



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

---

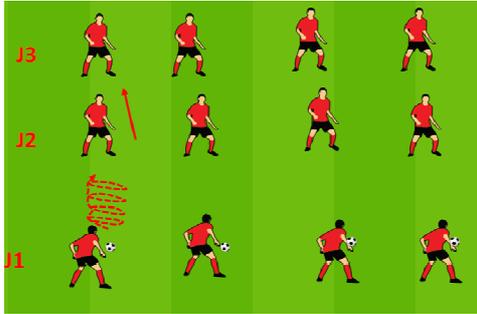


---



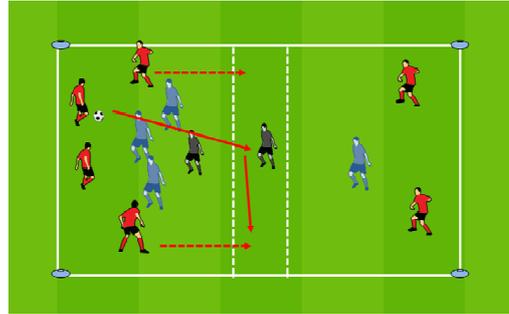
---

## PARTE PRINCIPAL (70')



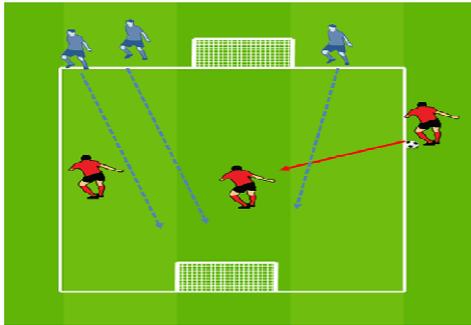
Tarea: 138  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 136  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



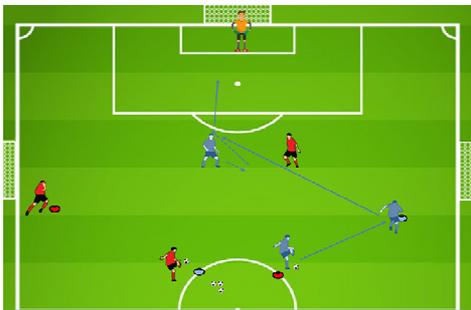
Tarea: 135  
Espacio:  
Tiempo: 11'  
Equipos:

Consignas



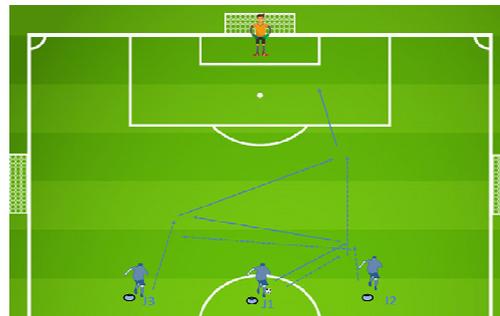
Tarea: 139  
Espacio:  
Tiempo: 10'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 101  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas



Tarea: 140  
Espacio:  
Tiempo: 12'  
Equipos:

Consignas

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Habilidad balón grupal y encestar a canasta reto colectivo (162) 15' + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



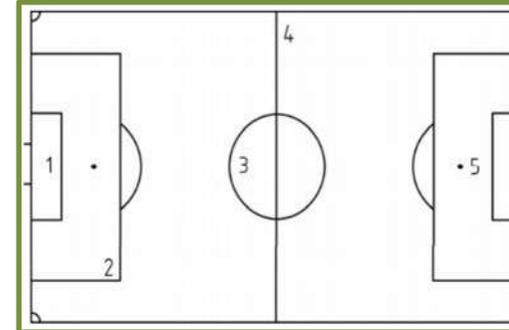
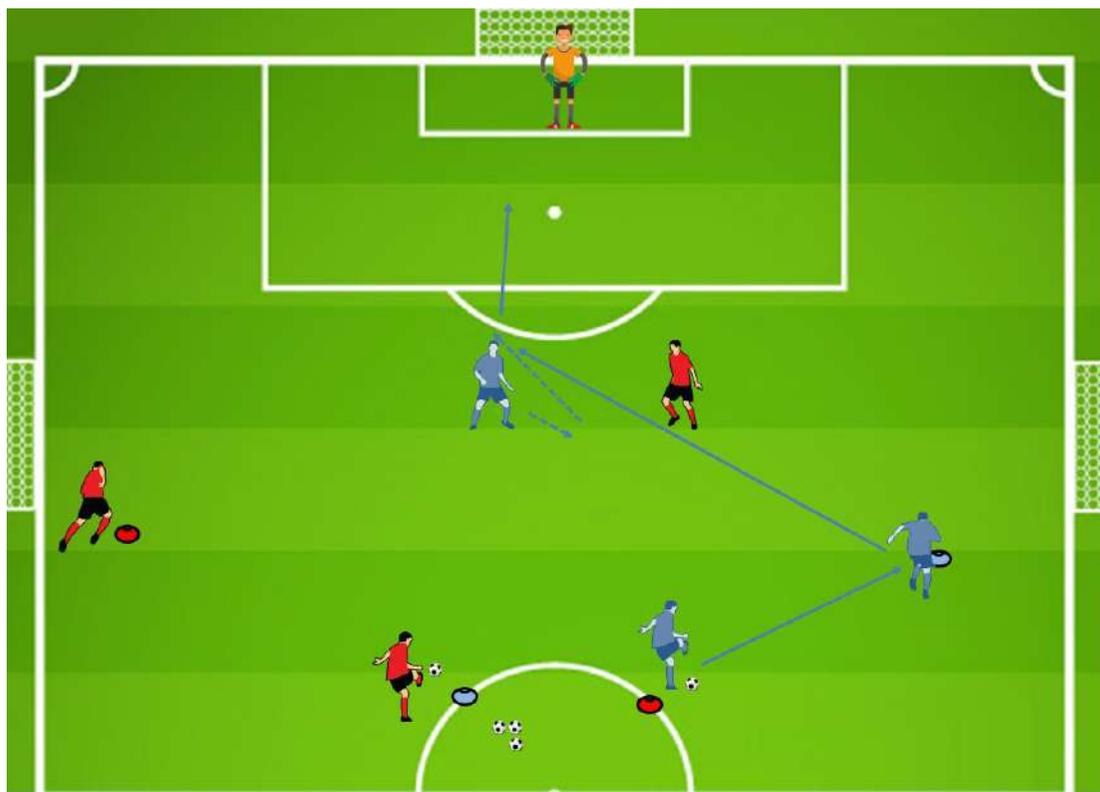
---



---

# Desplazamiento

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## DESPLAZAMIENTOS

**Porque se ejecuta:** Coordinar desplazamiento con desmarque para evitar fuera de juego.

**Que se ejecuta:** Desplazamiento, desmarque, control y tiro.

**Como se ejecuta:** Habrá dos equipos (competición de goles) cambiando de perfil a los 6'. La jugadora con balón abre a jugadora de banda quien controla y realiza un desplazamiento hacia el desmarque a la espalda del defensa (poner cono) de la delantera que previamente ha hecho un movimiento de engaño para un posterior desmarque a la espalda del defensa (cono).

**Solucionar:** Coordinación para evitar el fuera de juego. Importante el movimiento del jugador de banda en diagonal

- Buscar goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

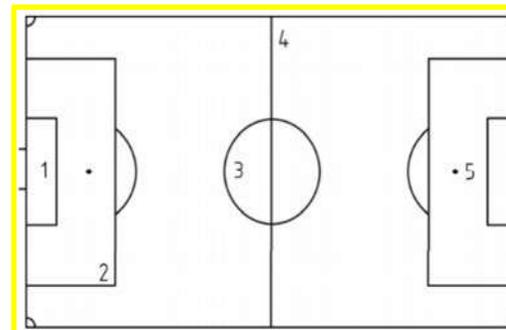
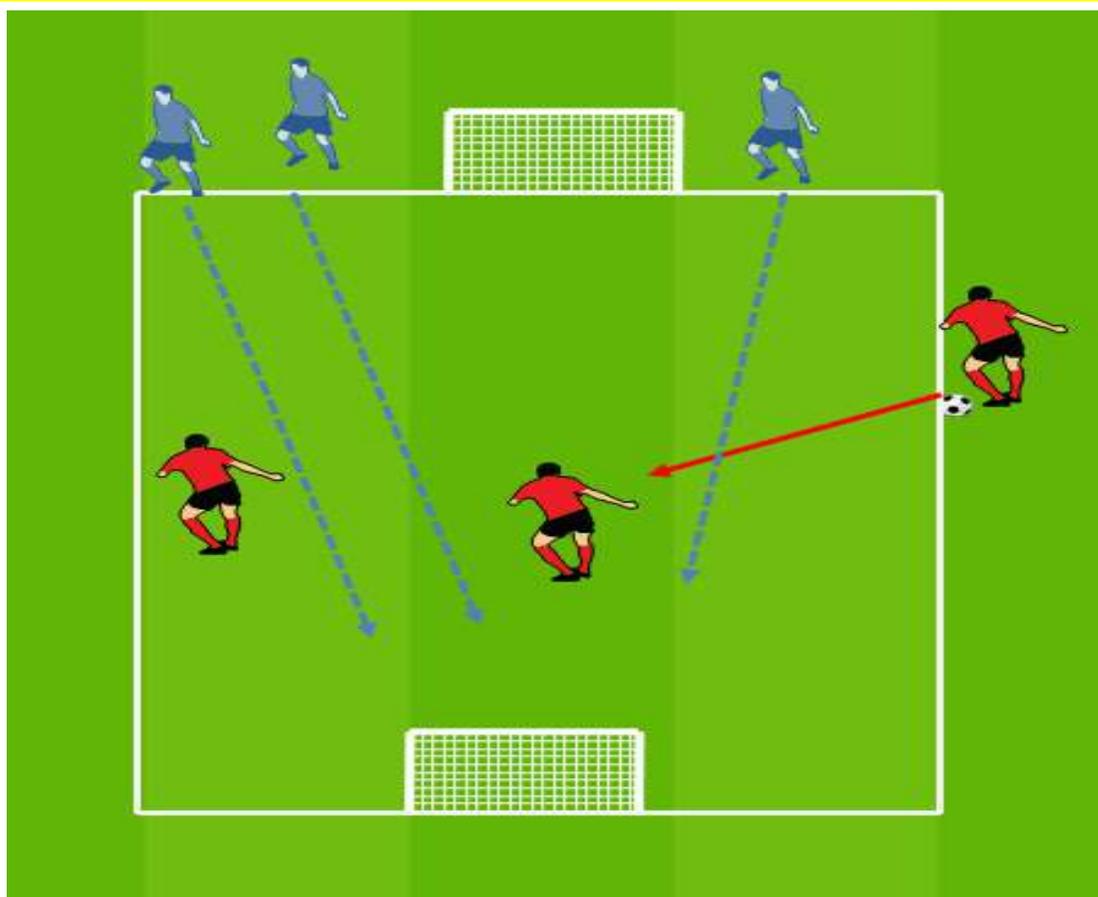
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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 3vs3

## TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 7X20

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 9

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 4

### RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores y búsqueda líneas de pase.

**Que se ejecuta:** Presión. Apoyos. Líneas de pase

**Como se ejecuta:** Se juega 3vs3. Un jugador del equipo rojo hace un pase y en ese momento los jugadores del equipo azul saldrán desde línea de fondo a defender la portería lejana. El equipo rojo podrá finalizar la jugada tras 5 pases. El 3vs3 se hace con marcaje al hombre.

Rotación: el equipo que ha defendido pasa a atacar. El que ha atacado descansa. Y el equipo que ha descansado defiende.

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

- Buscar desequilibrio con 1vs1 o jugadas rápidas.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

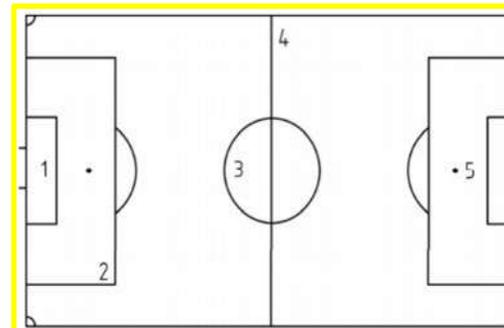
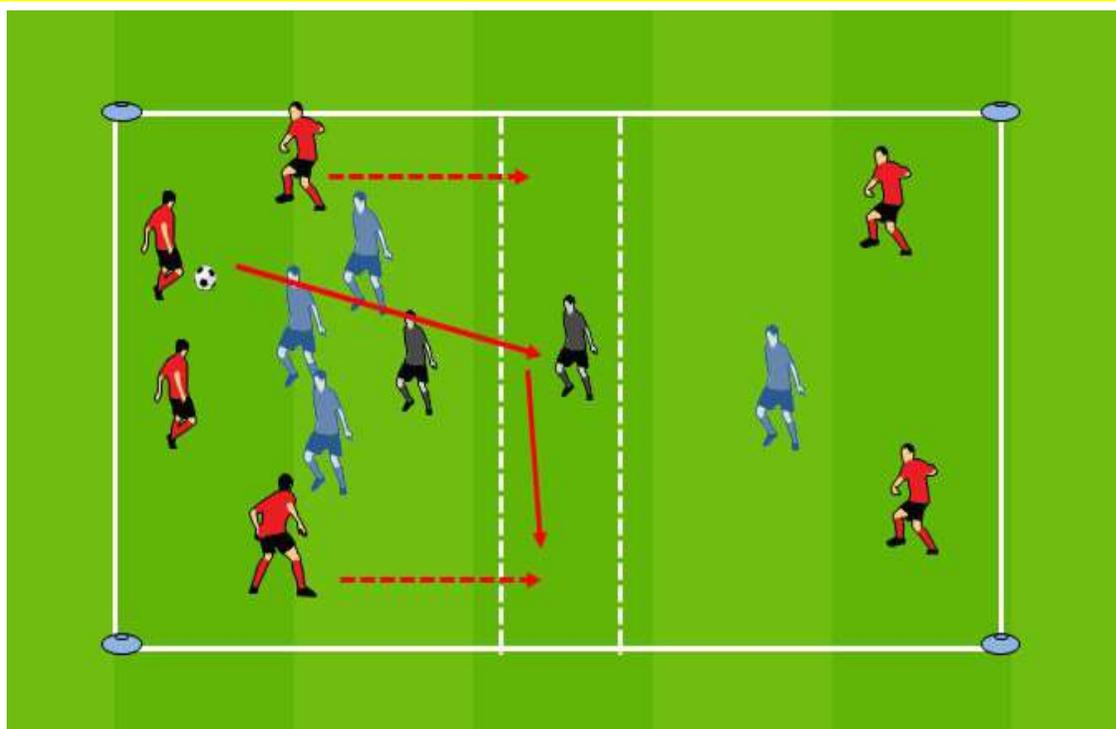
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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: 12'

JUGADORAS: 12

Intensidad TACTICA: 2

Intensidad FISICA: 5

## RONDOS

**Porque se ejecuta:** Mejora de relación entre jugadores, búsqueda líneas de pase y la movilidad. Sacar el balón de la zona. 3er Hombre

**Que se ejecuta:** Apoyos. Líneas de pase. 3er hombre

**Como se ejecuta:** Se juega un rondo con tres subespacios, dos de juego y uno de zona intermedia. En el subespacio de juego con balón habrá un 4vs2 + Comodín (adaptable nº jugadores) que buscarán conectar con la zona intermedia donde se encuentra el 2º comodín, si lo logran ambos jugadores rojos laterales subirán por banda para recibir un pase de cara del jugador comodín y bien entrar conduciendo o conectar con sus compañeros rojos del otro subespacio de juego. A este último subespacio de juego llegarán por un lado, los dos laterales rojos y el comodín de la zona intermedia y a su vez dos jugadores defensores azules.

**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.

# Regates y fintas

# TAREA TÉCNICA INDIVIDUAL

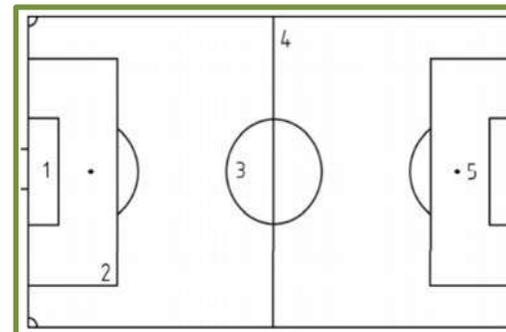


- Double cut (Vídeo 138a)
- High wave (Vídeo 138b)
- Ruleta (Vídeo 138c)
- Mover al adversario de un lado a otro dominando el balón y de espaldas a él sin que este pueda sobrepasar la línea de seta a seta (Vídeo 138d pero de ESPALDAS!!!).

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:



ESTRUCTURA

ESPACIO: 10 m

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 3

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 2

## Regates y fintas

**Porque se ejecuta:** Mejora de regates y fintas.

**Que se ejecuta:** Diferentes tipos de regate.

**Como se ejecuta:** Se realizan tríos de tal manera que dos jugadores se encuentran a los extremos, y un jugador en el centro. El jugador 1 (J1) tendrá balón e irá hacia el jugador defensor pasivo 2 (J2) y J1 le hará un regate, pasando el balón al jugador 3 (J3). Tras ello, el jugador J2 ocupará el lugar de J1, y J1 el de J2 pasando a defender la posterior acción de J3. Cada regate se hará 3' intentando que lo hagan por ambos perfiles.

Posteriormente realizaremos la tarea 2 que consistirá en mover al adversario de un lado a otro de la seta sin perder el control del balón estando de espaldas a él, sin que dicho adversario pueda cruzar la línea imaginaria que hay entre seta y seta.

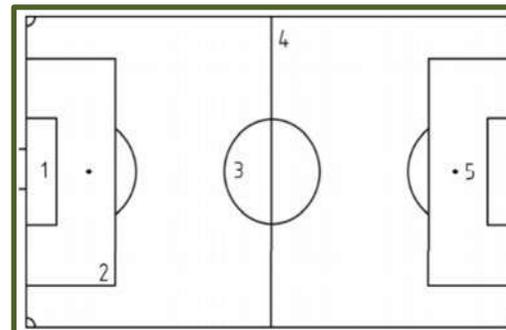
### Solucionar:

- Ir en carrera sin pararse a realizar el regate

**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.

# Pierna Alejada

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 10'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## Pierna Alejada

**Porque se ejecuta:** Mejora control pierna alejada.

**Que se ejecuta:** Pierna alejada y arrastre.

**Como se ejecuta:** Se realizan dos grupos y se realiza competición de goles. La J1 comienza realizando una conducción para hacer un pase ante el retroceso de la J2 quién realiza un control con pierna alejada y un posterior disparo a portería.

**Solucionar:** Atención a los controles con pierna alejada.

- Coordinar los movimientos de desmarque con el pase. Buenos pases y buenos movimientos.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

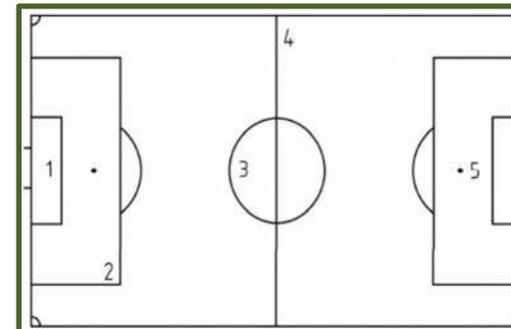
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

# Dobladas

# TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 12'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 1

Intensidad FÍSICA: 1

## Dobladas

**Porque se ejecuta:** Mejora dobladas.

**Que se ejecuta:** Dobladas

**Como se ejecuta:** Se sale por tríos desde el medio campo. La jugadora 1 realiza pase a J2 y doble por fuera. J2 realiza pase a J3 y dobla por fuera. J3 realiza pase a J1 y dobla por fuera. J1 dispara a portería.

**Solucionar:** Pases por delante sin frenar la carrera del compañero.

- Buenos pases y buenos movimientos. Jugar a dos toques.
- Atentas a los rechaces

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

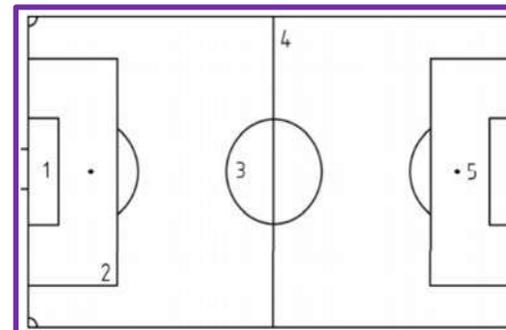
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Habilidad de balón grupal reto colectivo 1

## 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 habilidad de balón grupal. Se puede hacer:

- Mantener balón por parejas con un bote o sin bote en el medio.
- Mantener balón en grupos de 4 dos filas enfrentadas con un bote o sin bote en el medio.
- Mantener balón dos filas todo el grupo con un bote o sin bote en el medio. El reto se cumple cuando todas han tocado el balón al menos una vez.
- Estando las jugadoras colocadas en línea hacia una canasta (cubo) o aro pasar la pelota de una a otra hasta llegar a encestar (si se cae se empieza de cero). Primero grupos pequeños de 4 y luego grupos de 8.

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.