



# LENENSE

Categoría

Periodo

Día:

Instalación: **Campo** Vestuario:

Mesociclo

Mes/Año:

Activo: Descanso:

Microciclo

Temporada: **2024-25**

Duración Total:

Entrenador:

Sesión:

Inicio:

Fin:

## CALENTAMIENTO (25´)

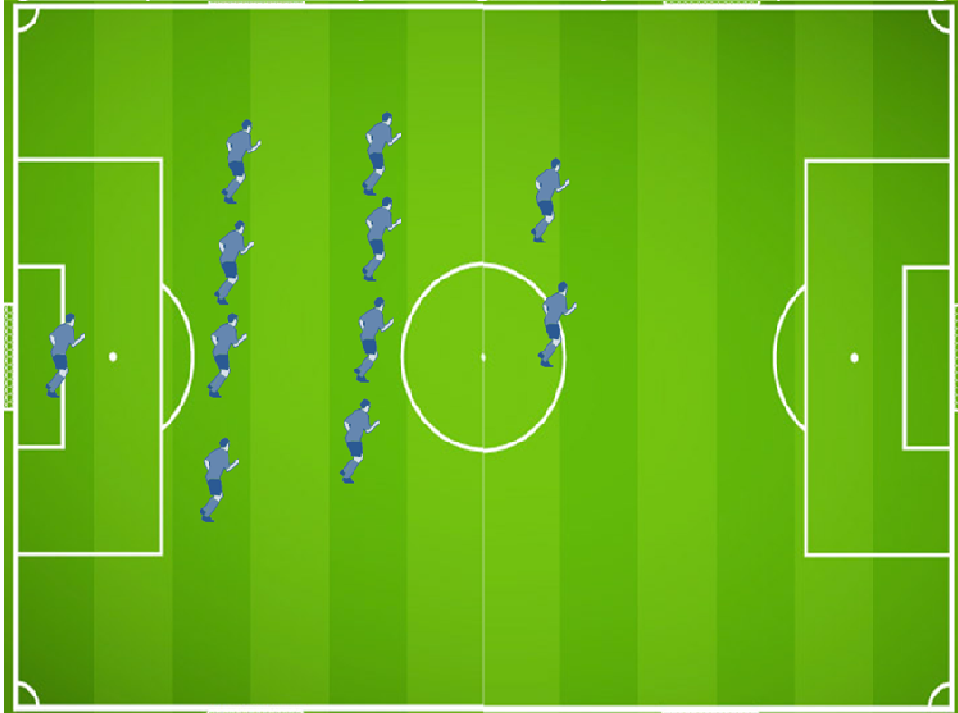
Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 3(Miércoles) 15´ + 5´ Carrera

## PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 069  
Espacio:  
Tiempo: 15´  
Equipos:

Consignas:



Tarea: 068  
Espacio:  
Tiempo: 60´  
Equipos:

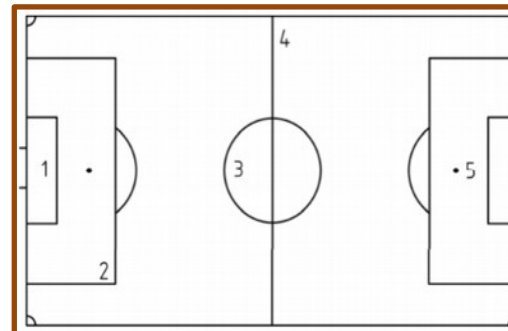
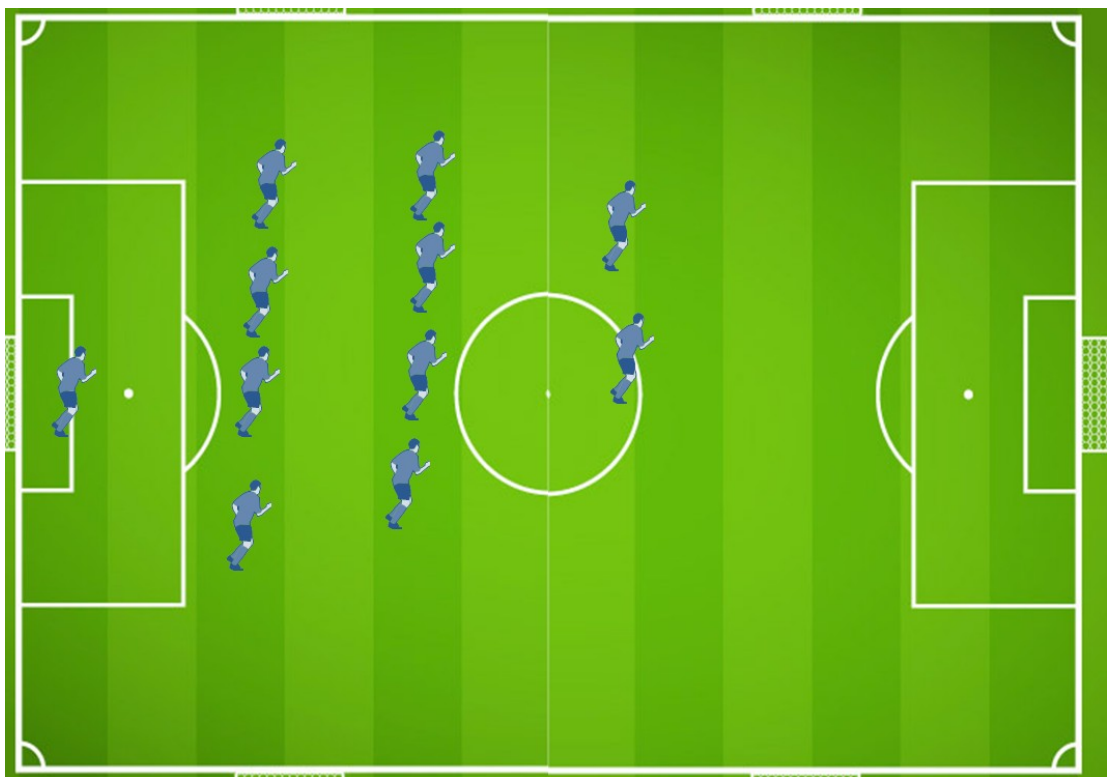
Consignas:

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Partido Reducido Pase mano gol cabeza (167) 10´ + Estiramientos

# Presión Alta Todos

# TAREA PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA
ESPACIO: Campo 11
DURACIÓN: 60´
JUGADORAS: 11
Intensidad TACTICA: 5
Intensidad FISICA: 4

## Partido Condicionado

**Porque se ejecuta:** Mejora del pressing alto.

**Que se ejecuta:** Pressing alto.

**Como se ejecuta:** Se juega 11vs11 realizando una presión alta tras pérdida de balón:

- Los 3 jugadores más cercanos rodean al jugador rival que roba el balón por cada costado tapando posibles líneas de pase a sus espaldas.
- Jugadores con cercanía media avanzan pasos para tapar líneas de pase tras estos jugadores.
- Jugadores lejanos cierran espacios hacia adentro y hacia adelante con perfil adecuado para correr ante envío largo del rival, vigilando situación de adversarios que no están en fuera de juego y encimándoles.

**Solucionar:** Concentración plena en el juego. Cambio de chip

- Comunicación entre líneas
- Movimientos rápidos

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

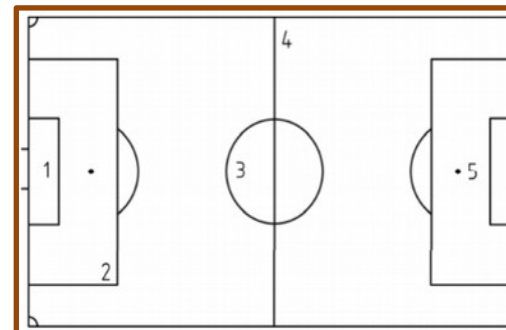
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

# Transición Ataque-Defensa

# TAREA

# Situación Especial Partido



ESTRUCTURA

ESPACIO: 30x40

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

## SITUACIÓN ESPECIAL PARTIDO

**Porque se ejecuta:** Mejora momento tras pérdida de balón.

**Que se ejecuta:** Transición ataque-defensa (ley 5").

**Como se ejecuta:** Se juega 9vs9 manteniendo posesión de balón. Cuando se pierde balón rápidamente se debe buscar realizar la presión de los 2 jugadores más cercanos debiendo el resto de jugadores cerrar posiciones. Cuando el equipo rojo roba puede realizar ataque.

El entrenador podrá meter un segundo balón si el equipo azul no lo pierde para favorecer el número de transiciones.

**Solucionar:** Cambio de chip rápido. Cerrar espacios.

- Vigilar la espalda. Perfil adecuado para correr.
- Concentración. Vigilancias.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

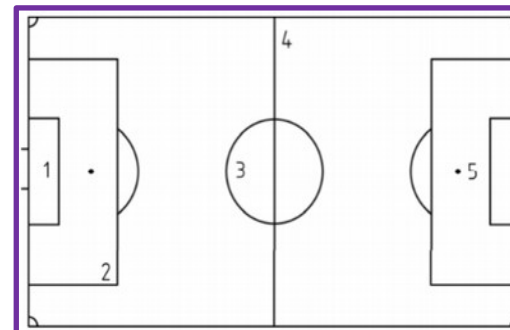
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 pase mano y gol de cabeza

# TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 2

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 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 realizando pases con la mano y metiendo gol 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.