



LENENSE

Categoría

Periodo

Día:

Instalación: **Campo** Vestuario:

Mes/ciclo

Mes/Año:

Activo: Descanso:

Microciclo

Temporada: **2024-25**

Duración Total:

Entrenador:

Sesión:

Inicio:

Fin:

CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 3 (Viernes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60')



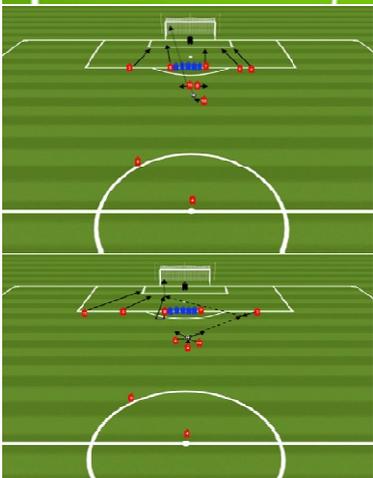
Tarea: 073
Espacio:
Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas



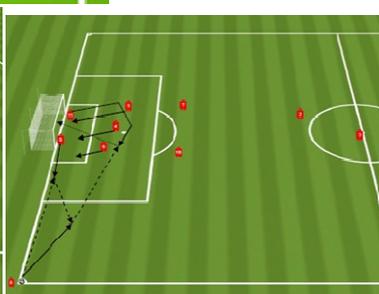
Tarea: 070
Espacio:
Tiempo: 30'
Equipos:

Consignas



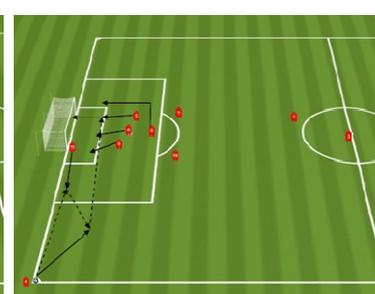
Tarea: 072
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas



Tarea: 071
Espacio:
Tiempo: 7'
Equipos:

Consignas

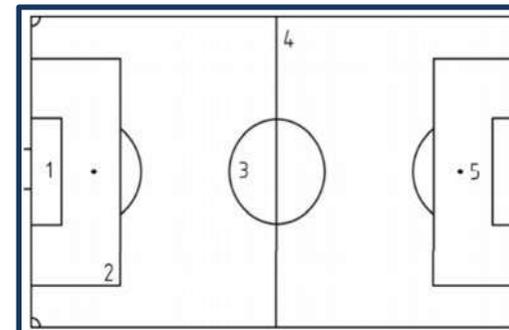


PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro subir pelota y volea (179) 15' + Estiramientos _____

Presión Alta

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 3

Táctica Grupal

Porque se ejecuta: Mejora de la presión alta.

Que se ejecuta: Presión alta.

Como se ejecuta: Se juega un 9vs9 cuando se pierde el balón todos los jugadores realizan pressing tras pérdida, todas las líneas avanzan. Para ello, se busca emparejar uno a uno cada jugador, y que todas las líneas acompañen a la presión. La línea defensiva debe empujar desde atrás pero atenta a los posibles golpees en largo, por lo que deberá estar perfilada para correr si fuera necesario.

Solucionar:

- Concentración plena en el juego. Perfilados para correr la línea defensiva.
- Comunicación entre líneas
- Emparejados

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

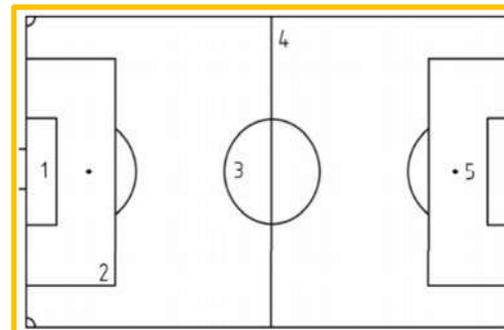
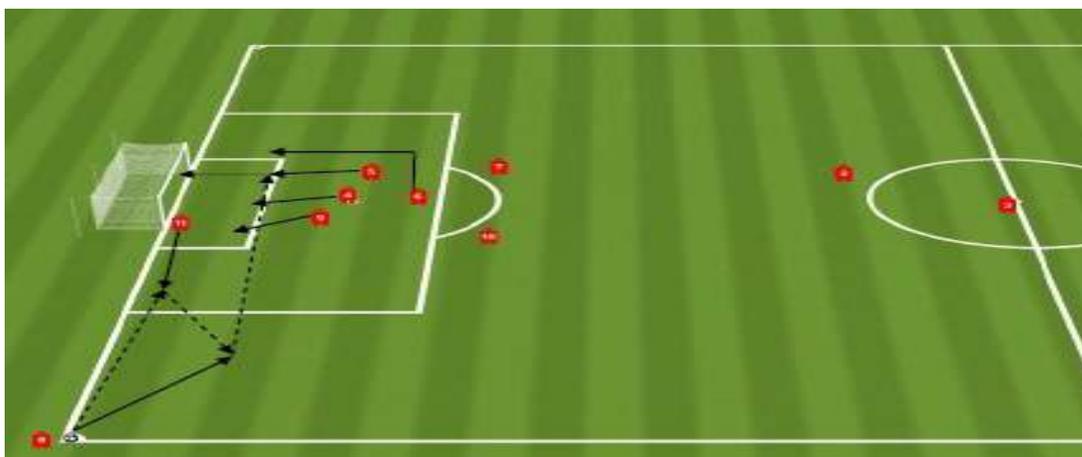
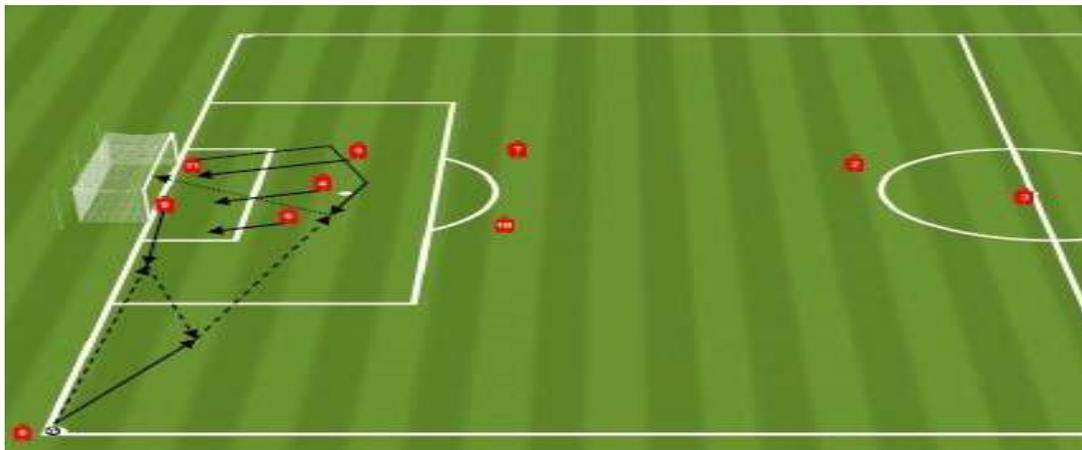
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 Esquina

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora movimientos en corners a favor.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas.

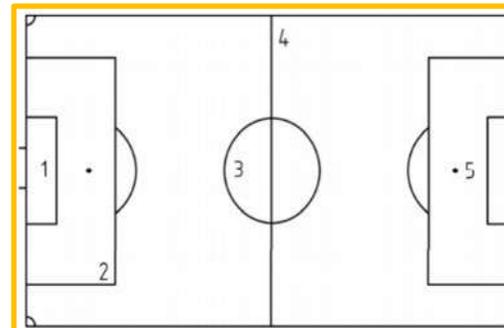
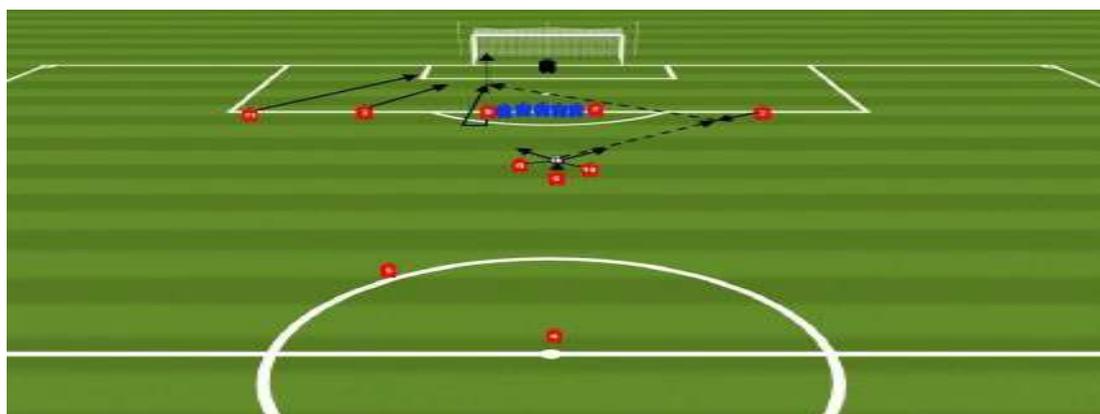
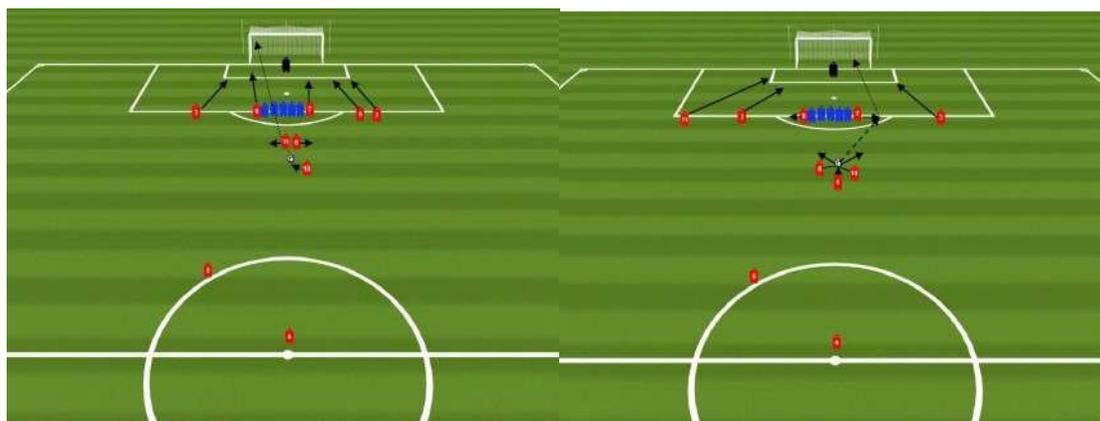
Solucionar:

- Correcta coordinación de movimientos con el lanzador.

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 Falta Cercana

TAREA ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora movimientos en faltas cercana a favor.

Que se ejecuta: Lanzamientos y coordinación de movimientos.

Como se ejecuta: Se ejecutan las diferentes propuestas planteadas de falta cercana:

1. Dos se quitan y el tercer jugador dispara
2. Dos saltan y el tercero busca pase a un jugador de la barrera.
3. Dos saltan y el tercero busca pase a jugador de la barrera que desdobra al espacio libre para tirar o centrar.

Solucionar:

- Atentas al rechace.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

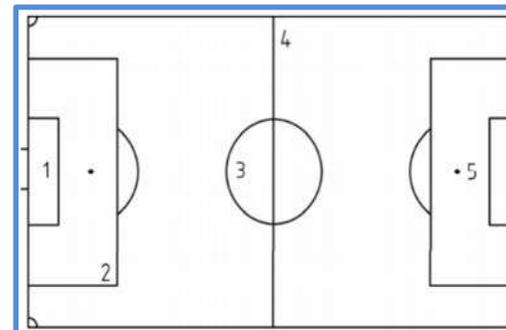
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Defensa a los Adversarios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 2/3

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

Línea Defensiva

Porque se ejecuta: Mejora el despeje, perfiles, achique y la defensa en inferioridad.

Que se ejecuta: Despeje, perfiles, achique y defensa en inferioridad.

Como se ejecuta: El equipo rojo lanza un balón por alto a la defensa azul que deberá despejar dicho balón avanzando hasta el posterior control. De nuevo se vuelve a lanzar otro balón desde el equipo rojo. Y un último tercer balón. Tras el despeje de ese tercer balón, el equipo rojo inicia un ataque rápido al equipo azul buscando entrar por una banda para posterior centro.

El entrenador irá variando las jugadoras.

Solucionar:

- Perfil defensivo: evitar colocar pies paralelos. Siempre un pie delante y otro atrasado. Achicar o replegar en función del lanzamiento.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

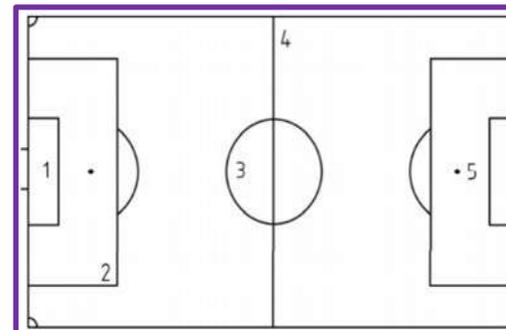
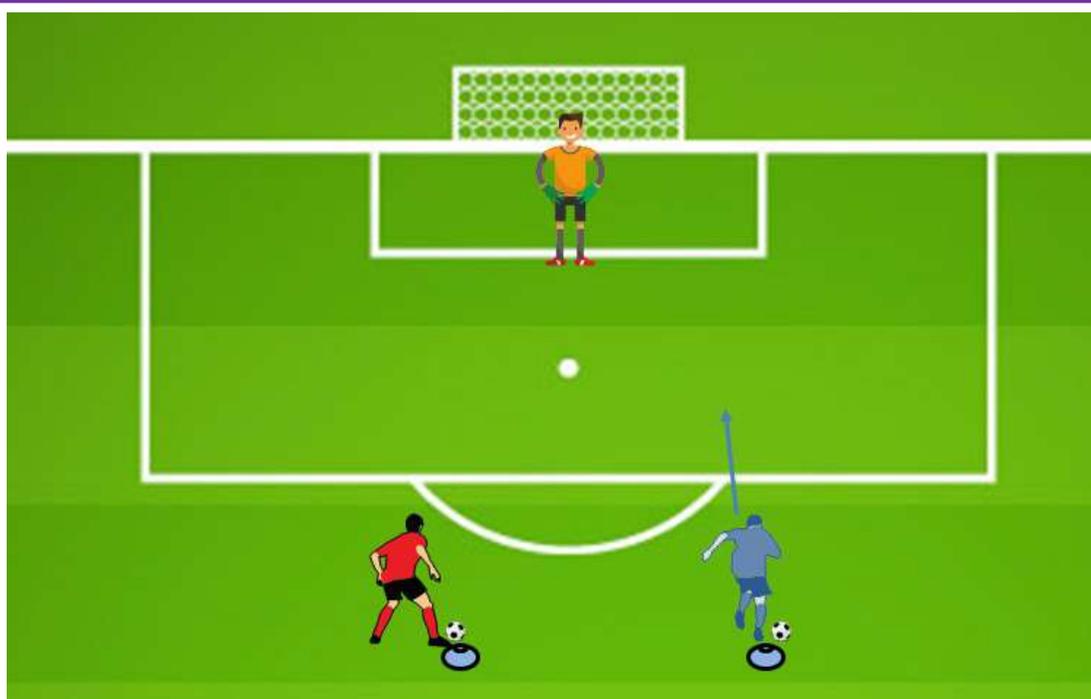
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Tiro: subir pelota y volea

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 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 goles entre dos equipos. Un jugador realiza habilidad y tira a portería realizando volea.

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.