encestar en canasta

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: Realizar habilidad de balón grupal. Se puede hacer:

- Mantener el balón en el aire (pie y cabeza) en grupo con un bote buscando encestar en una canasta o aro que se encuentra en el medio de ellas.
- Llevar el balón de una zona a otra sin que caiga para encestar en una canasta o aro.
- Hacer carreras grupales a ver quien llega antes y encestar en una canasta o aro.

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.