



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 2 (Viernes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60')



Tarea: 143
 Espacio:
 Tiempo: 15'
 Equipos:

Consignas



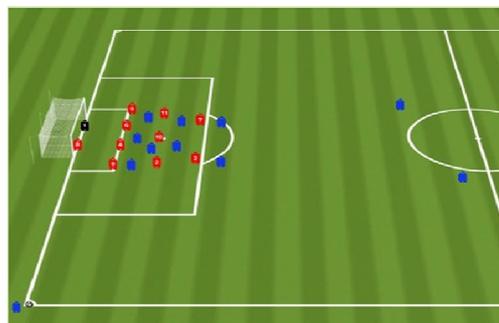
Tarea: 146
 Espacio:
 Tiempo: 30'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 145
 Espacio:
 Tiempo: 7'
 Equipos:

Consignas



Tarea: 144
 Espacio:
 Tiempo: 7'
 Equipos:

Consignas

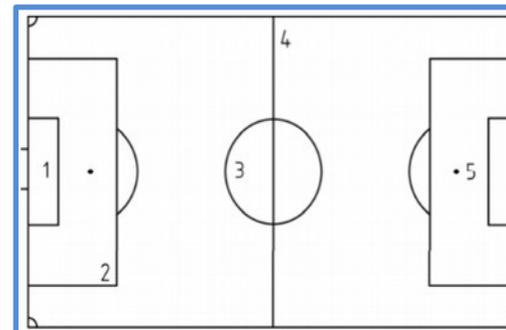
PARTE FINAL

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



Ataque a los Espacios

TAREA TÁCTICA LÍNEAS



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 2

Intensidad FÍSICA: 3

ATAQUE A LOS ESPACIOS

Porque se ejecuta: Mejora superioridad 3vs2

Que se ejecuta: 3vs2.

Como se ejecuta: Dos jugadores inician un 3vs2 contra defensor pero deberán realizarlo con rapidez ya que un defensor que se encuentra a 5 m de los delanteros podría iniciar un repliegue en el momento del primer toque de inicio de la jugada.

Solucionar:

- Velocidad del 3vs2.
- Coordinación de movimientos.
- Levantar cabeza en las conducciones.
- Buscar el desdoble por fuera.
- Uno ataca al defensor y el otro se separa del mismo dando opción a pase.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

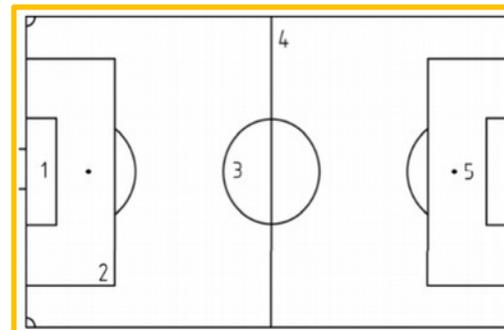
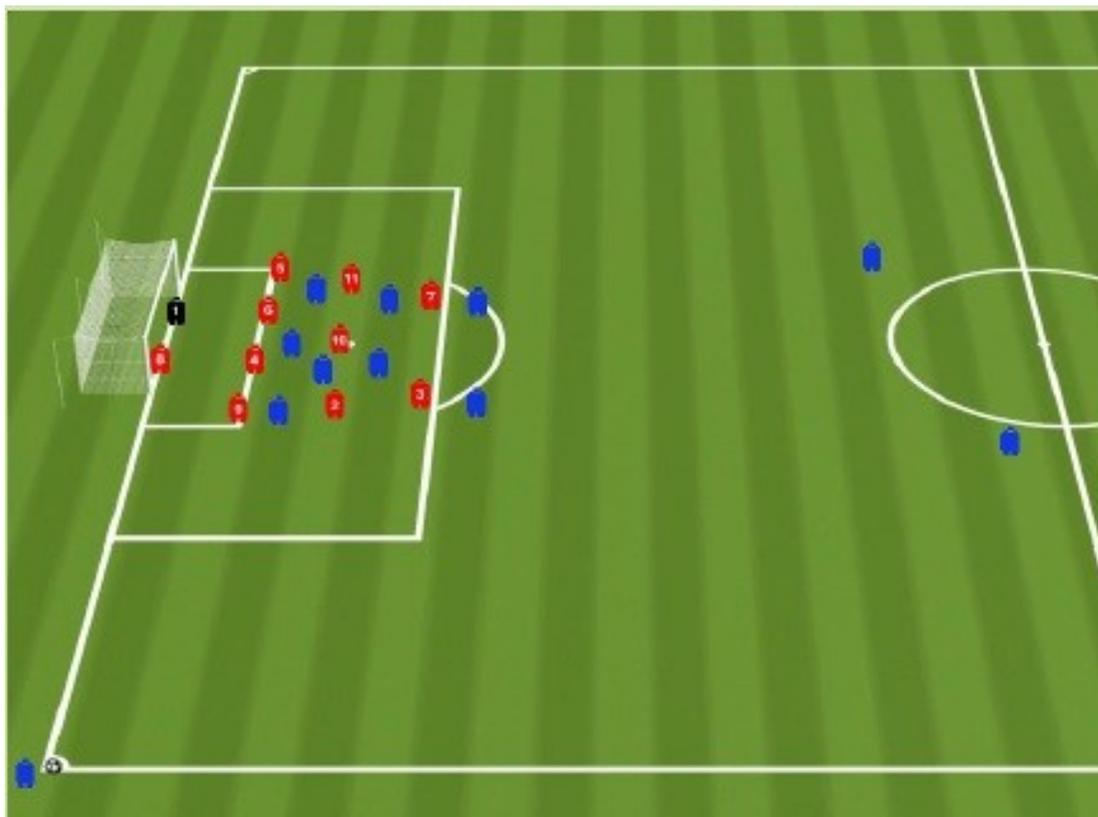
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Córner

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas al hombre en corner y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dichas jugadas.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

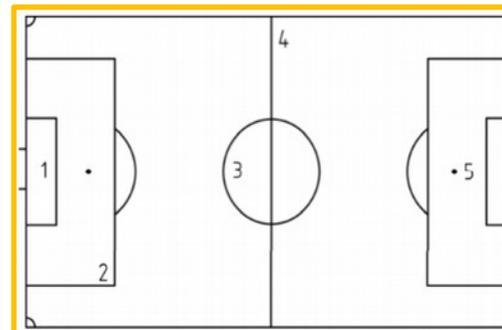
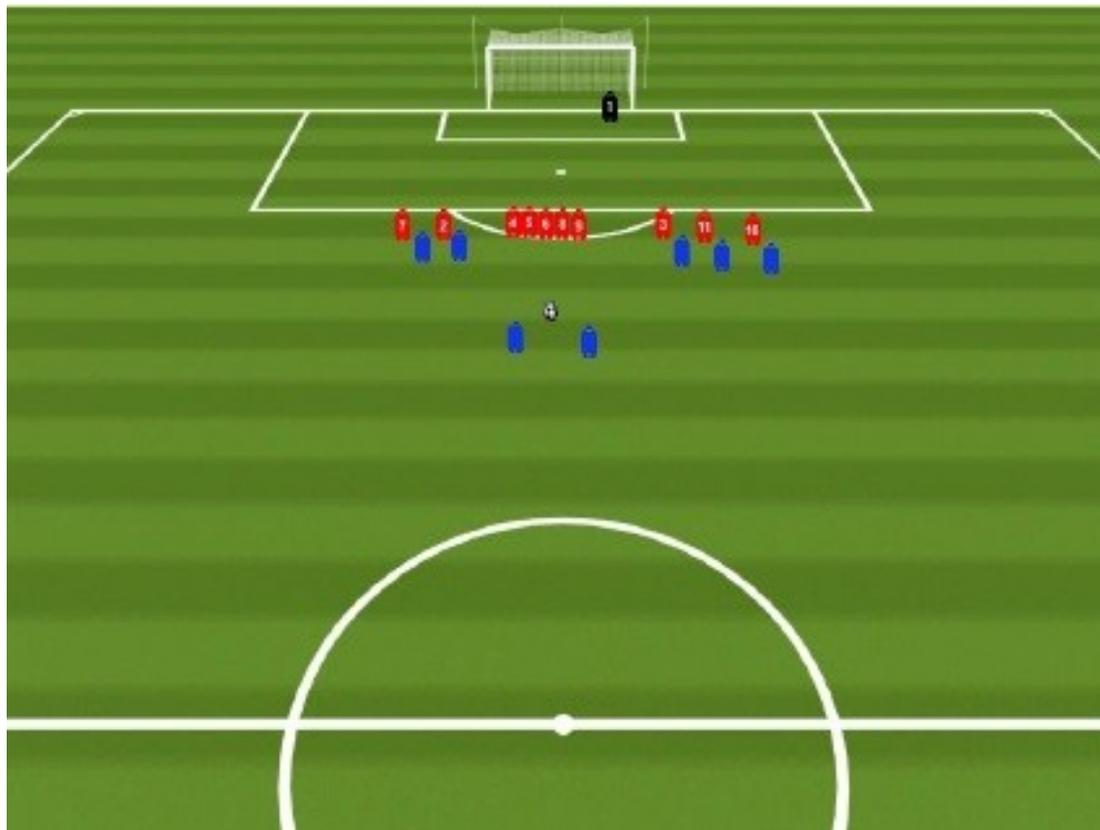
EJECUTADA 1ª VEZ:

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.

Falta

TAREA

ABP



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 7'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 1

NO POSESIÓN

Porque se ejecuta: Mejora marcas en falta centrada y organización defensiva.

Que se ejecuta: Marcas, ocupación espacios defensivos.

Como se ejecuta: Se lanzan varios envíos para defender dicha jugada.

Solucionar:

- Correcta ocupación de espacios y marcajes.
- Perfiles adecuados. Activación en el sitio. Atentas a los rechaces

CREADA Ver 1: BORJA SAMPAYO

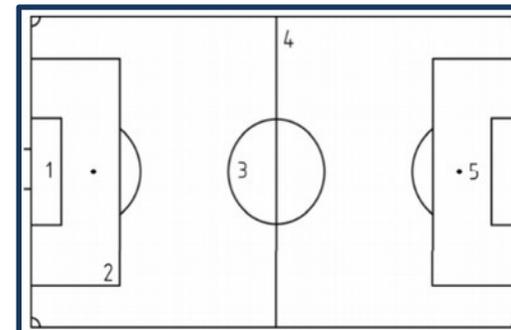
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Ataque organizado/Ley 7"

TAREA TÁCTICA GRUPAL



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 30'

JUGADORAS: 20

Intensidad TÁCTICA: 4

Intensidad FÍSICA: 4

Ataque Organizado

Porque se ejecuta: Mejora ataque organizado tras recuperación.

Que se ejecuta: Ataque organizado/Ley 7"

Como se ejecuta: Se juega un 10vs10 en partido con la salvedad de que cuando se recupera balón se debe tranquilizar el juego y aplicar la ley 7" que consiste en mantener en zona segura el balón con pases sencillos y a partir de ahí y de estar organizadas, iniciar el ataque posicional.

Solucionar:

- Buscar pases sencillos hacia atrás o zonas despejadas de adversarios tras recuperar balón.

CREADA Ver. 1: BORJA SAMPAYO

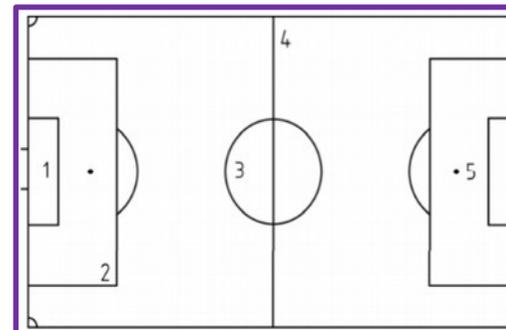
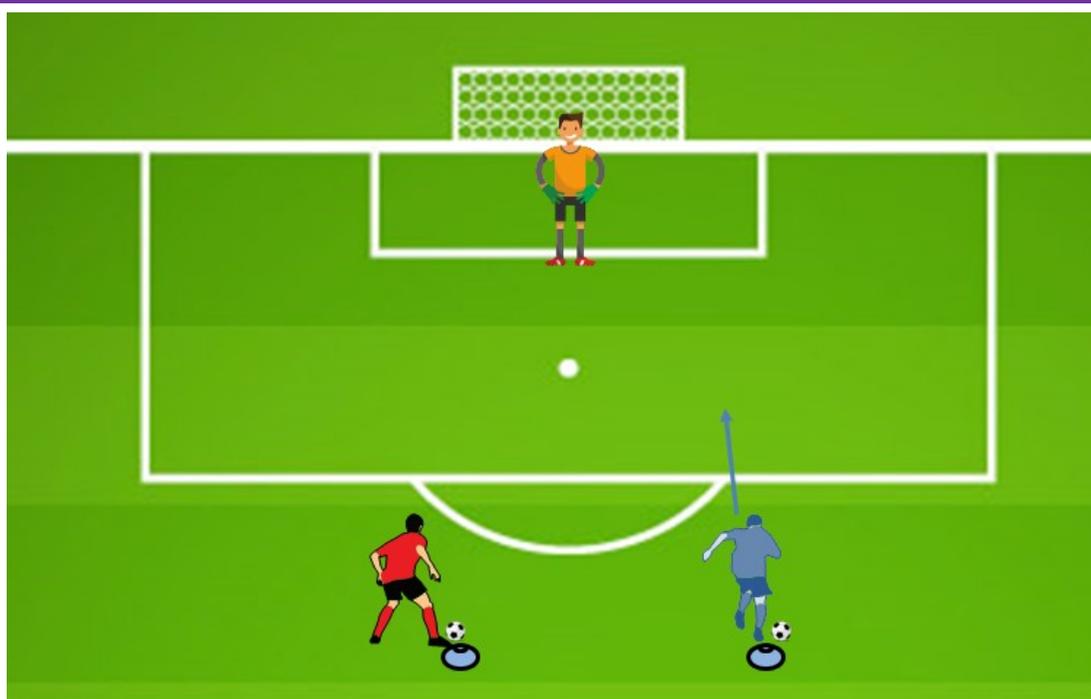
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.

Tiro: subir pelota y volea

TAREA DIVERSIÓN



ESTRUCTURA

ESPACIO: 3

DURACIÓN: 15'

JUGADORAS: 20

Intensidad TACTICA: 1

Intensidad FISICA: 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.