



# LENENSE

Categoría	Periodo	Día:	Instalación: <b>Campo</b> Vestuario:
	Mesociclo	Mes/Año:	Activo: Descanso:
	Microciclo	Temporada: <b>2024-25</b>	Duración Total:
Entrenador:	Sesión:	Inicio:	Fin:

## CALENTAMIENTO (25´)

Consignas: Movilidad Articular 5´ + Protocolo 2 (Miércoles) 15´ + 5´ Carrera \_\_\_\_\_

---

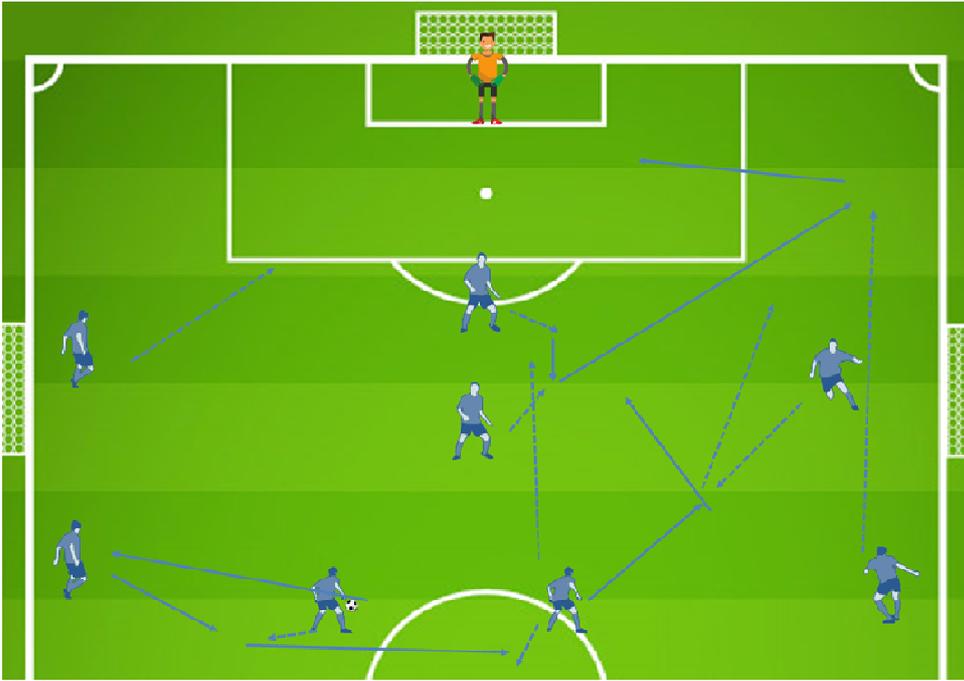


---



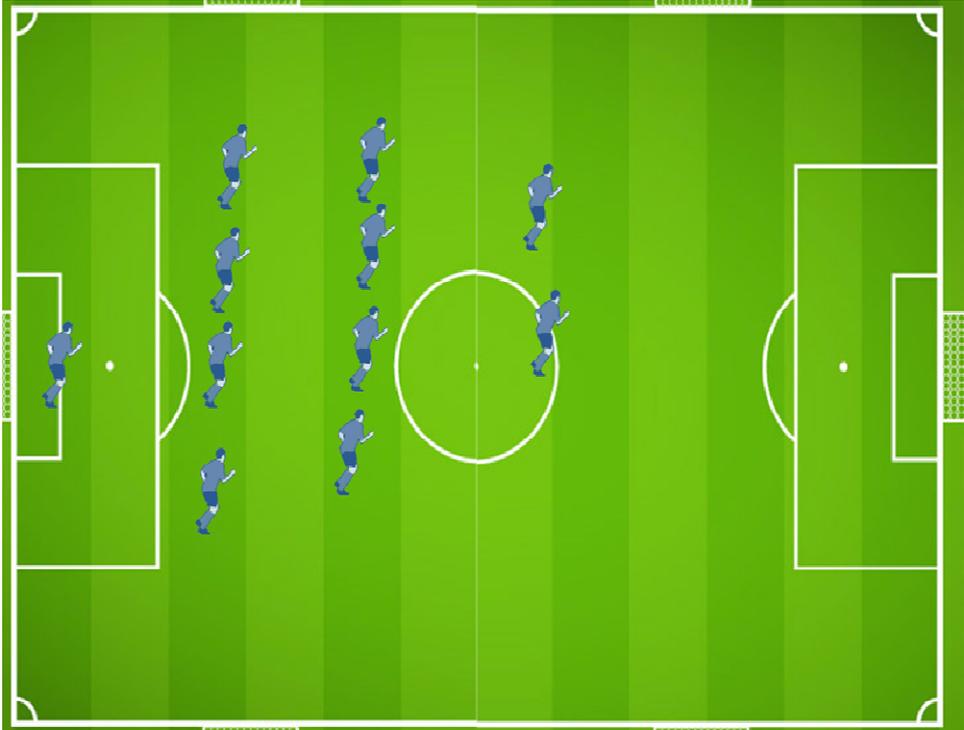
---

## PARTE PRINCIPAL (75´)



Tarea: 141  
Espacio:  
Tiempo: 15´  
Equipos:

Consignas:



Tarea: 142  
Espacio:  
Tiempo: 60´  
Equipos:

Consignas:

## PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Cubo de Rubik (171) 10´ + Estiramientos \_\_\_\_\_

---



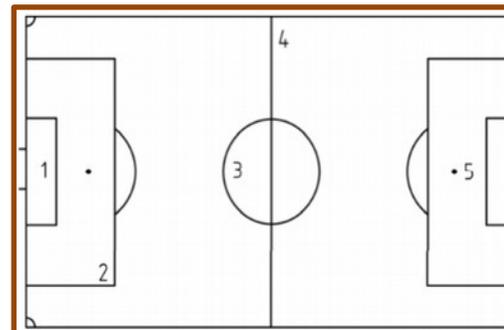
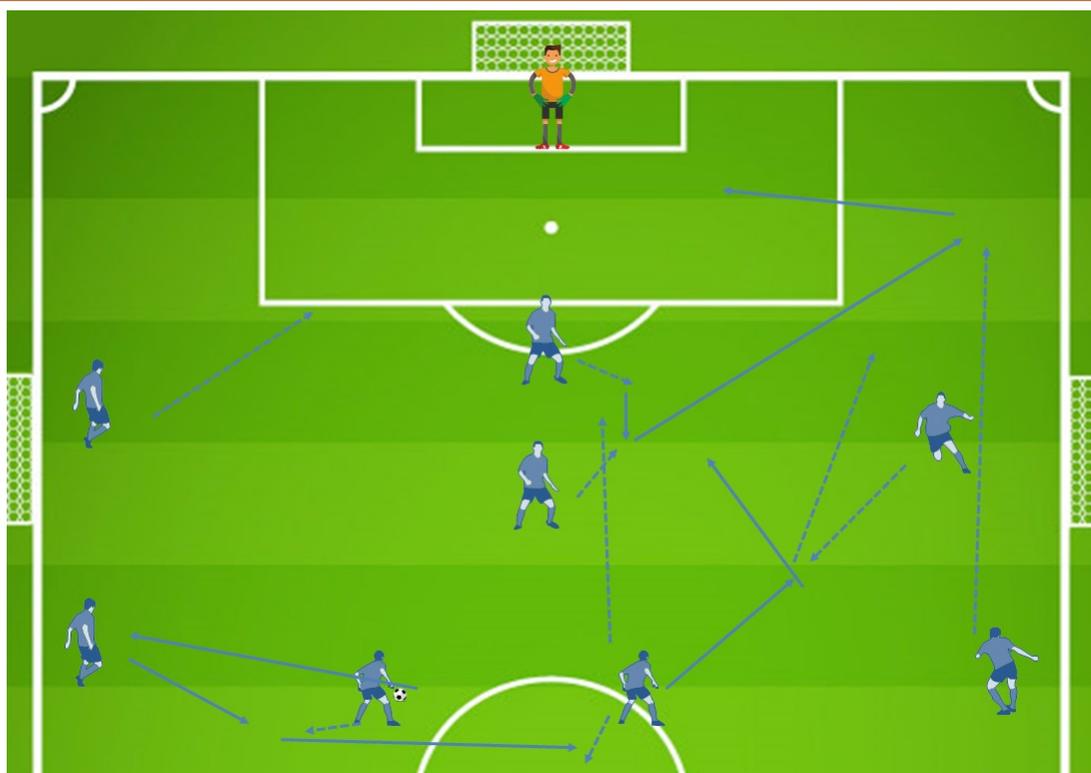
---



---

# Evoluciones

# TAREA EVOLUCIONES



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 2

## EVOLUCIONES

**Porque se ejecuta:** Mejora coordinación de movimientos y ocupación de espacios.

**Que se ejecuta:** Desplazamientos, centros, desmarques y ocupación de espacios.

**Como se ejecuta:** Se realiza la siguiente evolución en dos equipos. El equipo azul comienza por la izquierda y el rojo por la derecha. Tras 7' cambio de lado.

- Apertura a lateral, apoyo por detrás del medio que recibe pase y juega con el otro medio. El extremo entra dentro y recibe pase del medio controlando con pierna alejada y jugando con la otra pierna al delantero que aparece. Este deja de cara al media punta que abre a la subida del lateral para poner centro.
- Ocupación de espacios: Extremo de lado del centro por detrás del lateral. Medio centro cercano zona de borde área. Media punta segundo palo. Extremo contrario llegada borde de área lejana para entrar a partir de ahí. Medio centro lejano zona media del campo. Delantero primer palo. Lateral opuesto cerrado.

**Solucionar:** Movimientos coordinados.

- Ocupación de espacios adecuados
- Buenos centros y goles.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

EJECUTADA 1ª VEZ:

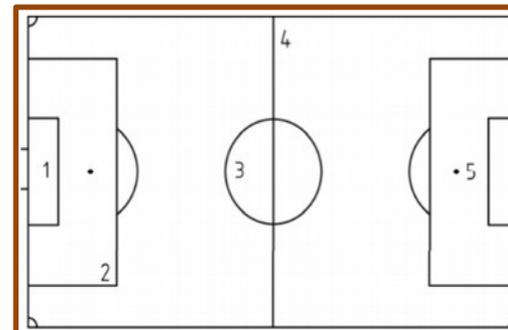
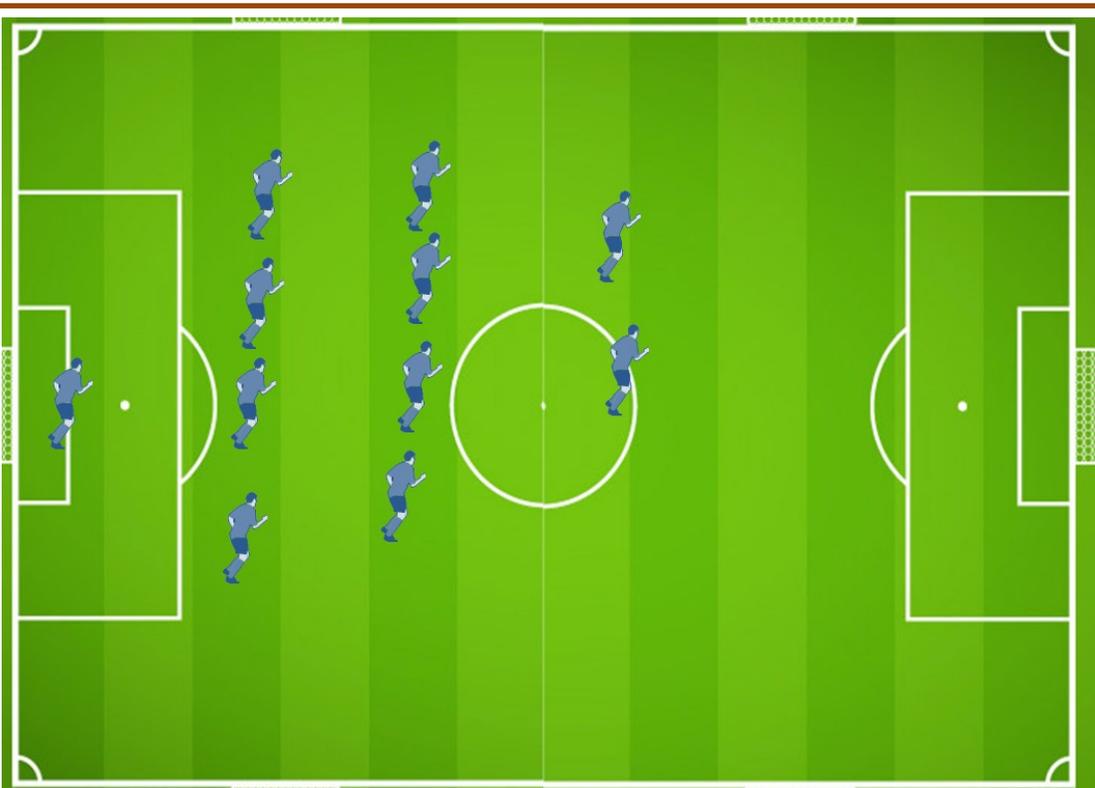
Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.

# Transición Defensa-Ataque

## Ataque Organizado

# TAREA

## PARTIDO CONDICIONADO



ESTRUCTURA

ESPACIO: Campo 11

DURACIÓN: 60'

JUGADORAS: 11

Intensidad TACTICA: 5

Intensidad FISICA: 4

### Partido Condicionado

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

**Que se ejecuta:** Transición defensa-ataque.

**Como se ejecuta:** Se juega 11vs11 centrandose en aspectos tras recuperar el balón como:

- Sacar de zona de recuperación rápidamente mediante pases seguros o pases hacia atrás.
- Buscar amplitud del campo tras recuperación y apoyos de jugadores por delante y por detrás perfilados con intención de orientar el juego hacia el otro lado.
- Tranquilizar el juego y empezar ataque posicional dar 7" con balón.

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

- Ofrecerse
- Pases seguros

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

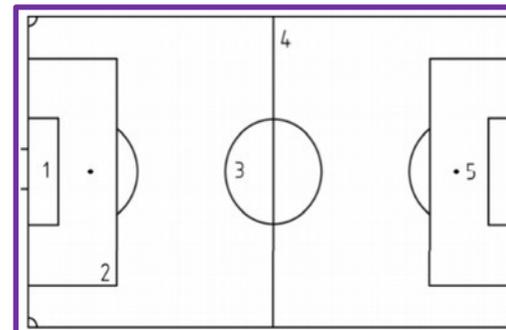
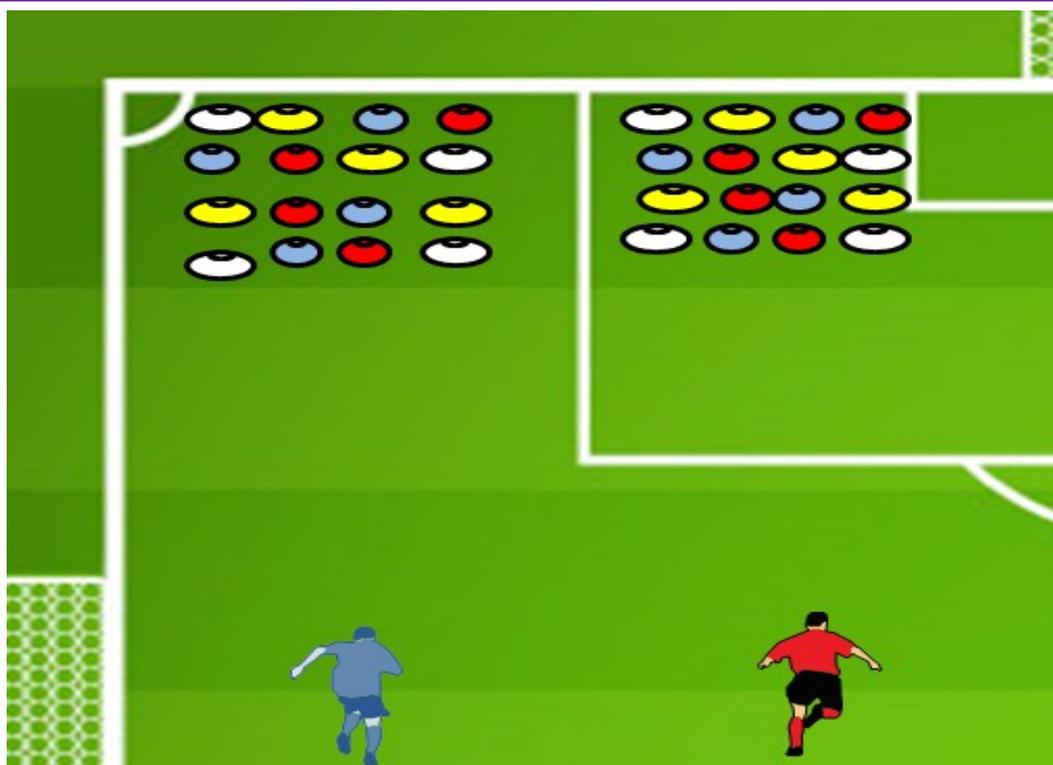
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

## Cubo de rubik

# 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:** Se juega al cubo de rubik. Cada grupo tiene 4 filas de setas colocadas en línea y de colores 4 aleatorios (en total 16 setas, 4 de cada color). Gana el equipo que consigue colocar los 4 colores en línea.

Se hacen dos grupos. Sale un jugador de cada equipo y mueve una sola seta cambiándola de posición con alguna de las setas contiguas. El siguiente jugador sale tras retornar su compañero.

Posteriormente se puede hacer conduciendo un balón.

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.