



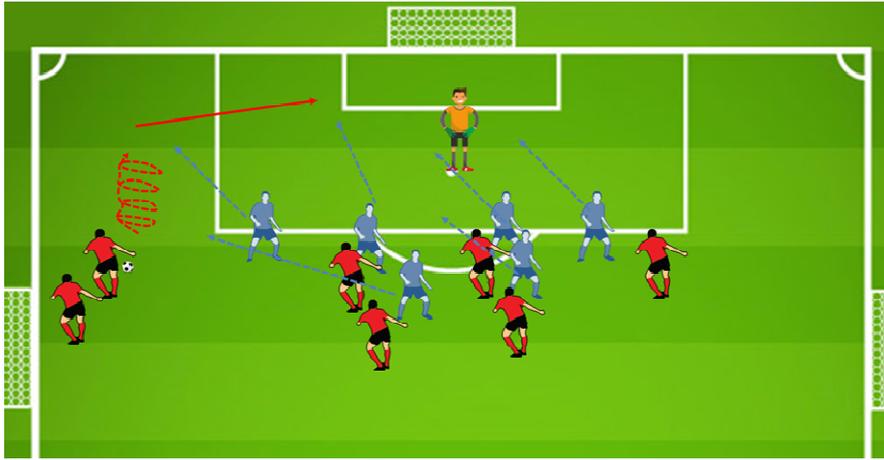
# LENENSE

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 (Viernes) 15´ + 5´ Carrera \_\_\_\_\_

## PARTE PRINCIPAL (60´)



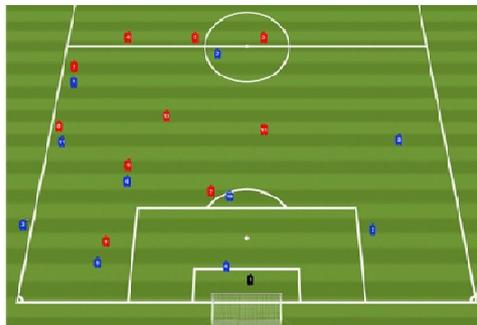
Tarea: 106  
Espacio:  
Tiempo: 15´  
Equipos:

Consignas



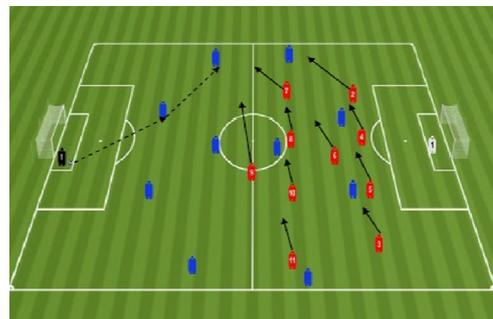
Tarea: 107  
Espacio:  
Tiempo: 30´  
Equipos:

Consignas



Tarea: 109  
Espacio:  
Tiempo: 7´  
Equipos:

Consignas



Tarea: 108  
Espacio:  
Tiempo: 7´  
Equipos:

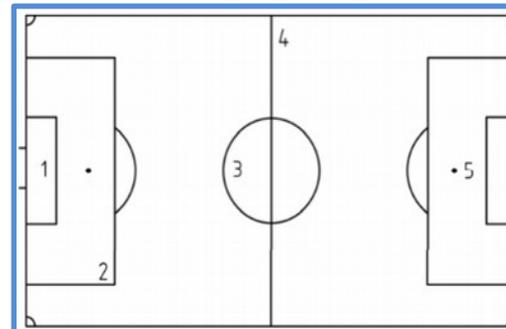
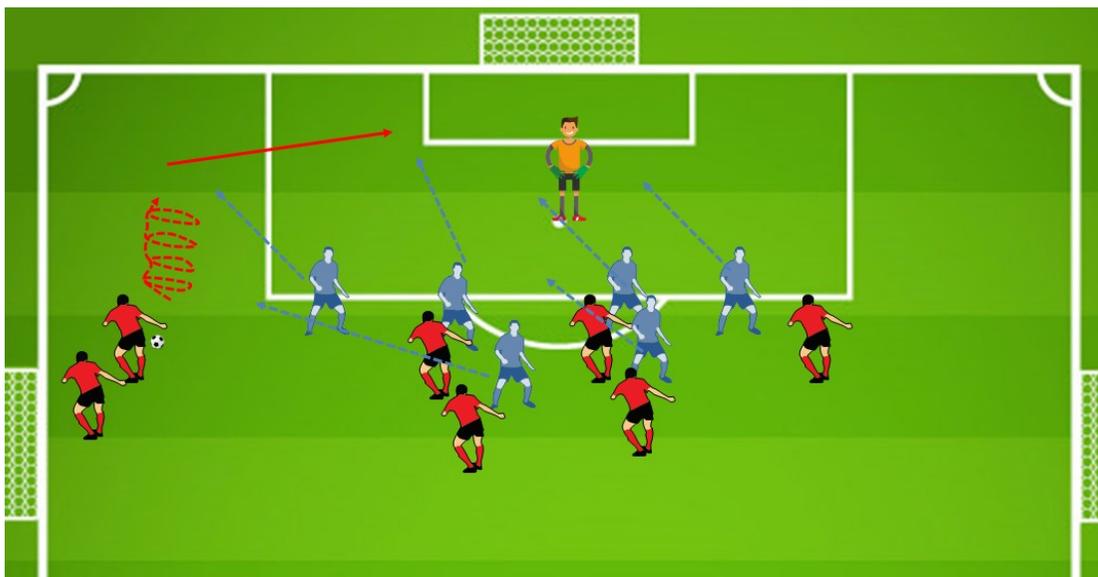
Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Faltas (178) 15´ + Estiramientos \_\_\_\_\_

# Defensa a los Espacios

# TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 18

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

## Defensa de espacios

**Porque se ejecuta:** Mejora defensa ante centro lateral

**Que se ejecuta:** Achique, repliegue, posicionamiento ante centro, perfiles y despejes.

**Como se ejecuta:** Se realizan centros laterales que la línea defensiva debe despejar. Un jugador atacante conduce desde la altura del borde del área por banda para realizar un centro a sus compañeros atacantes. Entrarán 3 atacantes al remate y dos al borde del área.

Línea defensiva compuesta de 4 jugadoras y 2 medios (hacer recordatorio a extremos defensores de ocupar zonas de rechace esquina de área propia del lado de la banda de centro).

Para ello, la línea defensiva deberá tener un posicionamiento adecuado (tapar las líneas de centro, perfil culo orientado hacia portería, ocupación de todas las zonas del área), realizar despejes orientados hacia la banda y adelantarse a los despejes (evitar esperar el balón). Tras el despeje achicar.

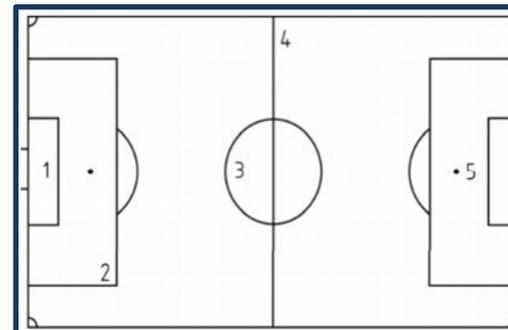
**Solucionar:** Perfiles muy importante (culo a portería y brazos). Utilizar brazos para marcaje a los delanteros.

- Despejes orientados hacia banda (evitar zonas del centro del área y despejes cortos). Superficies de golpeo adecuadas y seguras.
- Defensa escalonada para tapar diferentes líneas de centro.
- Achique tras despeje.

**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- Juntar Líneas

# TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

## TÁCTICA GRUPAL

**Porque se ejecuta:** Mejora de repliegue para juntar líneas tras ser superados y de salida de balón

**Que se ejecuta:** Repliegue, juntar líneas, bloque compacto y salida de balón.

**Como se ejecuta:** Se juega en campo de fútbol 7 dos equipos de 9 jugadores (más portero). En una zona inicial se juega 6vs4, el equipo azul circula el balón para realizar 5 pases pudiendo en ese momento conectar con algún atacante azul que venga a la zona central o algún jugador de la línea defensiva que sobrepase la zona inicial. A partir de ese momento el equipo azul podrá atacar. Mientras los defensores rojos sobrepasados deberán repliegarse para juntar líneas y defender la jugada ofensiva del equipo azul.

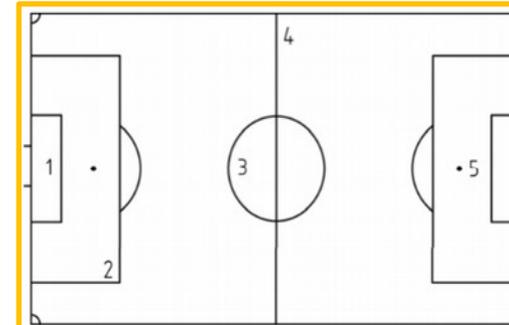
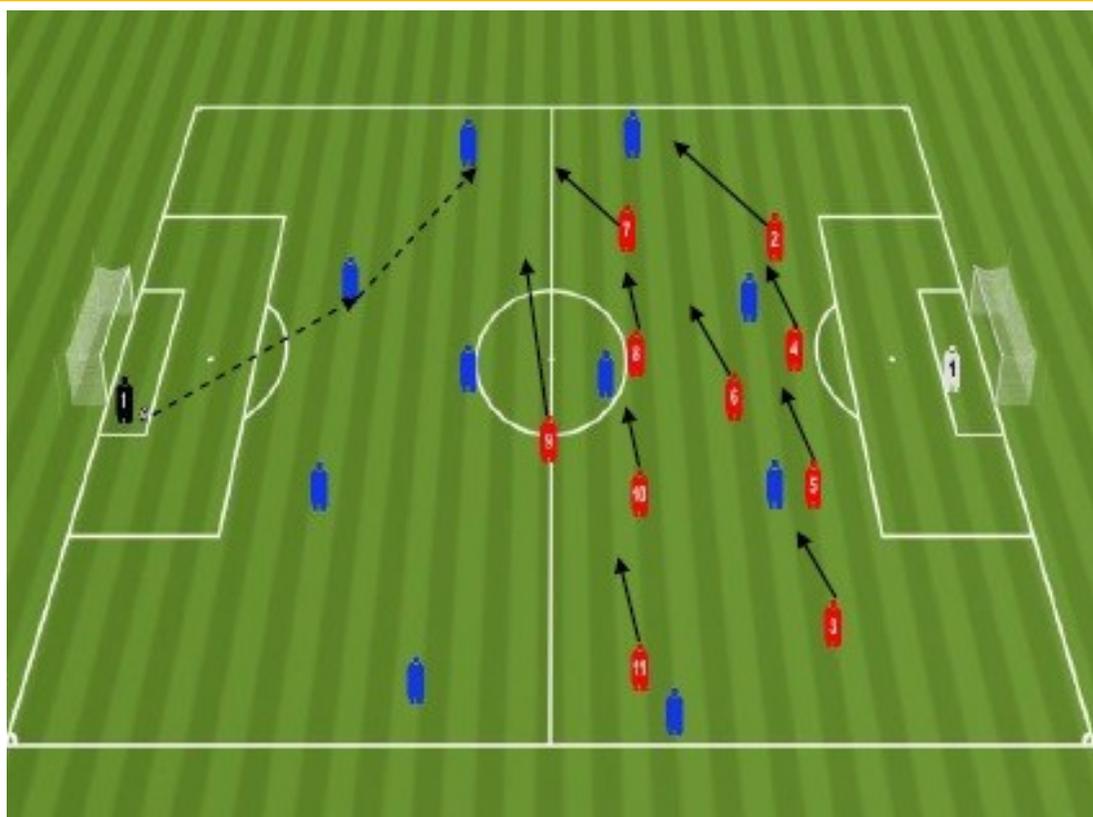
### Solucionar:

- Replegar tras ser superados.
- Cerrar líneas y pases interiores. Temporizar la línea defensiva hasta la llegada de los compañeros.

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.

# Saque de Puerta Zona Campo Propio

# TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

## NO POSESIÓN

**Porque se ejecuta:** Mejora presión saque de puerta y organización defensiva.

**Que se ejecuta:** Marcas y presión ocupando espacios defensivos y atentos a balón en largo.

**Como se ejecuta:** Se ejecutan el saque de puerta buscando orientar la presión hacia una banda, atentas siempre al juego directo y la 2ª jugada.

### Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar golpeo fácil en largo y salir a zona alejada. Atentas a 2ª jugada.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

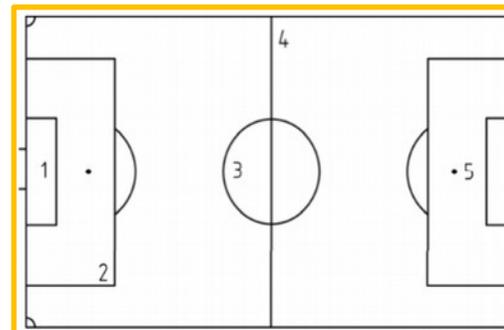
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Saque de Banda Campo Rival

## TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

### NO POSESIÓN

**Porque se ejecuta:** Mejora marcas en saque de banda y organización defensiva.

**Que se ejecuta:** Marcas, ocupación espacios defensivos.

**Como se ejecuta:** Se realizan acciones reales del saque de banda colocando previamente a los jugadores y dejando desarrollar la jugada hasta su final.

**Solucionar:**

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Evitar que saquen el balón a la zona alejada.

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.

# Faltas

# TAREA DIVERSIÓN



## Tirar faltas como Beckham

El nuevo centrocampista inglés del Real Madrid es uno de los mejores lanzadores de faltas del mundo. David Beckham convierte cualquier falta desde las cercanías del área. ¿Qué es lo que hace diferente los tiros del capitán de la selección inglesa? Vamos a verlo con detalle.

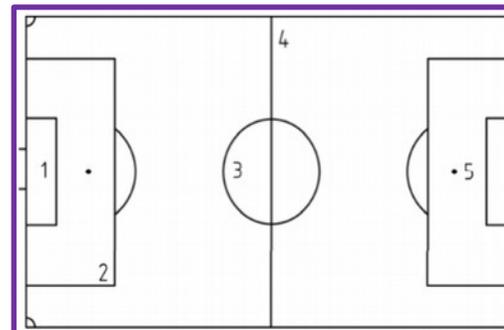
1. Beckham separa mucho el pie de apoyo del balón (a unos 20 centímetros) y lo coloca a su misma altura, al contrario que hacen la mayoría de los futbolistas que lo adelantan, buscando imprimir más potencia. 2. Llega con máxima concentración al momento del golpeo. Contiene la respiración y mira al balón en el momento clave. 3. Asegura la posición de sus pies (las piernas están paralelas en 45 grados sobre el plano), abre el brazo izquierdo paralelo al suelo y el derecho 45 grados para compensar el peso del cuerpo. Esta inclinación de su cuerpo hacia la izquierda es una de las diferencias entre los lanzamientos de falta del centrocampista inglés del Real Madrid y el resto de futbolistas. El resultado es un golpeo limpio, en el que su cuerpo hace de "palanca". 4. Es vital un correcto contacto con el balón. Beckham golpea la pelota en su mitad inferior y en la parte con el final de la tibia y el medio empeine lo que le ayuda a conseguir ese diabólico efecto de fuera hacia dentro que deja a los porteros plantados. 5. Una vez golpeado el balón, es importante el acompañamiento de brazos, torso y piernas, siempre en la dirección hacia dónde quieres poner el esférico.



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

## Tarea Diversión

**Porque se ejecuta:** Mejora de técnica de tiro

**Que se ejecuta:** Técnica básica de tiro

**Como se ejecuta:** Se realiza competición de tiro de faltas entre dos equipos.

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.