



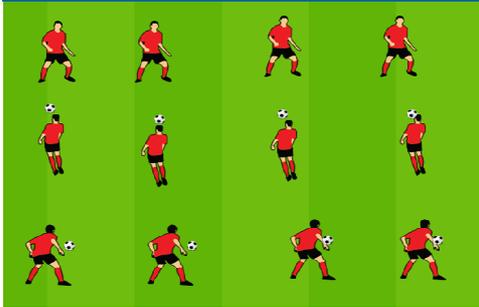
LENENSE

Categoría	Periodo	Día:	Instalación: Campo Vestuario:
	Mesociclo	Mes/Año:	Activo: Descanso:
Entrenador:	Microciclo	Temporada: 2024-25	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



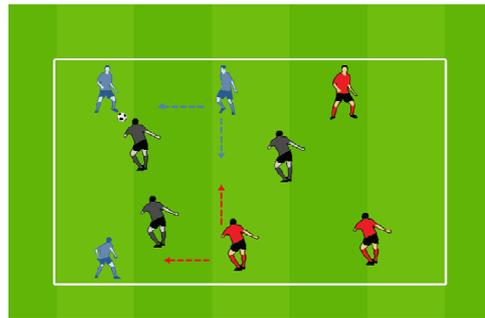
Tarea: 137
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas



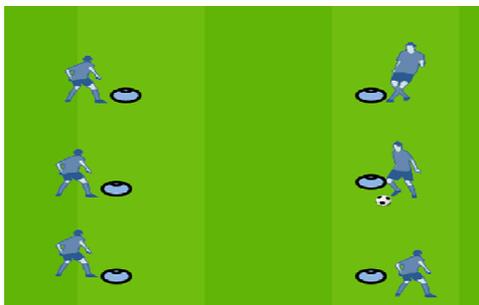
Tarea: 102
 Espacio:
 Tiempo: 11'
 Equipos:

Consignas



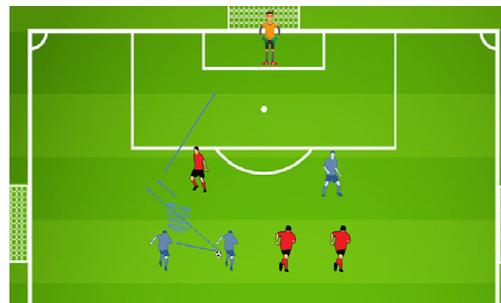
Tarea: 103
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 099
 Espacio:
 Tiempo: 10'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 100
 Espacio:
 Tiempo: 12'
 Equipos:

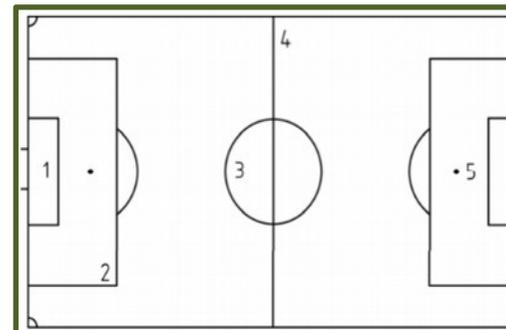
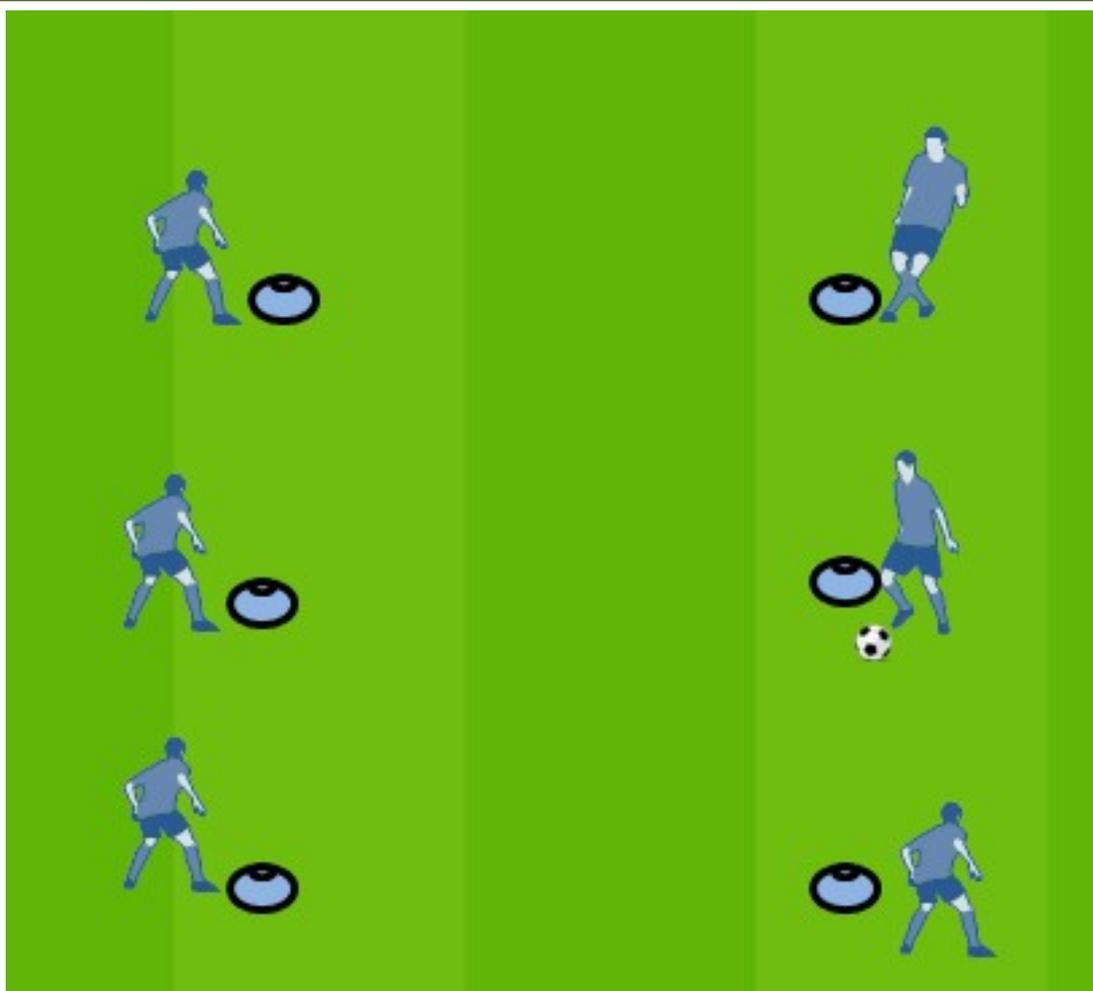
Consignas

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

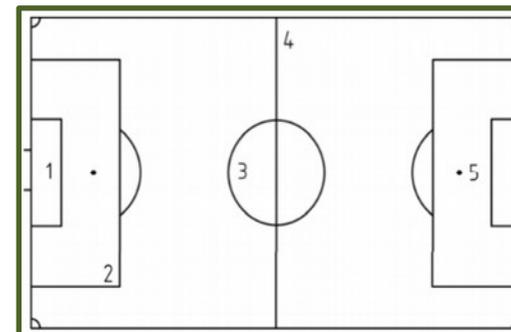
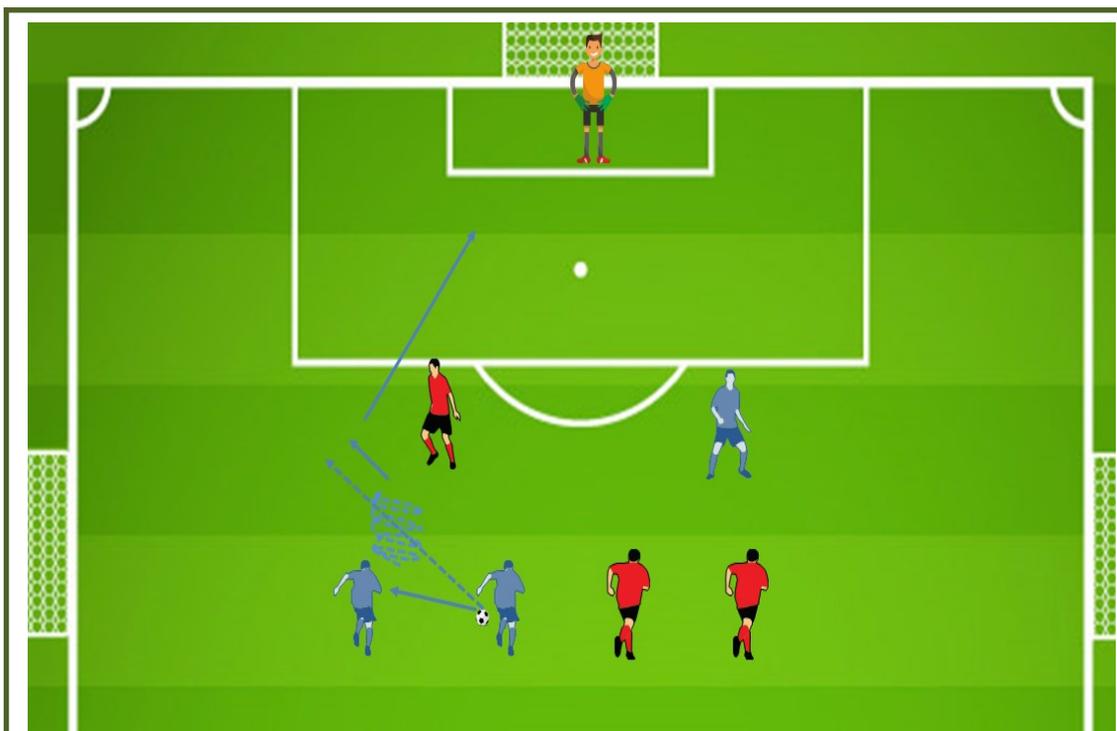
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

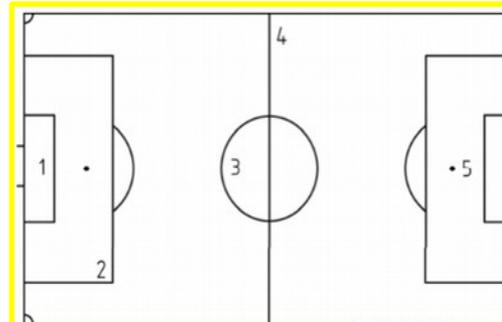
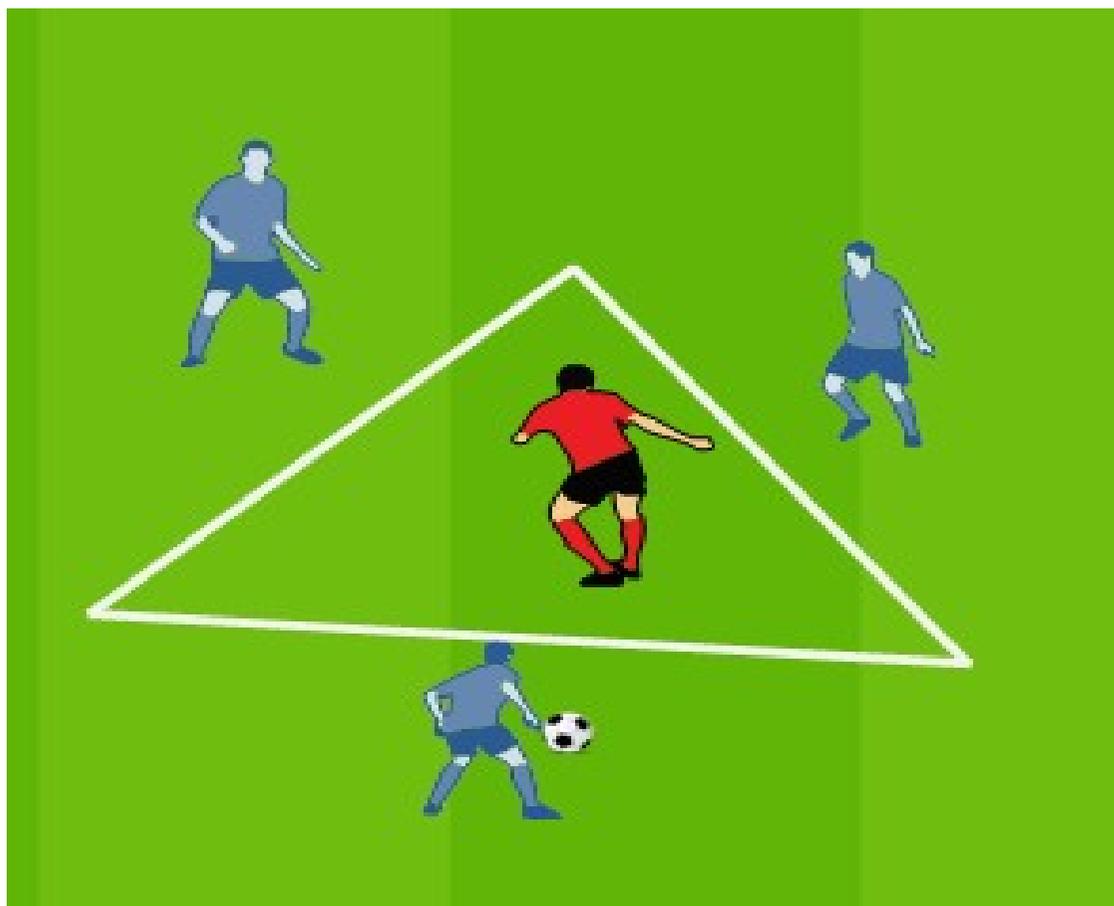
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

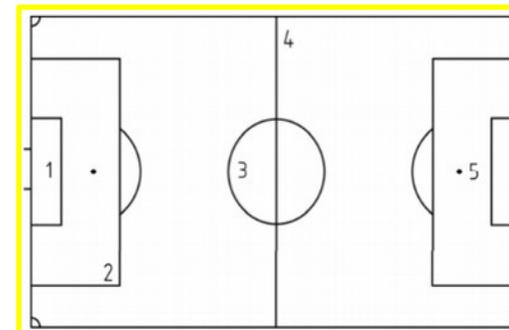
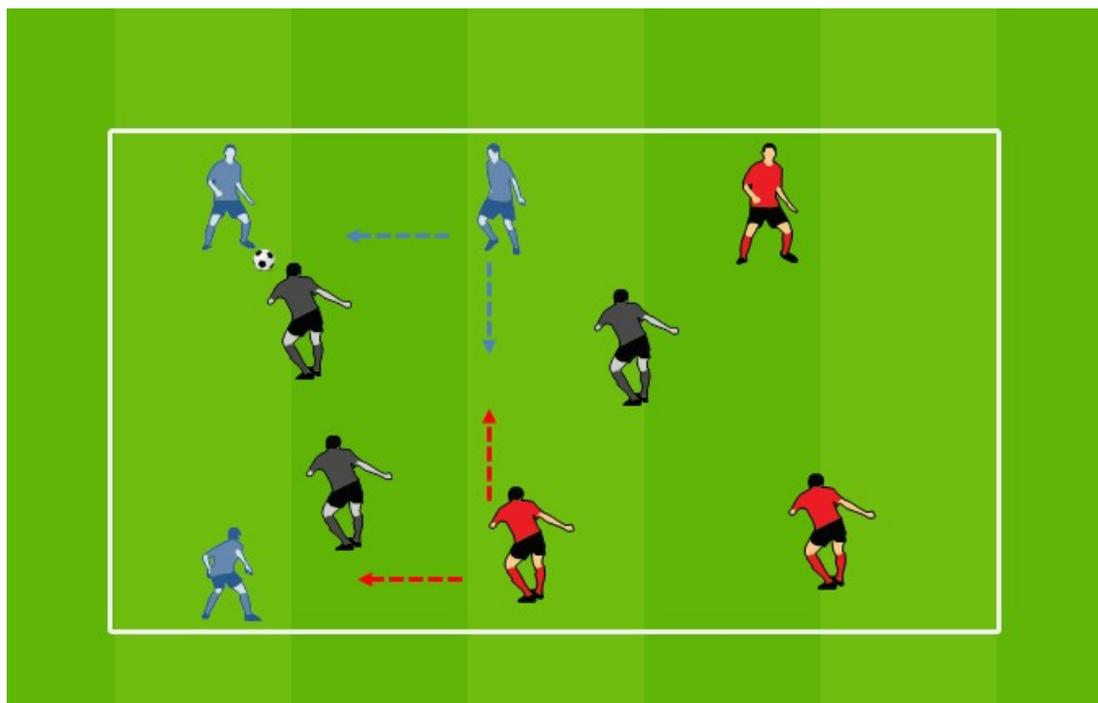
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

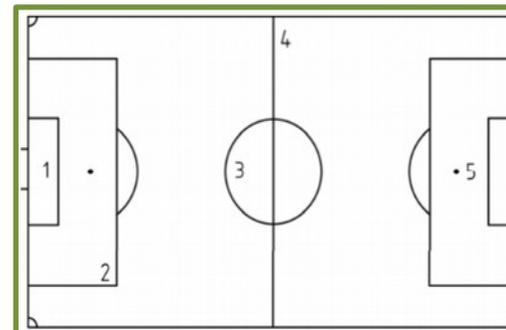
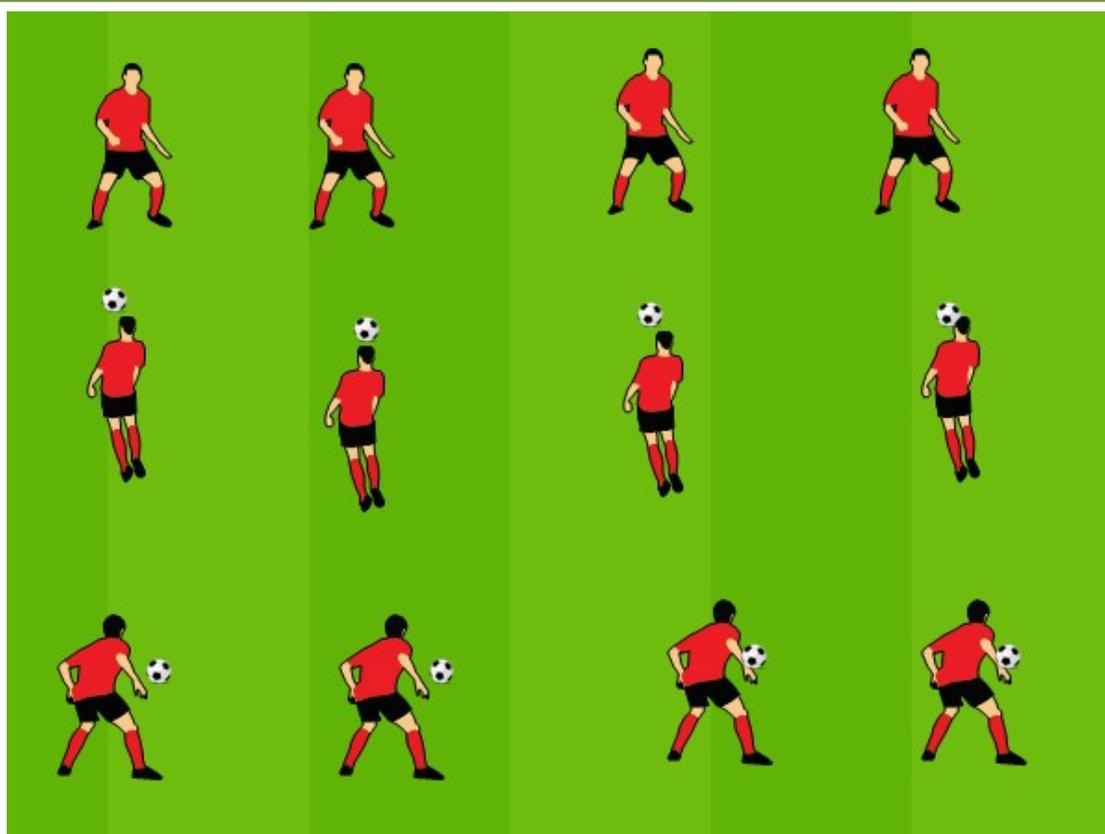
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

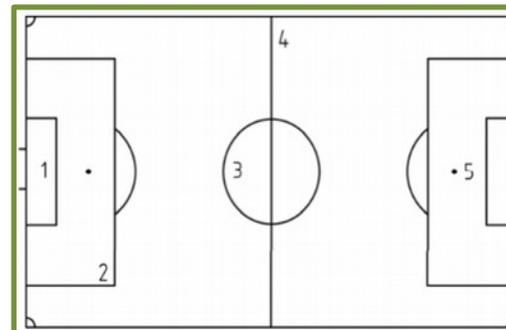
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

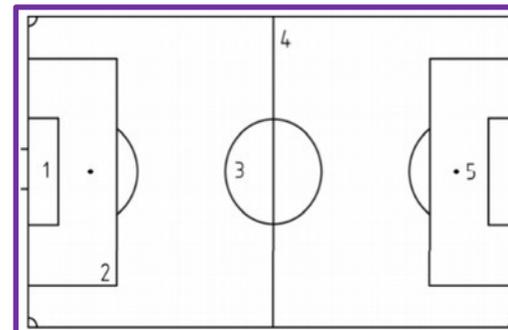
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.