



# 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 3 (Lunes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

---

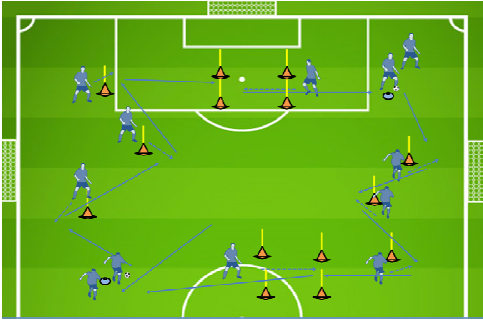


---



---

## PARTE PRINCIPAL (70')



Tarea: 050  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



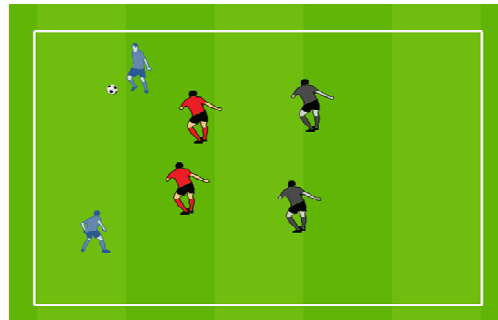
Tarea: 063  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



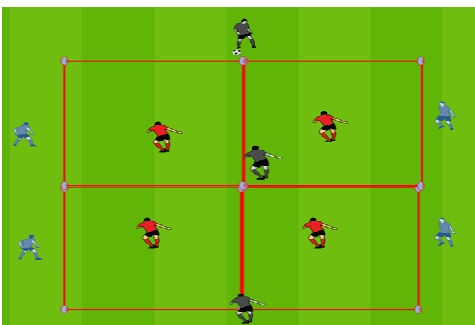
Tarea: 065  
 Espacio:  
 Tiempo: 10'  
 Equipos:

Consignas



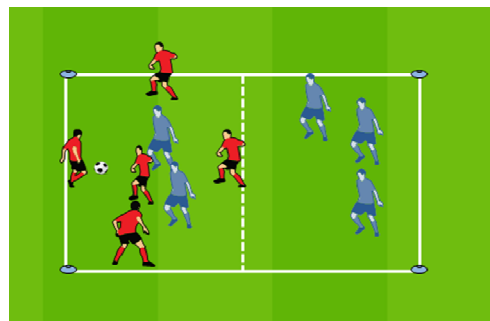
Tarea: 066  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 062  
 Espacio:  
 Tiempo: 11'  
 Equipos:

Consignas



Tarea: 067  
 Espacio:  
 Tiempo: 12'  
 Equipos:

Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Meter Canasta (158) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



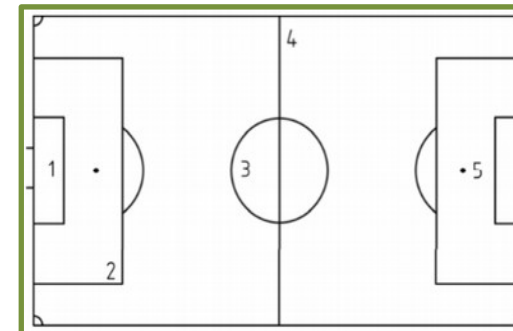
---



---

# Control/Pase/Movilidad

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 3

## CONTROL, PASE Y MOVILIDAD

**Porque se ejecuta:** Mejora de Técnica Control y pase.

**Que se ejecuta:** Control, perfiles, pase, arrastres.

**Como se ejecuta:** Todas las jugadoras ejecutan el circuito cerrado. Habrá dos balones en circulación. Todas las jugadoras deben realizar un movimiento previo antes de recibir el pase para controlar con pierna alejada y pasar con la otra. Las jugadoras que se encuentran en los 4 conos realizan un desmarque de apoyo con un control con giro.

Se podrán añadir tantas setas en los controles de pierna alejada como jugadoras tengamos.

**Solucionar:** Pases tensos a la pierna alejada del compañero.

Movimientos previos. Perfiles adecuados que permitan jugar a dos toques y realizar control con pierna alejada y pase con la otra.

- Introducir comunicación entre las jugadoras.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

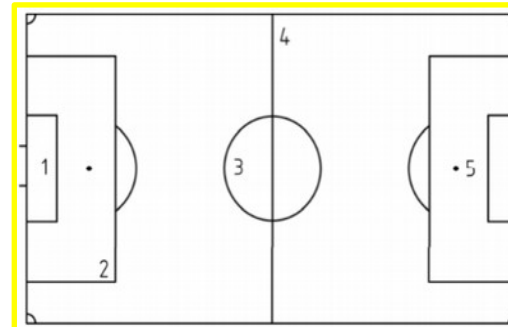
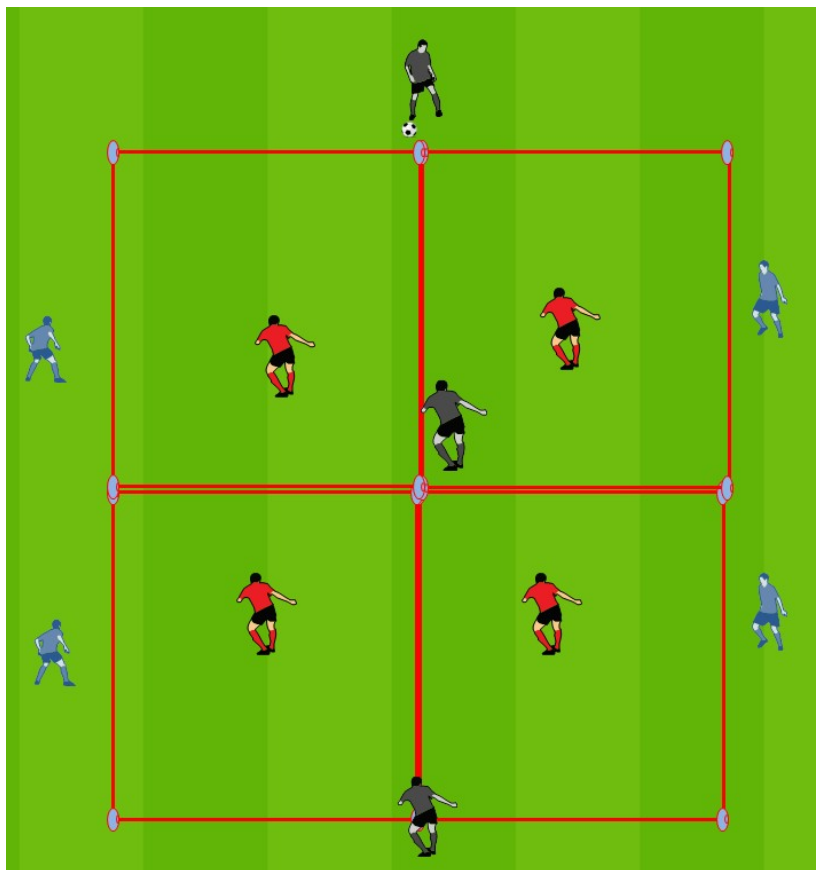
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Movilidad

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 12x20

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 4

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad. Mejora la transición ataque-defensa.

**Que se ejecuta:** Apoyos. Líneas de pase. Pases rápidos. Transición ataque-defensa

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo 4vs4 + 3 Comodines, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases. Si el equipo azul consigue robar debe buscar pases e ir ganando amplitud posicionándose en los diferentes lados del juego delimitado.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

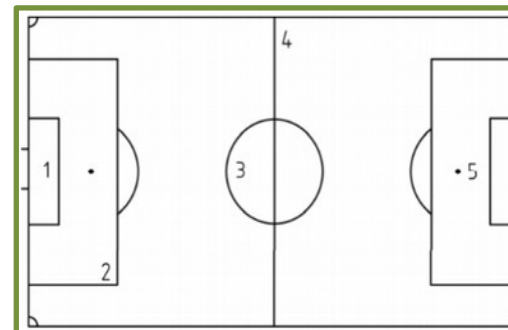
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## 1vs1 Ataque

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10x7 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 2

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

### 1vs1 Ataque

**Porque se ejecuta:** Mejora de conducción, fintas y 1vs1.

**Que se ejecuta:** Conducción, fintas y frenadas.

**Como se ejecuta:** En grupos de 4. Dos jugadores participan y 2 descansan. Se realiza un 1vs1 con el objetivo de llegar a traspasar la línea de fondo contraria.

**Solucionar:** Intentar mirada en alto.

- Creatividad de fintas tras las vistas.
- Buscar el espacio libre.

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

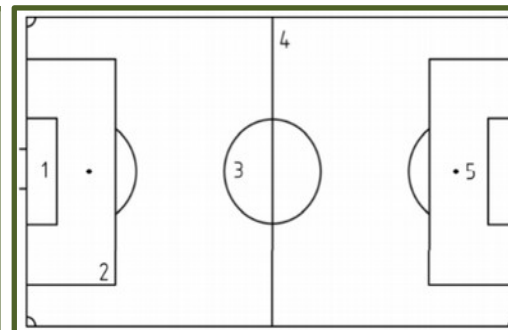
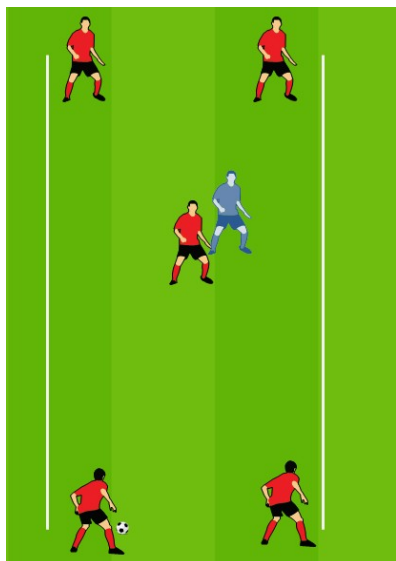
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Desmarque

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 15x7

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 6

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 5

## Desmarque

**Porque se ejecuta:** Mejora de desmarque al costado del rival y de apoyo-ruptura.

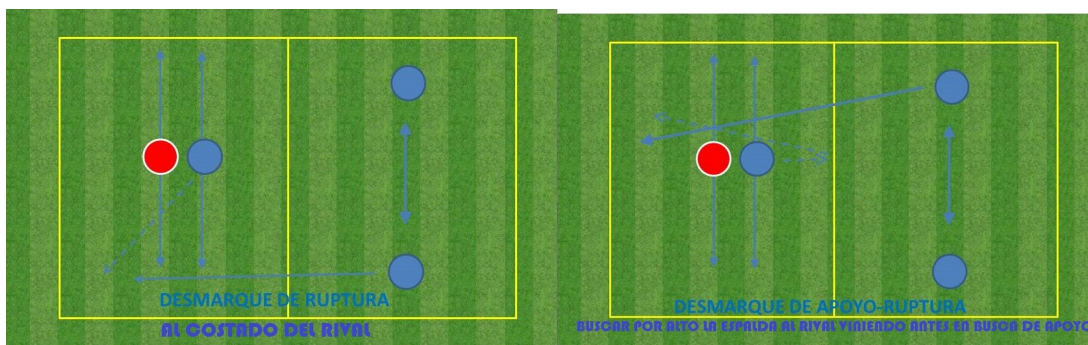
**Que se ejecuta:** Desmarque de apoyo al costado del rival y de apoyo-ruptura.

**Como se ejecuta:** Se jugará una 5vs1, siendo el jugador protagonista el del centro que deberá realizar los desmarques según quiera o pida la jugada. Cada minuto se cambiará los jugadores del centro para que todos ellos pasen por ambos roles durante 1'30".

Los jugadores de un extremo podrán pasarse el balón entre ellos hasta encontrar un desmarque seguro que le haga llegar el balón al jugador del centro para que este pueda realizar un pase de cara, hacia al otro lado o un 1vs1.

**Solucionar:** Coordinar los movimientos de desmarque de acuerdo a la situación del defensor y a la vez con los pasadores.

- Buscar creatividad.



CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

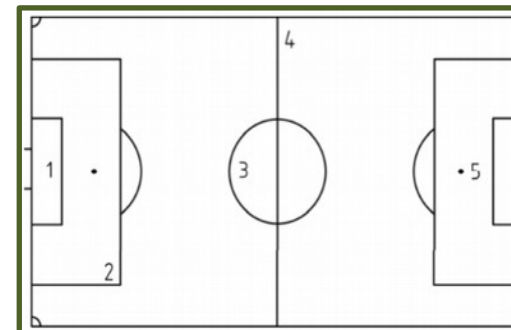
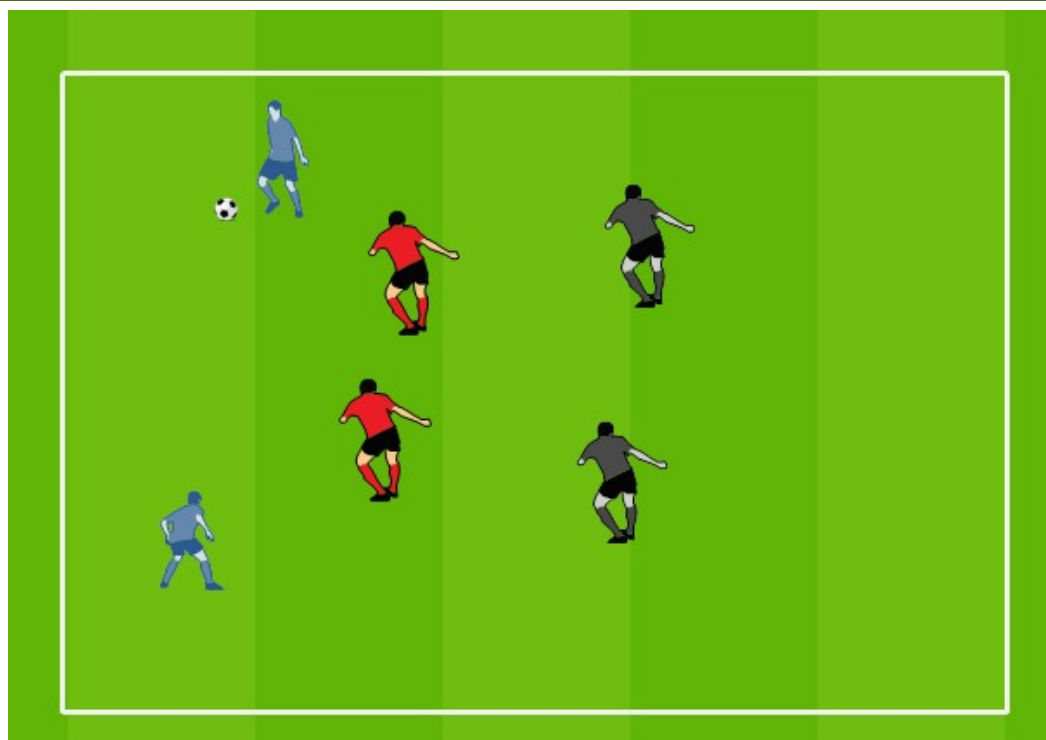
EJECUTADA 1ª VEZ:

**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.



## Doy y Voy/Voy y Doy

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 12x8

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 6

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 5

### Doy y voy/ Voy y doy

**Porque se ejecuta:** Mejora el doy y voy y doy y voy.

**Que se ejecuta:** Doy y voy/Voy y doy.

**Como se ejecuta:** Se juega un 4vs2 con tres equipos buscando mantener la posesión del balón, jugando y ofreciendo al poseedor del balón una nueva línea de pase por detrás de los defensores, a un lado, de cara...

**Solucionar:** Ofrecer constantemente líneas de pase. Tocar rápido antes de que llegue el adversario. Hacer el campo grande.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

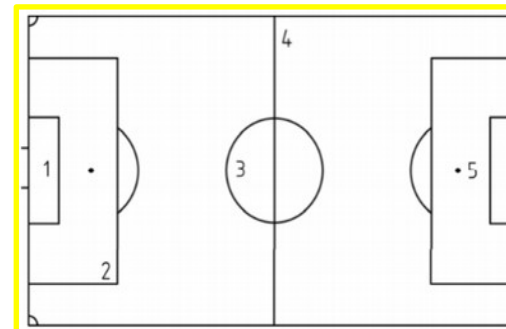
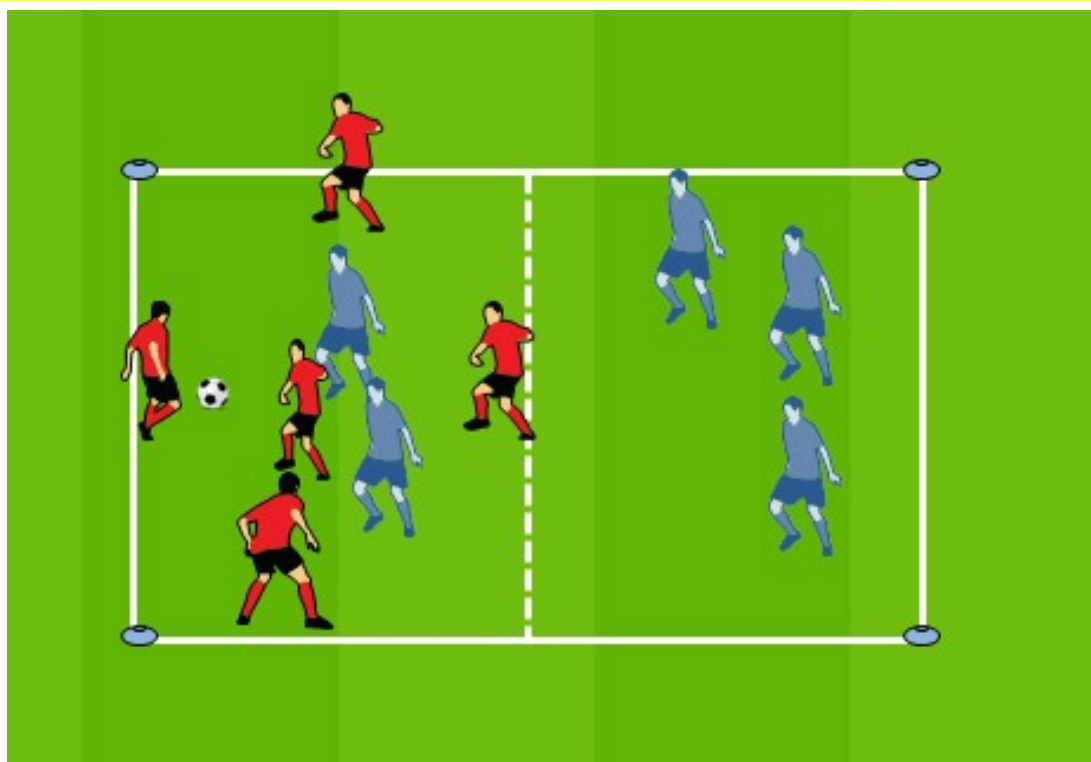
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Movilidad

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 15x8

DURACIÓN: 11'

JUGADORAS: 10

Intensidad TACTICA: 4

Intensidad FISICA: 5

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad. Mejora la transición ataque-defensa.

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

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo 5vs2, buscando mantener la posesión de balón, se debe ofrecer líneas constantes de pases. Si el equipo azul consigue roba debe trasladar el balón al otro subespacio y 2 rojos irán a defender.

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

- Velocidad en el desmarque.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

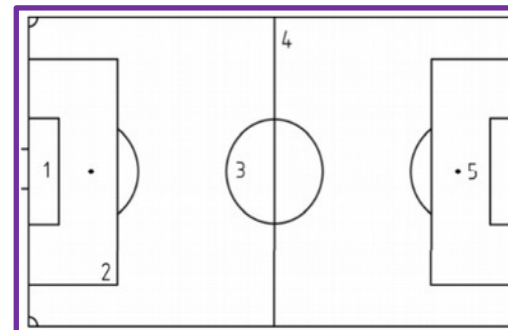
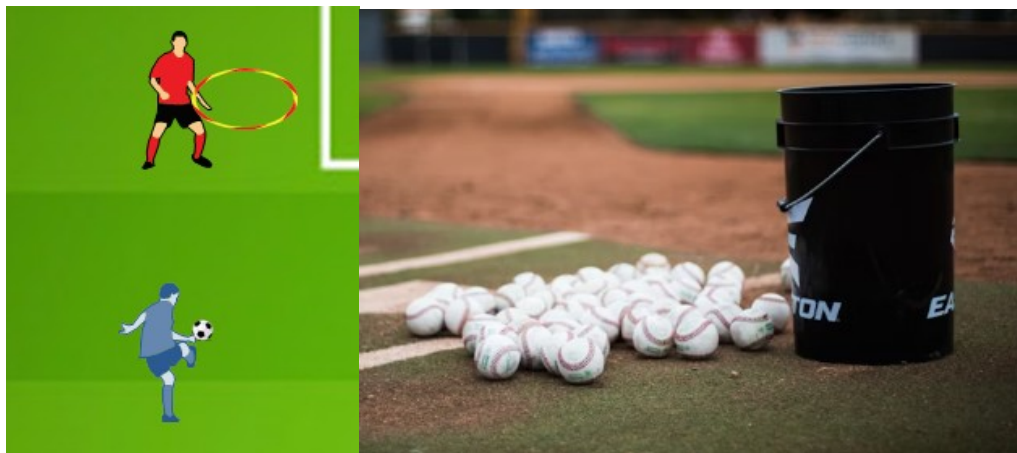
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Meter canasta

# TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 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 juega por parejas o grupos. Cada jugador lanza en su turno un balón con el pie tras dejarlo caer de sus manos, con el propósito de introducir el balón en una canasta (cubo de basura, aro sujetado por un compañero o brazos del compañero haciendo aro). Se pueden ir variando las distancias del lanzamiento. Se puede hacer con bote o sin bote tras lanzar.

**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.