



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 (Viernes) 15´ + 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60´)



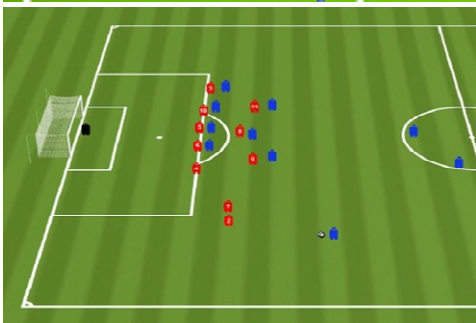
Tarea: 095
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas



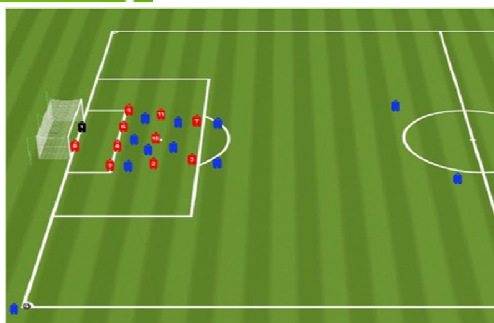
Tarea: 094
Espacio:
Tiempo: 30´
Equipos:

Consignas



Tarea: 096
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

Consignas



Tarea: 097
Espacio:
Tiempo: 7´
Equipos:

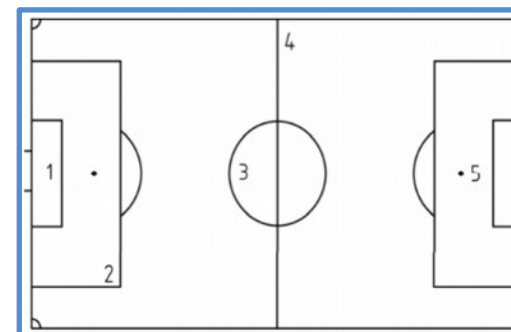
Consignas

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Centros y remates sin defensa (180) 15´ + Estiramientos _____

Ataque a los Espacios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

ATAQUE A LOS ESPACIOS

Porque se ejecuta: Mejora superioridad 2vs1

Que se ejecuta: 2vs1.

Como se ejecuta: Dos jugadores inician un 2vs1 contra defensor pero deberán realizarlo con rapidez ya que un defensor que se encuentra a 5 m de los delanteros podría iniciar un repliegue en el momento del primer toque de inicio de la jugada.

Solucionar:

- Velocidad del 2vs1.
- Coordinación de movimientos.
- Levantar cabeza en las conducciones.
- Buscar el desdoble por fuera.
- Uno ataca al defensor y el otro se separa del mismo dando opción a pase.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

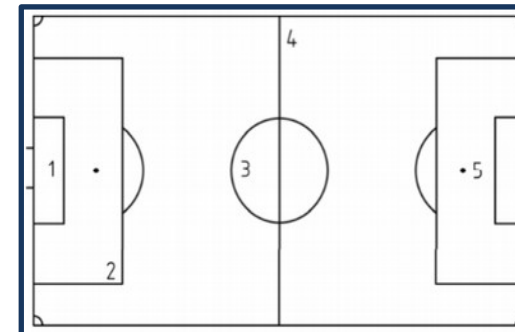
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO (OK)

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.

CONTRAATAQUE

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

CONTRAATAQUE

Porque se ejecuta: Mejora contraataque.

Que se ejecuta: Contraataque

Como se ejecuta: El equipo rojo compuesto por el delantero, dos extremos y un medio centro realiza un ataque directo contra los azules que cuentan con una defensa de dos centrales fijos y un medio centro, y la posible ayuda de dos extremos y delantero si consiguieran replegar. Pueden darse dos casos:

1. Los jugadores azules consiguen robar, debiendo de realizar un pase rápido a los jugadores atacantes más adelantados que rápido deberán llegar a la zona de los jugadores rojos para hacer un ataque rápido.
2. Los rojos finalizan la jugada, en ese instante el entrenador da un balón a uno de los dos jugadores azules que se encuentra fuera del campo, quienes entran a jugar como extremos en lugar de los dos azules que estaban ya dentro del campo. Estos jugadores nuevos que entran deberán realizar un ataque rápido antes de que los rojos replieguen.

El entrenador irá rotando a las jugadoras.

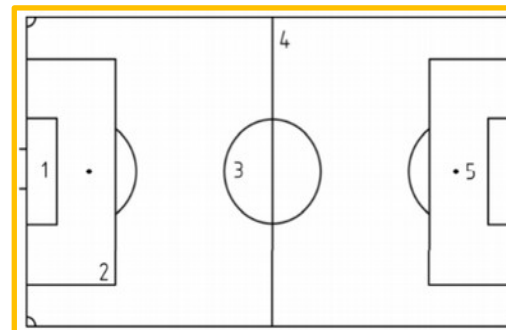
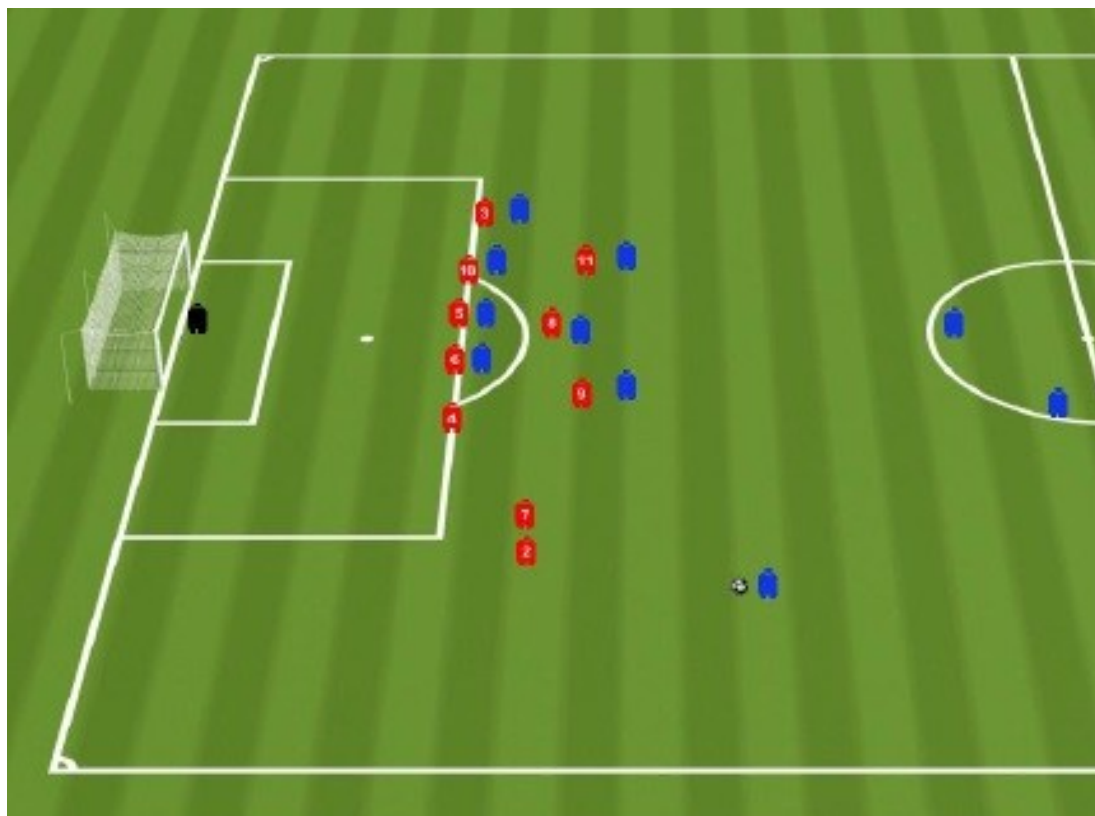
Solucionar:

- Rapidez para realizar las jugadas.
- Conectar rápido con los jugadores atacantes tras robo.

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.

Falta

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en falta cercana y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dicha jugada.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio. Doble línea para atender a posibles jugadoras atacantes que queden más atrás. Atentas a los rechaces

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

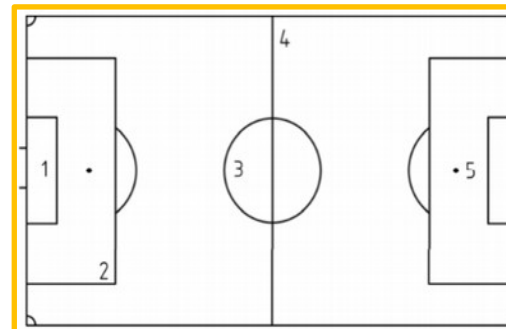
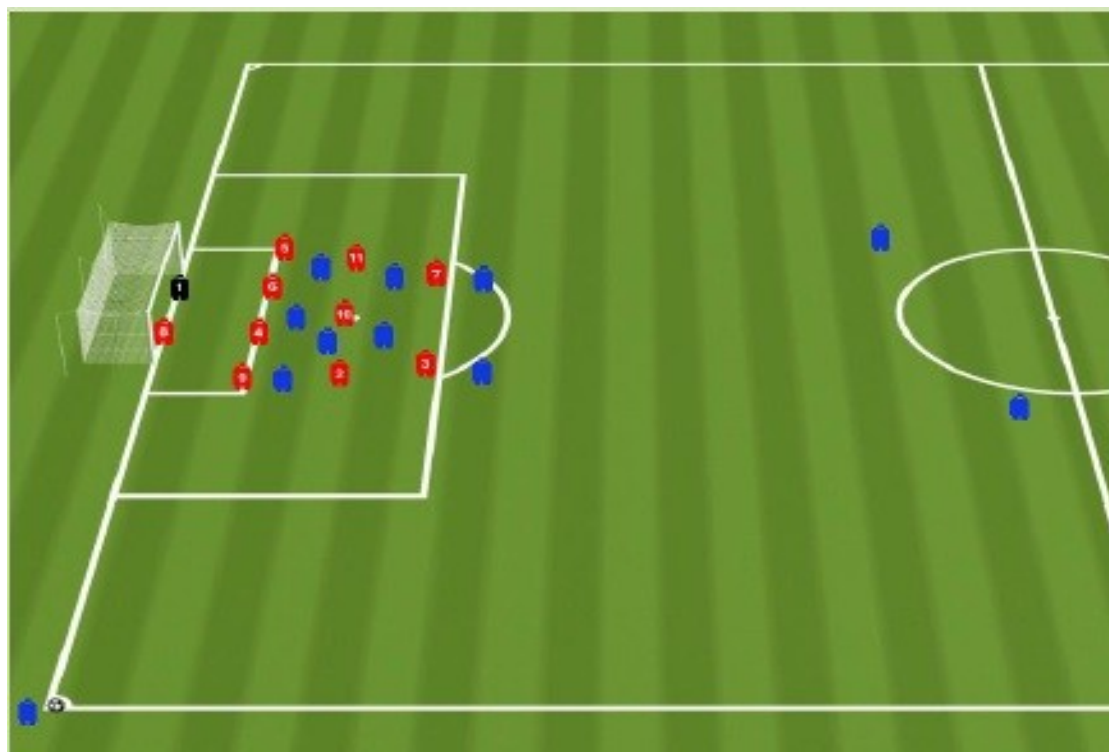
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Corner

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas mixto en corner y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dichas jugadas.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

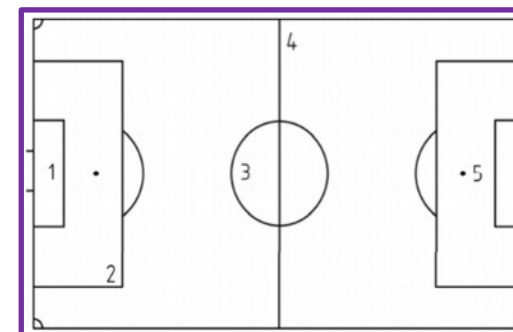
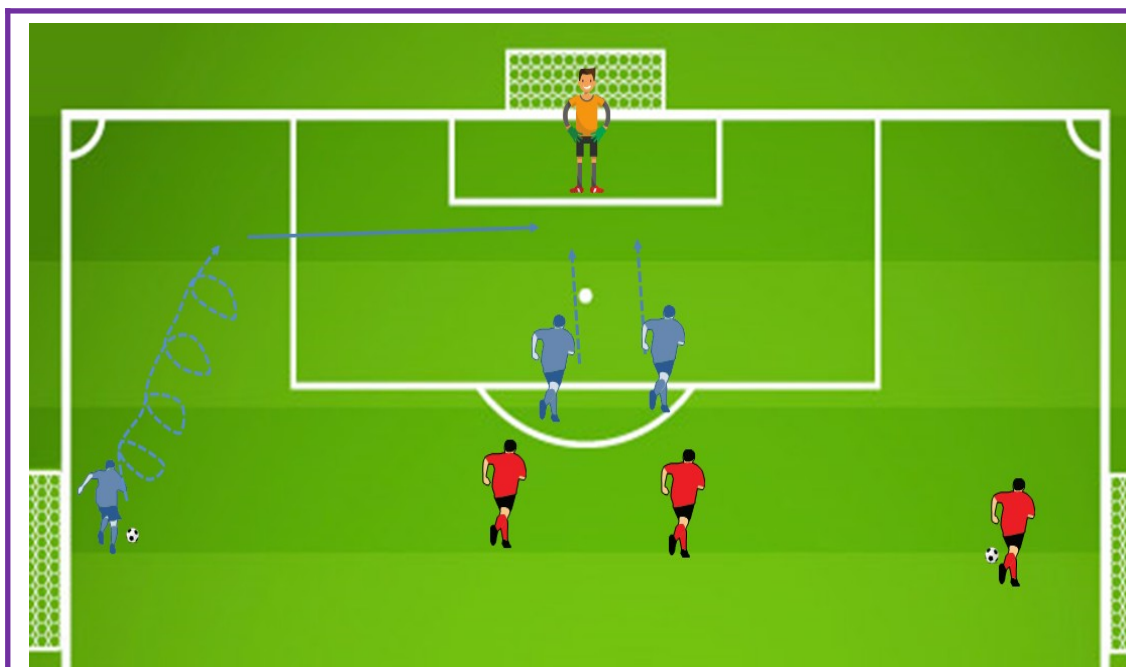
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.



Centros y remates sin defensa

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 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 centros y remates entre dos equipos. Un jugador conduce por banda y realiza centro para dos atacantes de su equipo que rematan sin defensores. Se hace un centro de cada lado. A la mitad de tiempo se cambia el lado desde el que centran cada equipo.

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.