



# 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 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera \_\_\_\_\_

---



---



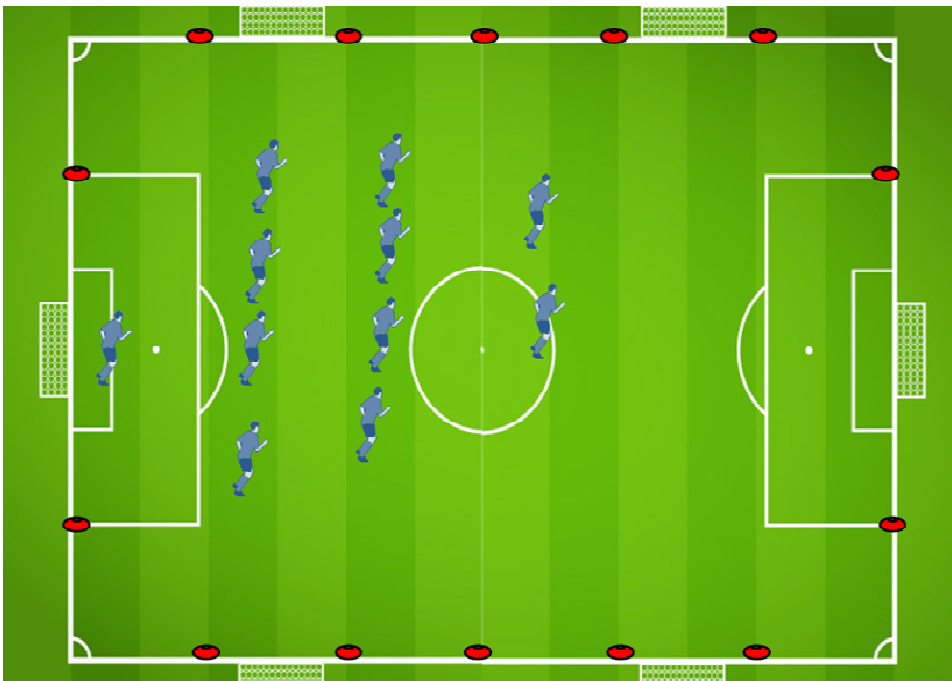
---

## 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 \_\_\_\_\_

---



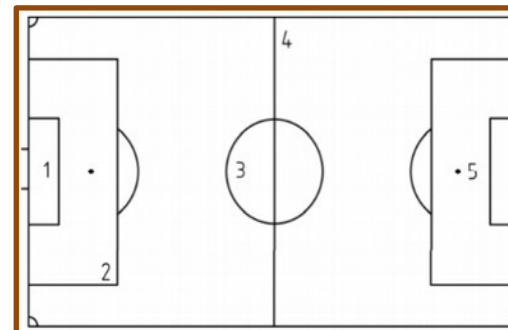
---



---

# 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

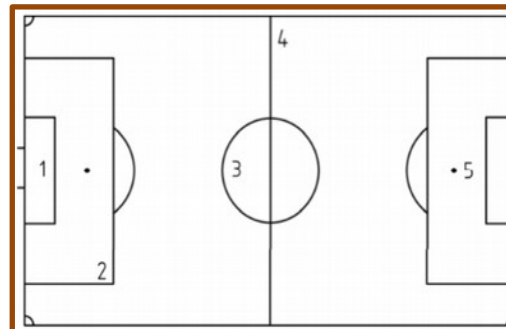
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

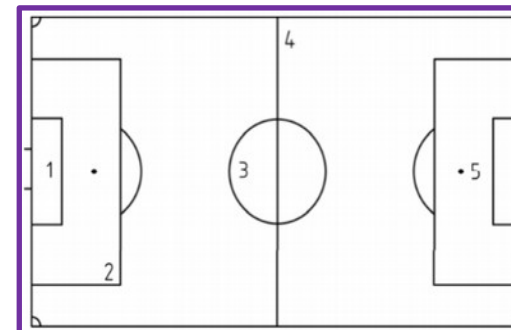
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.