



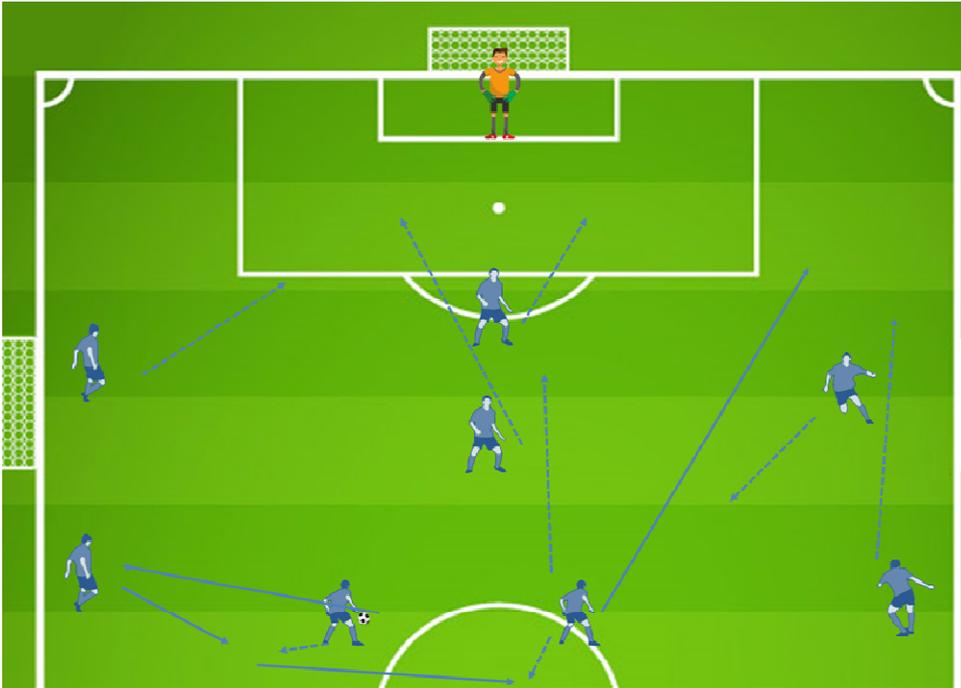
LENENSE

Categoría	Periodo	Día:	Instalación: Campo Vestuario:
	Mesociclo	Mes/Año:	Activo: Descanso:
	Microciclo	Temporada: 2024-25	Duración Total:
Entrenador:	Sesión:	Inicio:	Fin:

CALENTAMIENTO (25´)

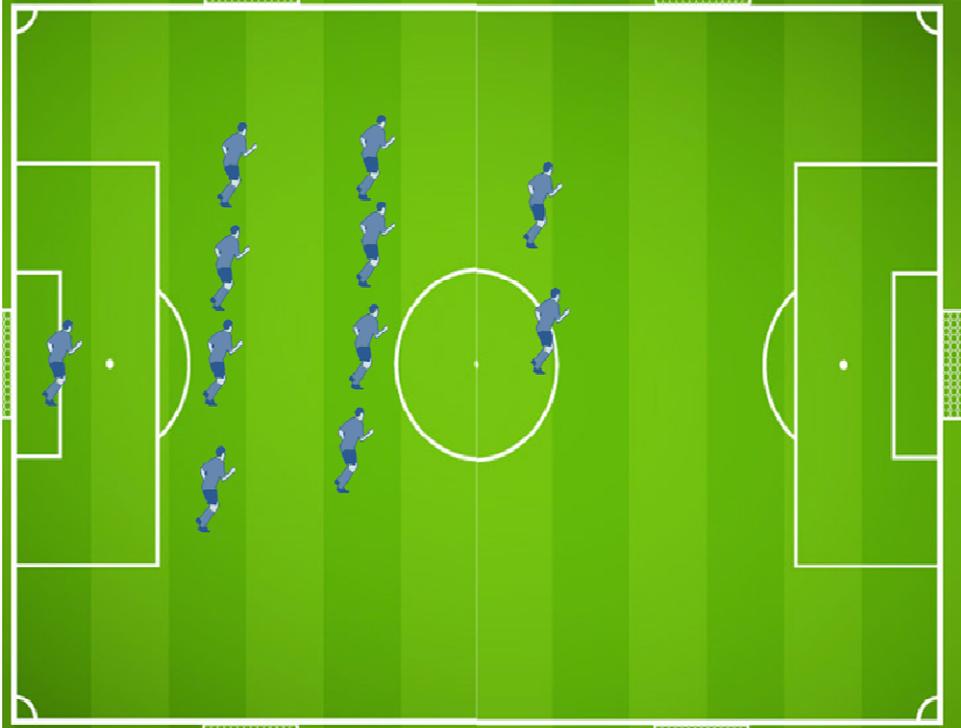
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 2 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 092
 Espacio:
 Tiempo: 15´
 Equipos:

Consignas:



Tarea: 093
 Espacio:
 Tiempo: 60´
 Equipos:

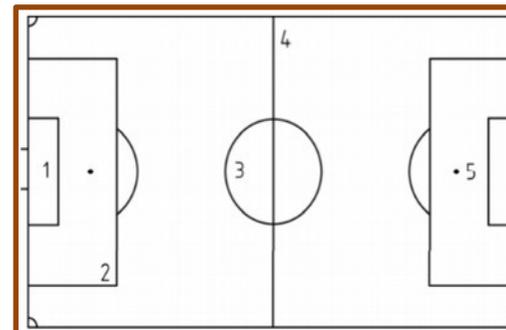
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tres en Línea (170) 10´ + Estiramientos _____

Evoluciones

TAREA EVOLUCIONES



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 2

EVOLUCIONES

Porque se ejecuta: Mejora coordinación de movimientos y ocupación de espacios.

Que se ejecuta: Desplazamientos, centros, desmarques y ocupación de espacios.

Como se ejecuta: Se realiza la siguiente evolución en dos equipos. El equipo azul comienza por la izquierda y el rojo por la derecha. Tras 7' cambio de lado.

- Apertura a lateral, apoyo por detrás del medio que recibe pase y juega con el otro medio. El extremo entra dentro y el medio hace un desplazamiento al lateral que sube al espacio.
- Ocupación de espacios: Extremo de lado del centro por detrás del lateral. Medio centro cercano zona de borde área. Delanteros se cruzan, uno primer palo otro segundo. Extremo contrario llegada borde de área lejana para entrar a partir de ahí. Medio centro lejano zona media del campo. Lateral opuesto cerrado.

Solucionar: Movimientos coordinados.

- Ocupación de espacios adecuados
- Buenos centros y goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

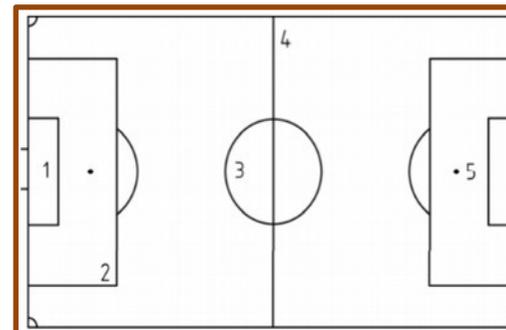
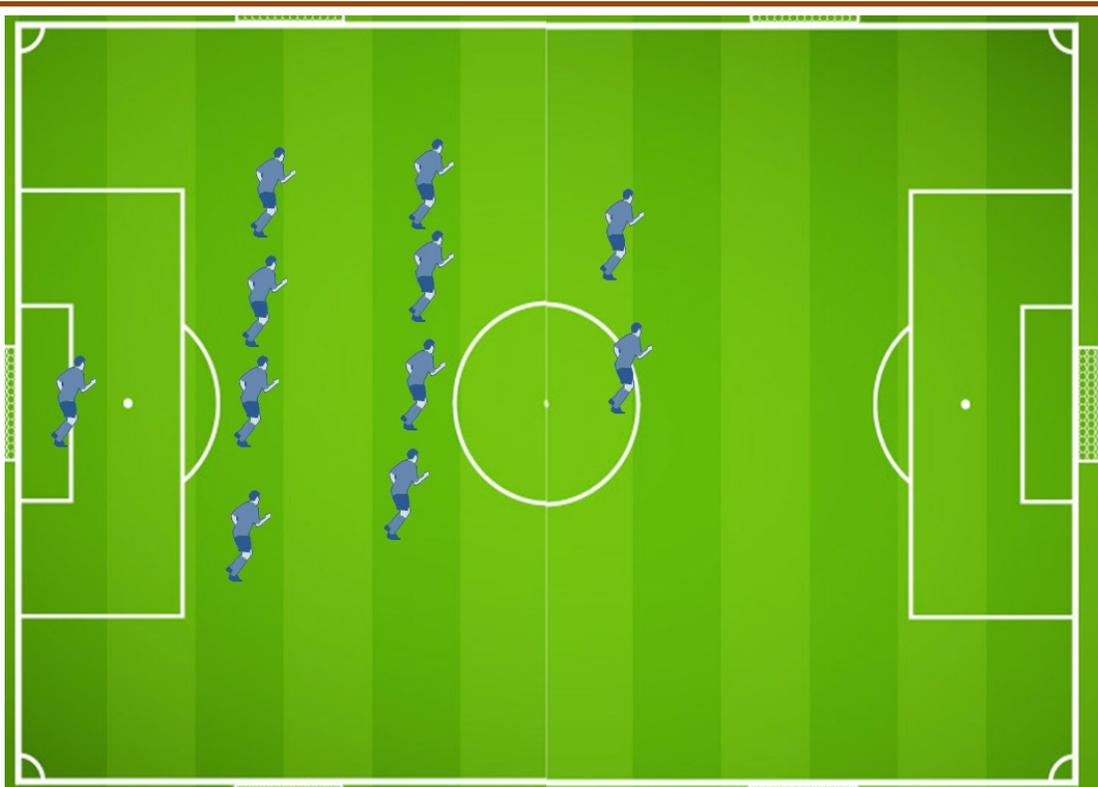
Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

Transición Defensa-Ataque

Contraataque

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 momento tras recuperación de balón.

Que se ejecuta: Transición defensa-ataque.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrandose en aspectos tras recuperar el balón como:

- Sacar de zona de recuperación rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás.
- Buscar amplitud del campo tras recuperación y apoyos de jugadores por delante y por detrás perfilados con intención de orientar el juego hacia el otro lado.
- Intentar realizar acciones rápidas de contraataque.

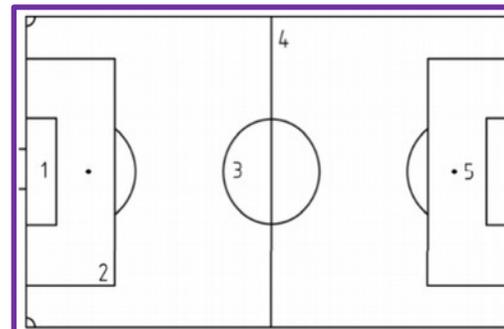
Solucionar: Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Ofrecerse
- Movimientos rápidos

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.

3 en línea

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 3 en línea. Se hacen dos grupos. Sale un jugador de cada equipo y coloca un peto o seta en uno de los espacios, vuelve y sale el siguiente. Gana el equipo que consigue el 3 en línea o raya.

Posteriormente se puede hacer conduciendo un 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.