



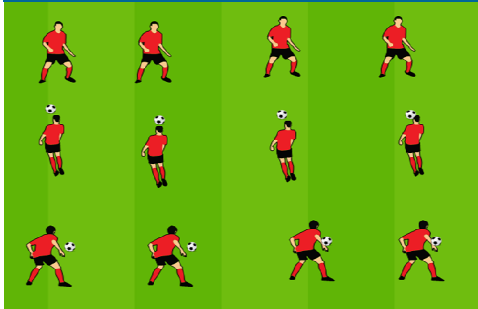
# LENENSE

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

## CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 1 (Lunes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

## PARTE PRINCIPAL (70')



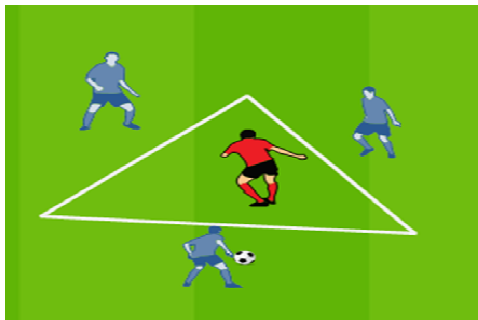
Tarea: 113  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



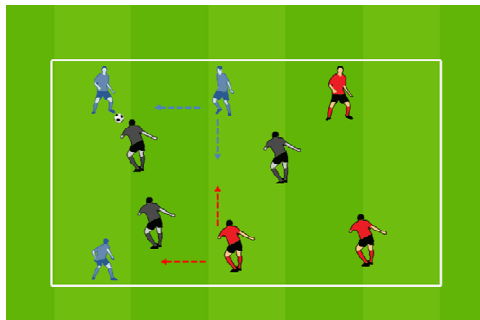
Tarea: 137  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



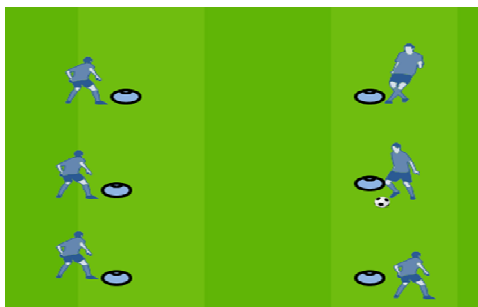
Tarea: 102  
Espacio:  
Tiempo: 11'  
Equipos:

Consignas



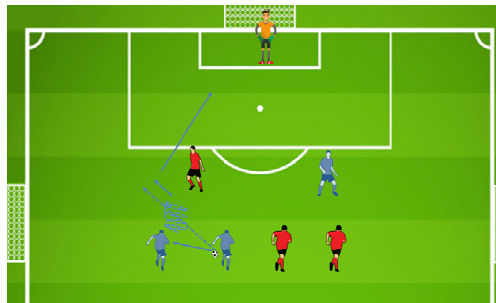
Tarea: 103  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 099  
Espacio:  
Tiempo: 10'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 100  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

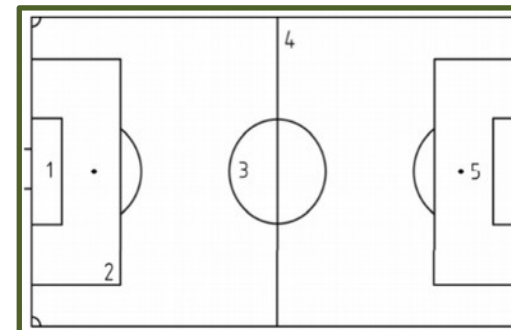
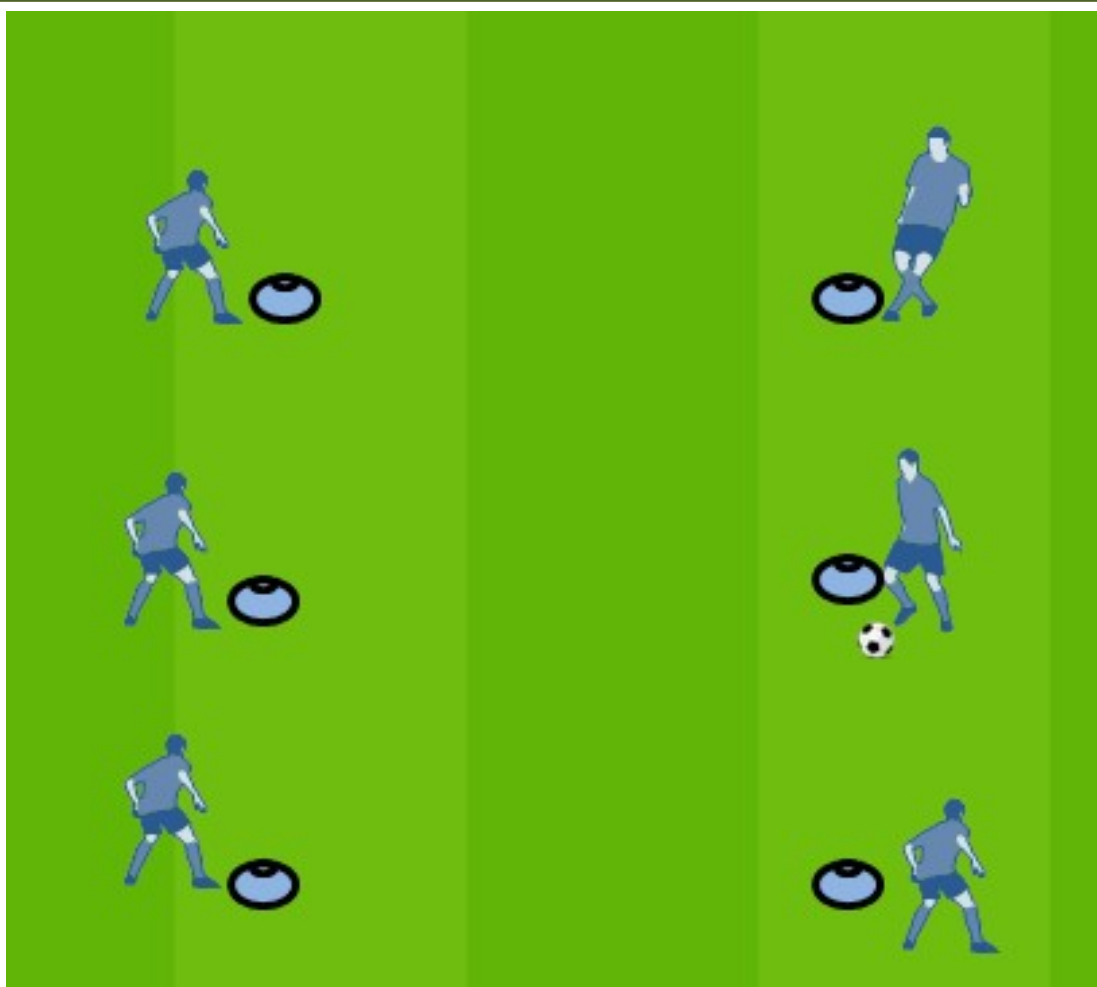
Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Petanca(156) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

# Jugar a la Cara

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 12x7

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 6

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

## JUGAR A LA CARA

**Porque se ejecuta:** Mejora juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

**Que se ejecuta:** Juego de cara, perfiles y desmarque de apoyo.

**Como se ejecuta:** Las jugadoras deben circular el balón realizando desmarques de apoyo, de ida y venida, jugando de cara con sus compañeras.

**Solucionar:** Coordinar las acciones técnicas con los movimientos sin balón.

- Perfilarse bien para la posterior acción: jugar de cara.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

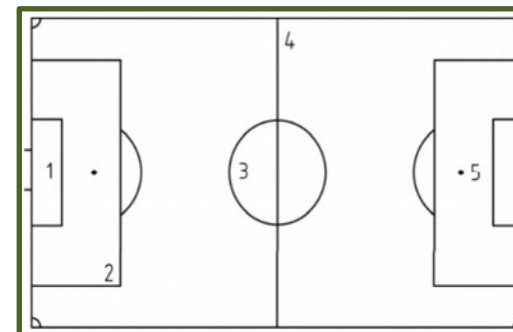
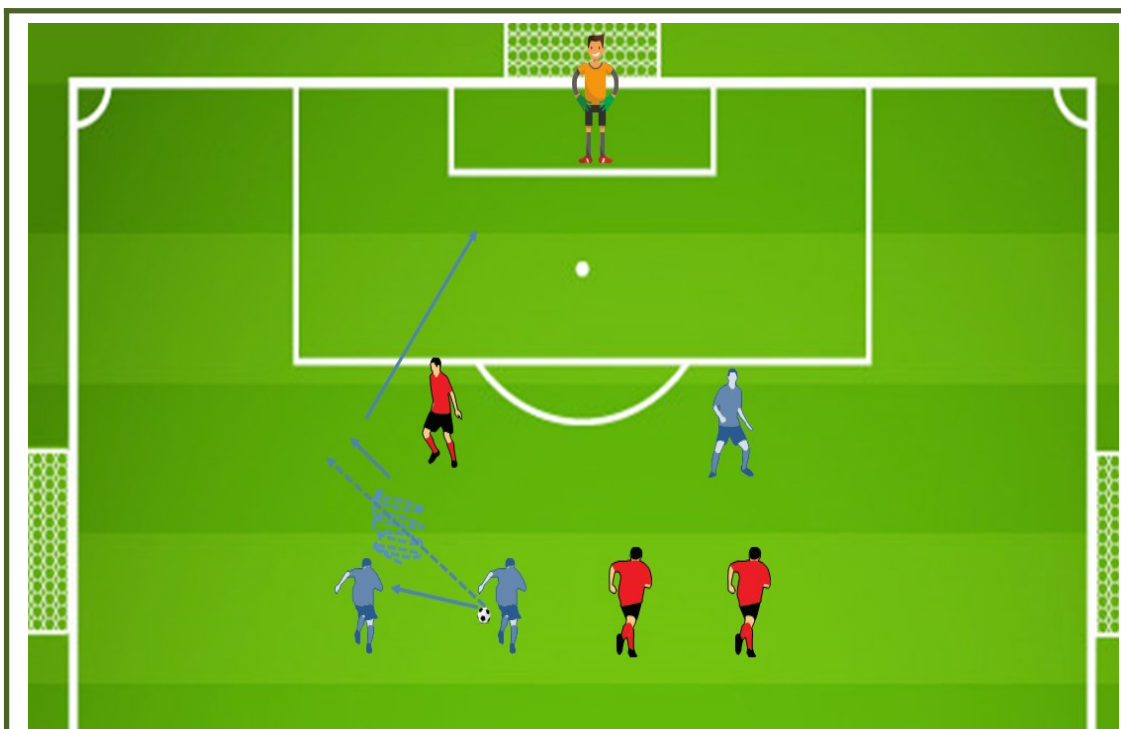
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Desdoblamiento

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 8'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 1

## Desdoblamiento

**Porque se ejecuta:** Mejora los desdoblamientos.

**Que se ejecuta:** Desdoblamientos.

**Como se ejecuta:** Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 4'. Un jugador con balón pasa a su compañero que conduce la pelota y cuando vea el momento oportuno se la pasará a su compañero que le ha desdoblado por fuera para realizar un tiro a portería.

**Solucionar:** Coordinar el desdoble con el pase. Fijar al defensor para realizar posterior pase.

- Buscar goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

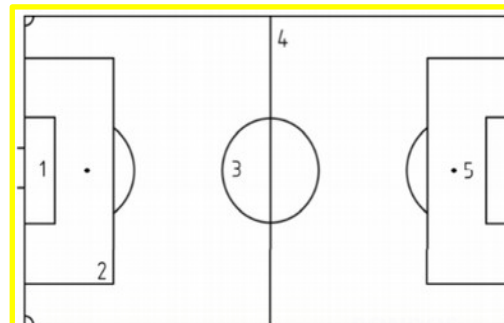
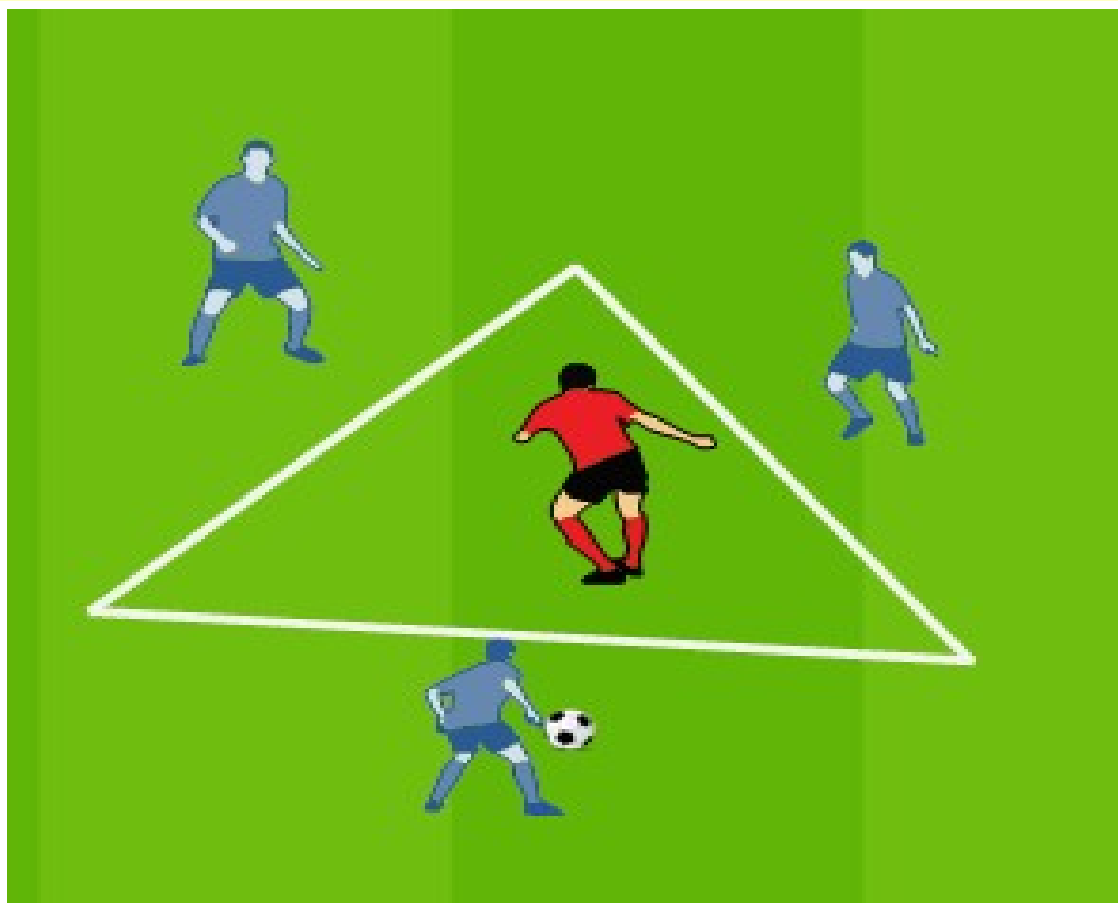
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 5x5x5

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 4

Intensidad TACTICA: 2

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad

**Que se ejecuta:** Apoyos. Líneas de pase. Pases rápidos

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo 3vs1 en un espacio triangular buscando mantener la posesión de balón y los apoyos laterales al poseedor del balón.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

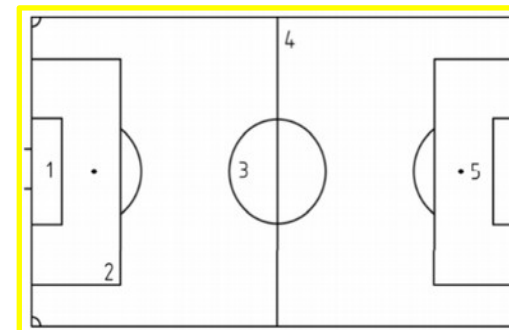
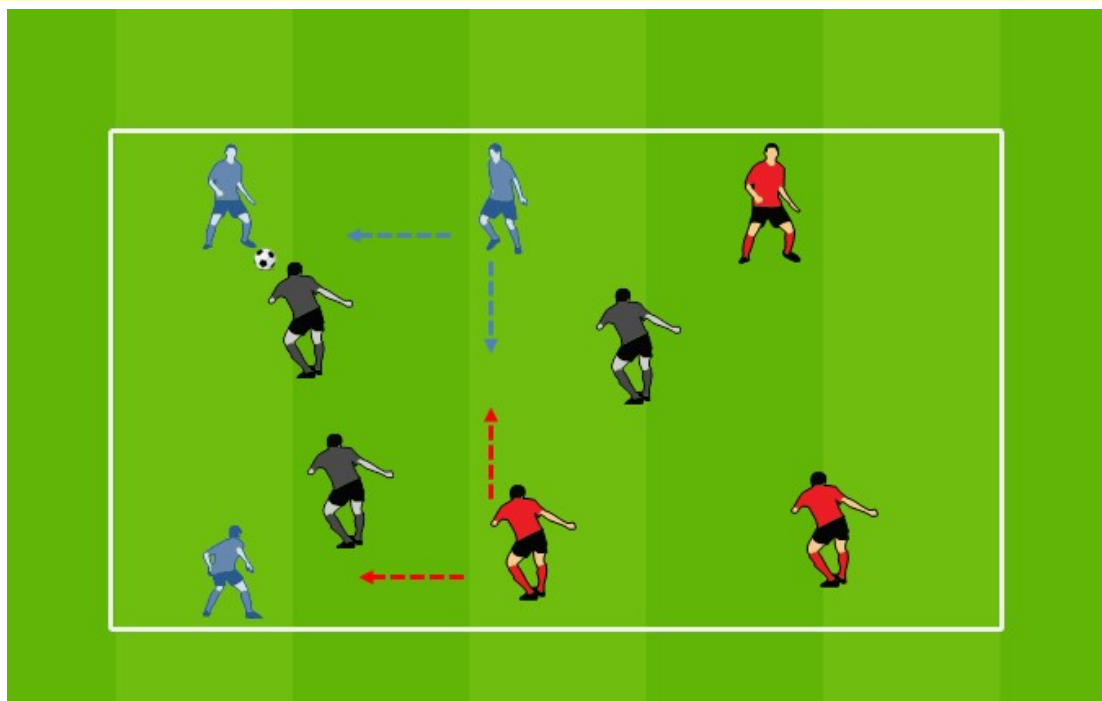
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 15x7

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 9

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 5

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora la circulación de balón y las líneas de pase.

**Que se ejecuta:** Líneas de pase. Circulación. Transición ataque-defensa.

**Como se ejecuta:** se juega con tres equipos de 3, dos equipos mantienen posesión y un tercero roba. Si un equipo pierde balón pasa automáticamente a defender. Todas las jugadoras deben mover para ofrecer apoyos más allá de su posición.

### Solucionar:

- Cambio de chip ataque defensa.
- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación.
- Pierna alejada. Jugar a las caras.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

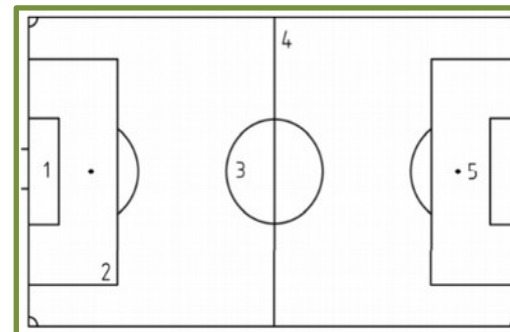
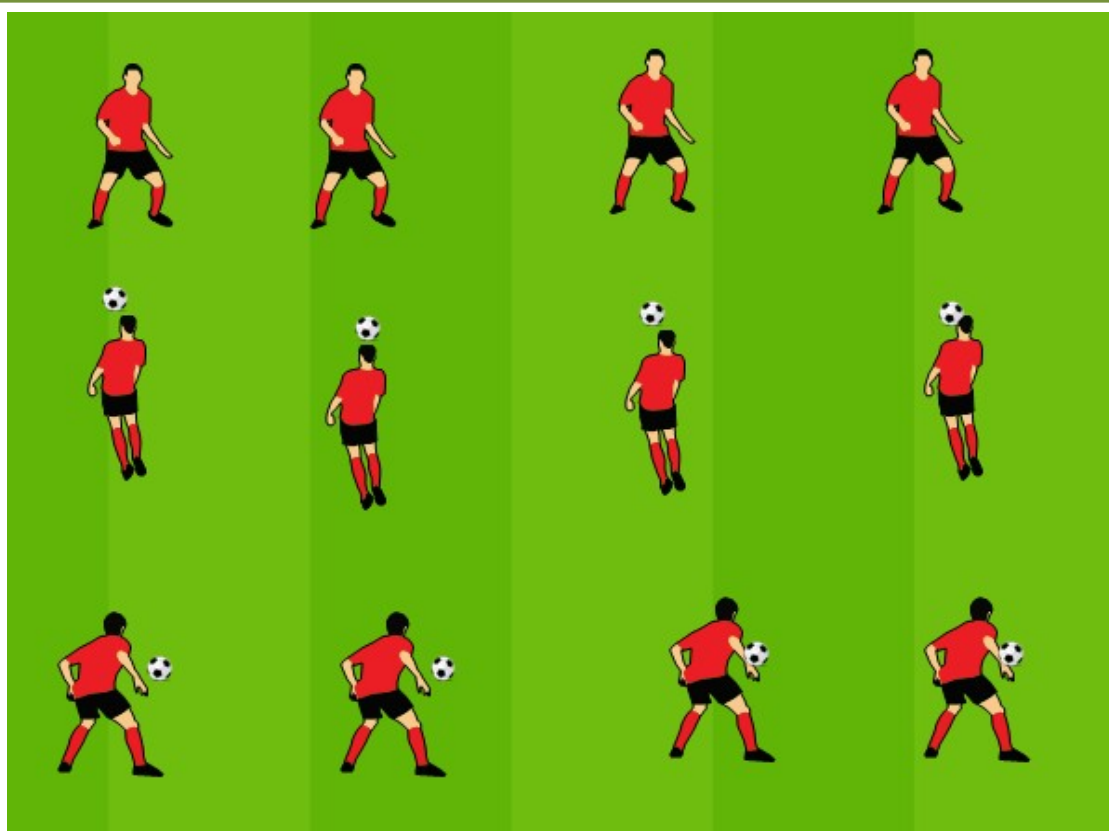
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Cabeceo Juego Aéreo

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

## Cabeceo

**Porque se ejecuta:** Mejora de Técnica Cabeceo.

**Que se ejecuta:** Golpeo de cabeza peinada.

**Como se ejecuta:** Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos con un balón en las manos y otro jugador (el protagonista de la acción) se encuentra en medio de los dos primeros (Cada minuto se rotará). Estos le lanzarán balones para hacer las siguientes acciones:

- En el sitio golpeo de peinada sin salto.
- En el sitio golpeo de peinada con salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de peinada sin salto.
- Carrera hacia atrás golpeo de peinada con salto.

**Solucionar:** Correcta zona de golpeo (occipital)

- Coordinar la carrera y el salto con el golpeo.
- Buscar que el balón vaya a los pies del compañero receptor del golpeo de cabeza.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

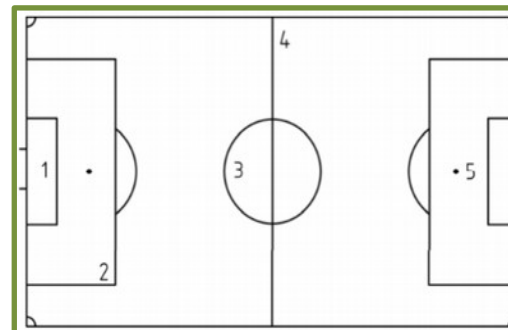
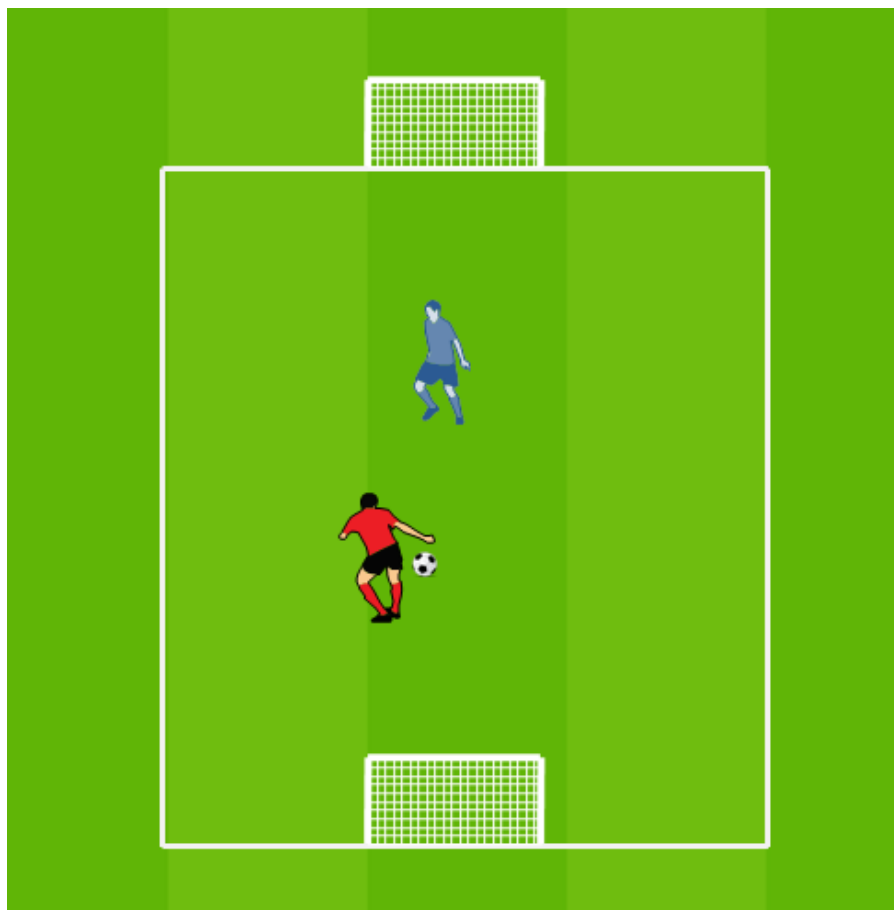
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## 1vs1 Defensa

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 12x7 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 5

### 1vs1

**Porque se ejecuta:** Mejora de la entrada, frenada y arrancada.

**Que se ejecuta:** Frenadas, entrada defensa y uso de brazos

**Como se ejecuta:** En grupos de 4. Dos jugadores participan en 1vs1 con dos porterías y 2 descansan. El defensor debe defender su portería orientando al oponente hacia una banda.

#### Solucionar:

- El defensor debe usar brazos. Intentar tener siempre un pie delante y otro más atrasado. Centro de gravedad bajo. Concentrarse en el balón y no en las piernas del oponente. Orientar al oponente hacia una banda.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

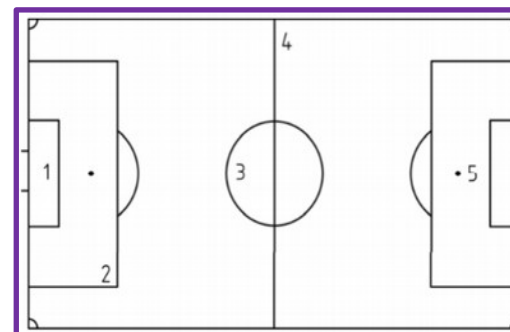
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Petanca

# TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

## Tarea Diversión

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

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

**Como se ejecuta:** Se harán diferentes partidas de diferentes equipos de 2-3 jugadoras para aumentar la participación. Desde una distancia, se harán pases con el propósito de que el balón quede dentro de la zona marcada y lo más cerca posible de la seta central. Se puede desplazar el resto de balones. Tras realizar 3 lanzamientos cada equipo, ganará el equipo que tenga un balón más cerca de la seta central. Se podrá intentar cada vez desde una distancia más lejana.

**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.