



# LENENSE

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

## CALENTAMIENTO (25´)

Consignas: Movilidad Articular 5´+ Protocolo 4 (Miércoles) 15´+ 5´ Carrera \_\_\_\_\_

---



---



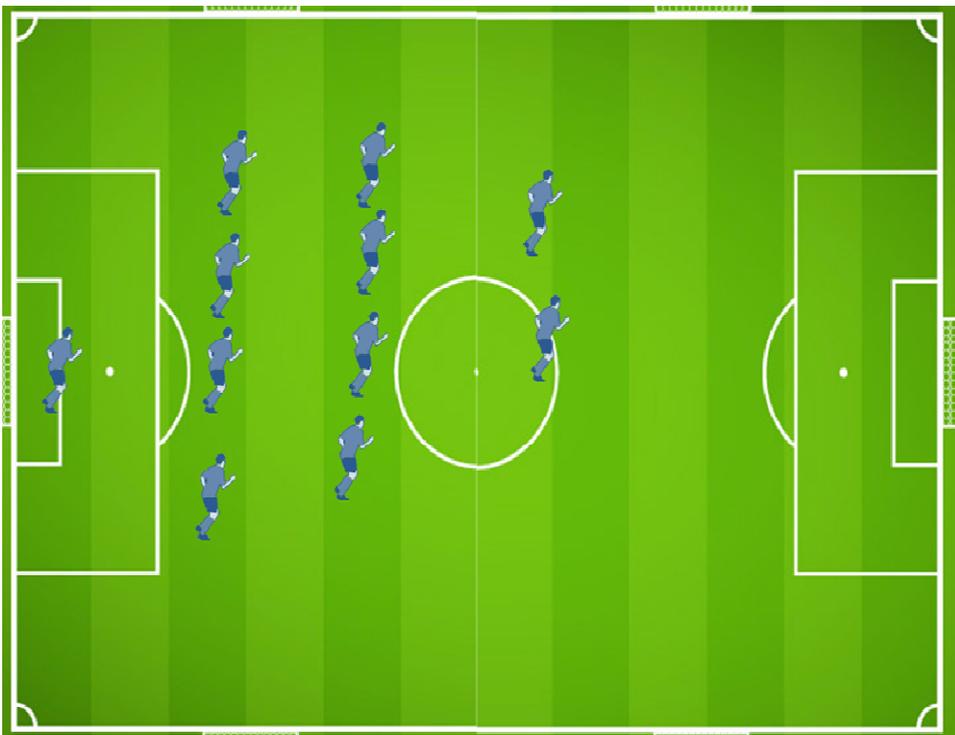
---

## PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 128  
 Espacio:  
 Tiempo: 15´  
 Equipos:

Consignas:



Tarea: 129  
 Espacio:  
 Tiempo: 60´  
 Equipos:

Consignas:

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Partido reducido solo se puede caminar (165) 10´+ Estiramientos \_\_\_\_\_

---



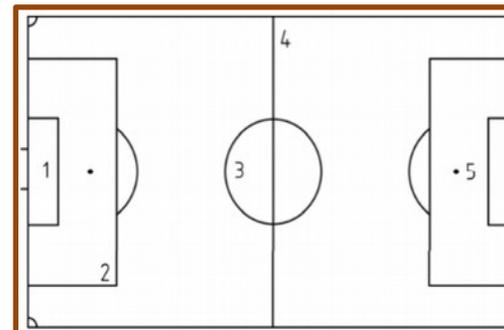
---



---

# Ataques a defensa

# TAREA MATURANA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 3

## Maturana

**Porque se ejecuta:** Mejora de ataques a defensa plantada.

**Que se ejecuta:** Amplitud y circulación rápida del balón. Movimientos constantes.

**Como se ejecuta:** Se juega 10vs8 buscando circular el balón y atacar a la defensa rival.

**Solucionar:** Pase de seguridad. Cambios de orientación.

- Dar amplitud.
- Circulación rápida.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

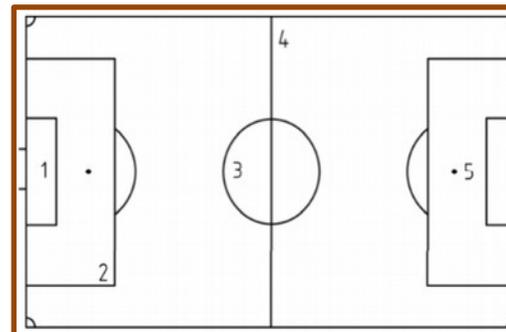
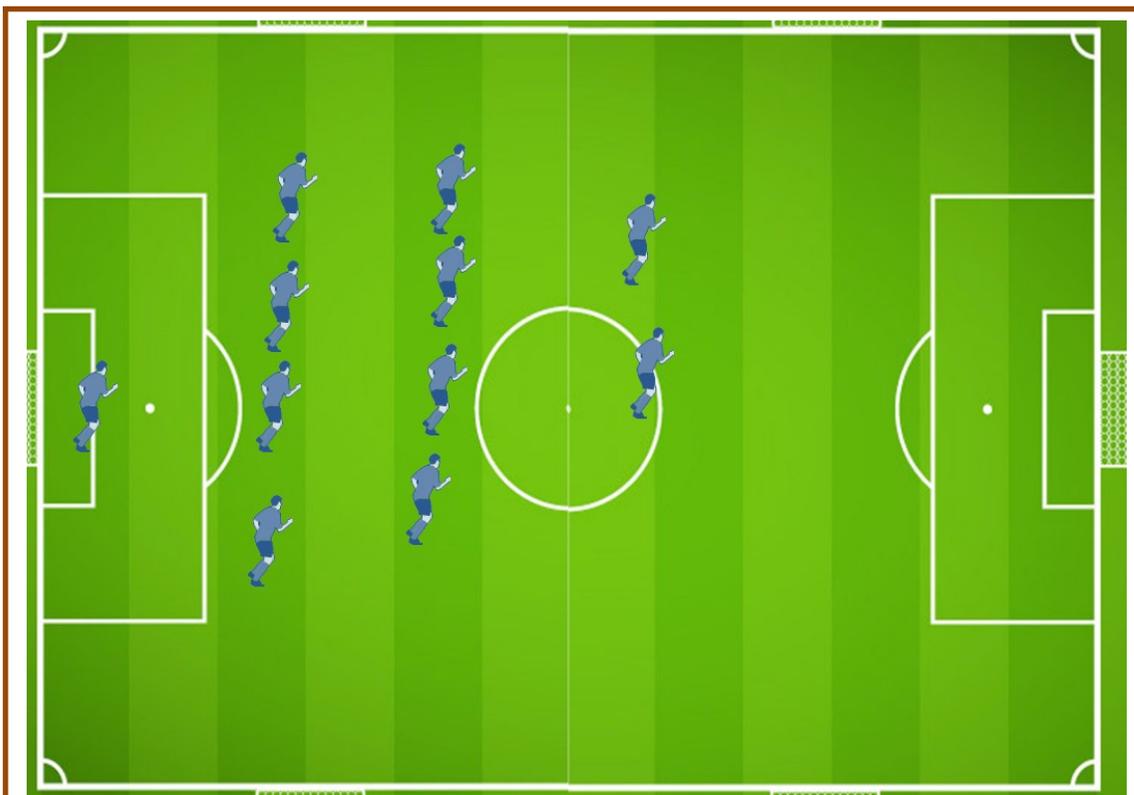
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Circulación de balón

# 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 circulación de balón.

**Que se ejecuta:** Pases seguros, cambios de orientación.

**Como se ejecuta:** Se juega 11vs11 centrandose en aspectos como:

- Sacar de zona el balón rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás
- Buscar amplitud y profundidad del campo, líneas de pase cercanas y lejanas: incorporaciones de laterales. Siempre jugadores en el carril exterior. Desmarques a la espalda de la defensa.
- Movimientos de la gente sin balón.

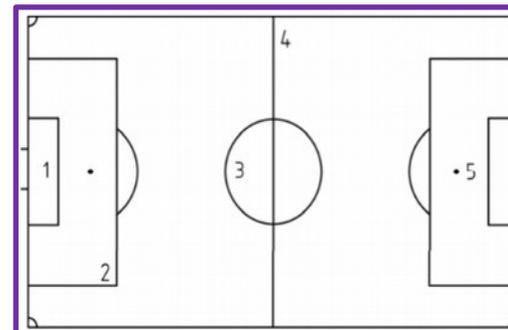
**Solucionar:** Concentración plena en el juego.

- Jugadoras abriendo el campo y alargando
- Ofrecerse. Movimientos sin balón

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.

Partido reducido solo se puede caminar

## TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

### Tarea Diversión

**Porque se ejecuta:** Mejora de ambiente de grupo

**Que se ejecuta:** Técnica básica y cohesión de grupo

**Como se ejecuta:** Realizar un partido entre dos equipos solo se puede jugar caminando.

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.