



LENENSE

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

CALENTAMIENTO (25´)

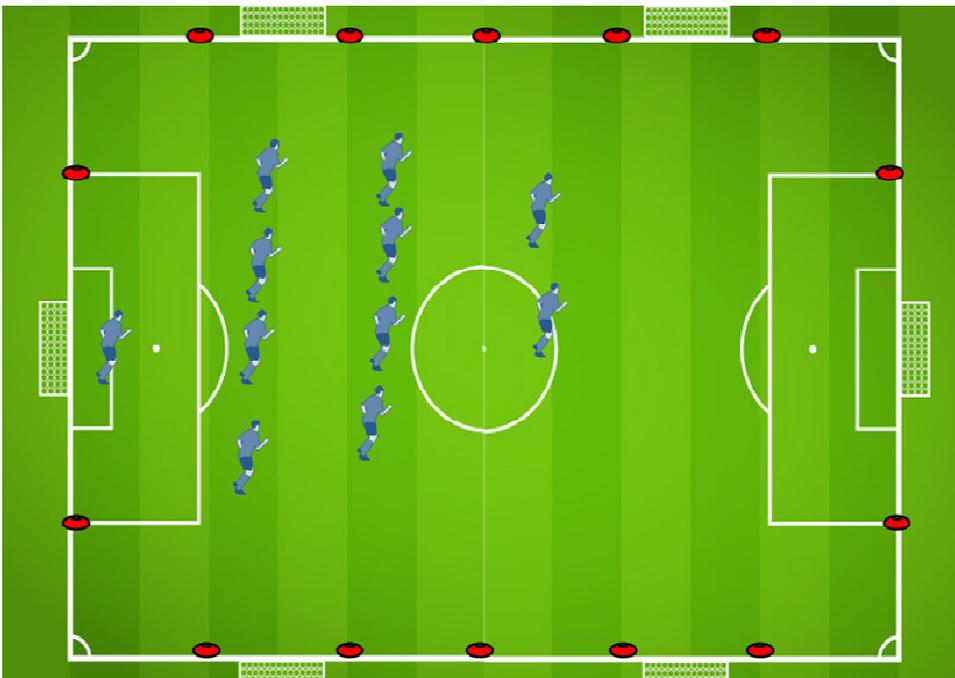
Consignas: Movilidad Articular 5´+ Protocolo 1 (Miércoles) 15´+ 5´ Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 104
Espacio:
Tiempo: 15´
Equipos:

Consignas:



Tarea: 105
Espacio:
Tiempo: 60´
Equipos:

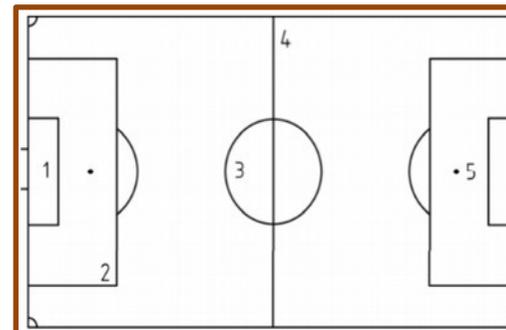
Consignas:

PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Partido Reducido cogidos de la mano parejas (164) 10´+ Estiramientos _____

Partido Reducido

TAREA PARTIDO REDUCIDO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Doble A

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

Partido Reducido

Porque se ejecuta: Mejora defensa disparos a portería y acciones rápidas.

Que se ejecuta: Disparos a portería y bloqueos de disparos.

Como se ejecuta: Se juega en doble área 2 equipos de 4 jugadores con apoyos externos e internos de comodines (adaptable). Además, habrá en el fondo como apoyo un tercer equipo. A dos goles o 2' se cambia el equipo de fuera.

Solucionar:

- Tirar mucho y Tapar tiros.
- Jugar con los de fuera.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

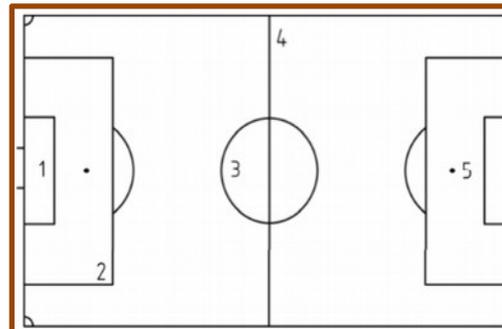
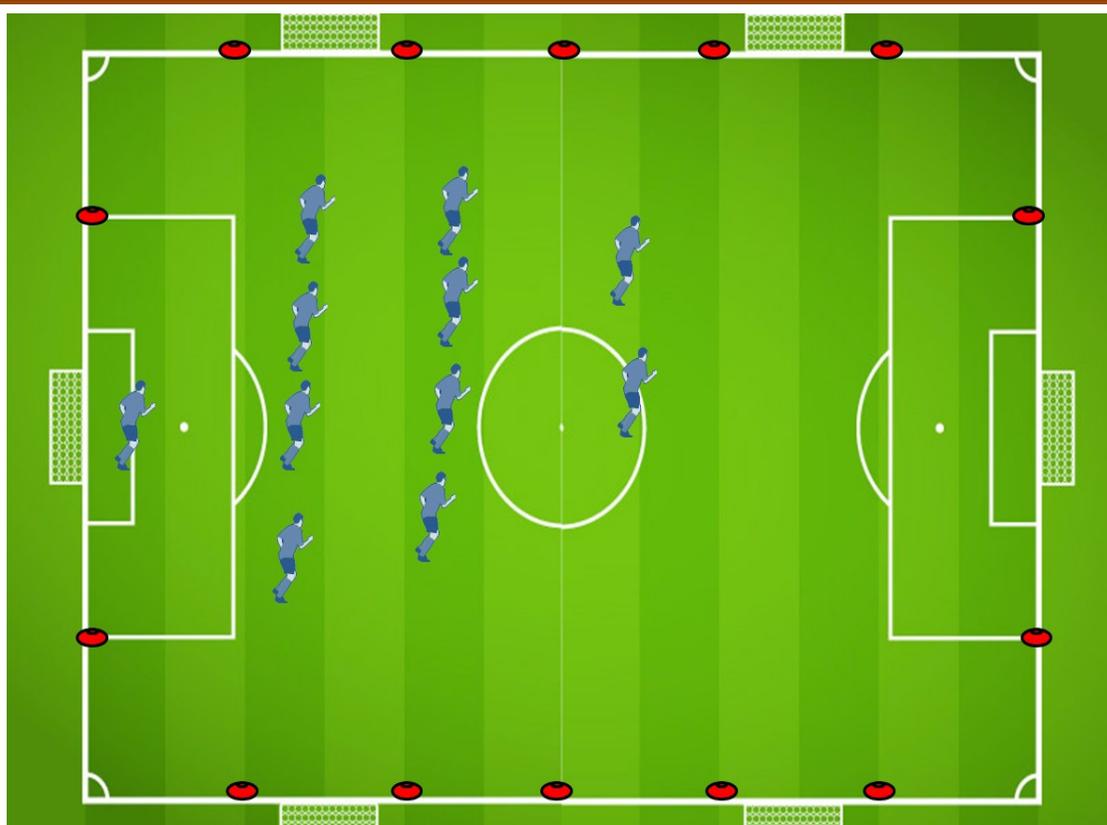
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Bloque Compacto. Distancia Entre Líneas y Basculaciones.

TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

Partido Condicionado

Porque se ejecuta: Mejora de distancia entre líneas y basculaciones.

Que se ejecuta: Bloque compacto: Basculaciones, distancia entre líneas cierre líneas de pase.

Como se ejecuta: Se juega 11vs11 centrado en aspectos defensivos del sistema de juego como:

- La distancia entre líneas nunca deberá superar los 7 m (marcados con setas en línea de banda) entre una línea y otra.
- Basculaciones: despreciar zona alejada del balón si este se encuentra en una banda o ocupar solo la zona central si el balón se encuentra en dicho espacio.
- Ante pase atrás del rival todas avanzamos hasta control. Atentas al golpeo perfiladas para correr.

Solucionar: Observar a los compañeros de la línea y a los de las líneas delanteras para avanzar o retroceder terreno

- Comunicación entre líneas
- Replegar rápidamente tras ser superados.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

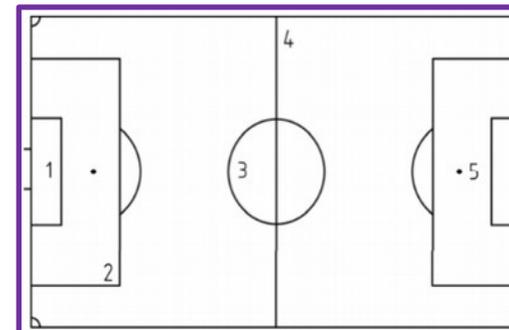
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Partido reducido cogidos de las manos

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 jugando en parejas cogidos de la mano.

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.