



# 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 (Viernes) 15' + 5' Carrera \_\_\_\_\_

---



---



---

## PARTE PRINCIPAL (60')



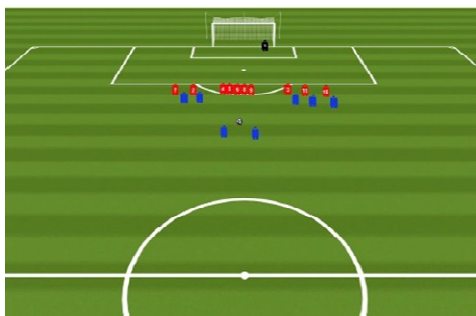
Tarea: 143  
Espacio:  
Tiempo: 15'  
Equipos:

Consignas



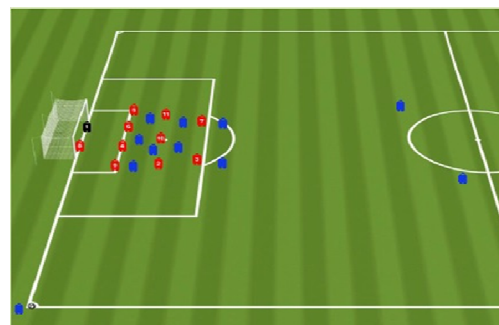
Tarea: 146  
Espacio:  
Tiempo: 30'  
Equipos:

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 \_\_\_\_\_

---



---

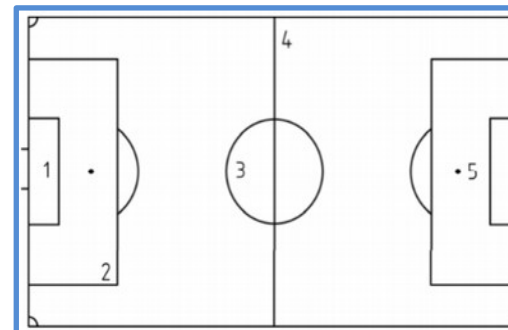


---



## 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

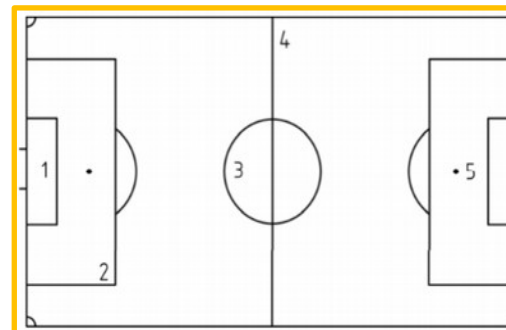
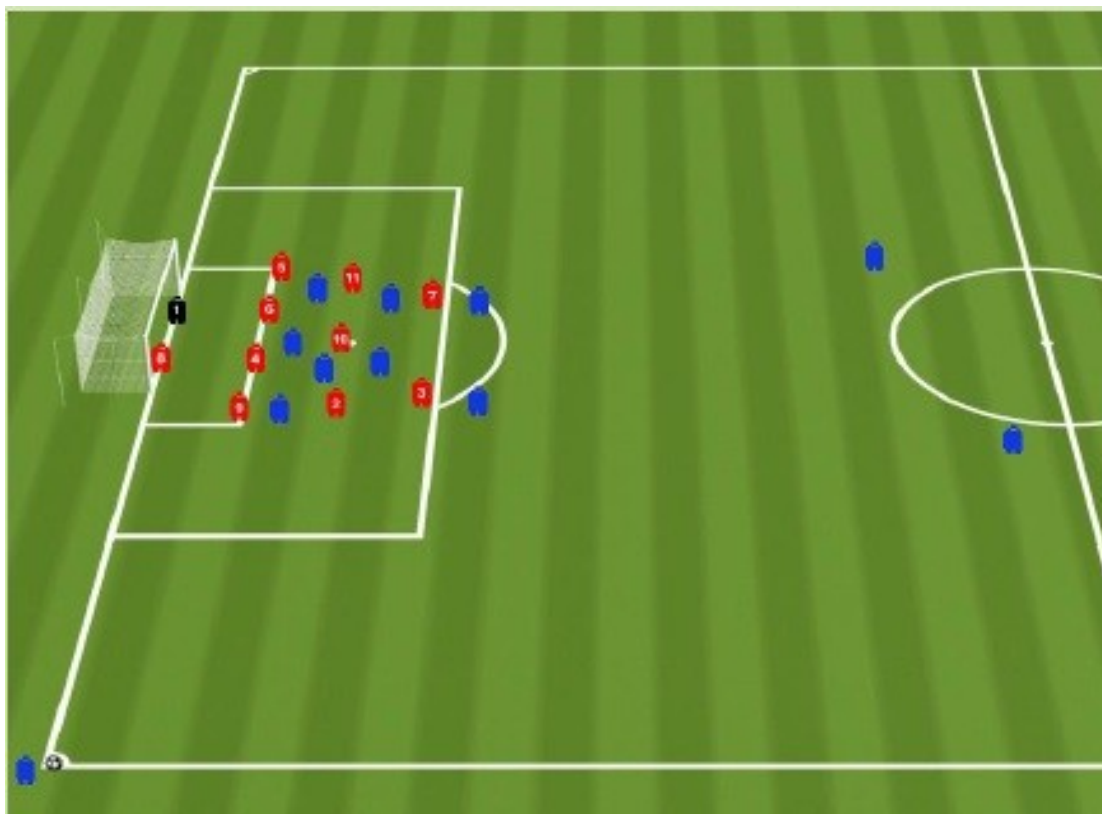
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

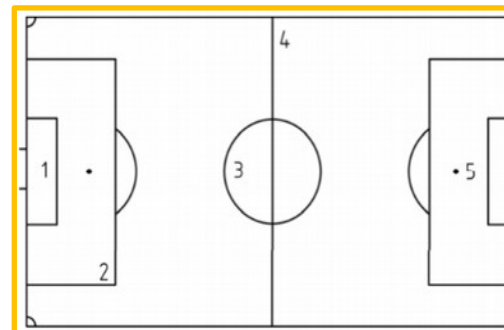
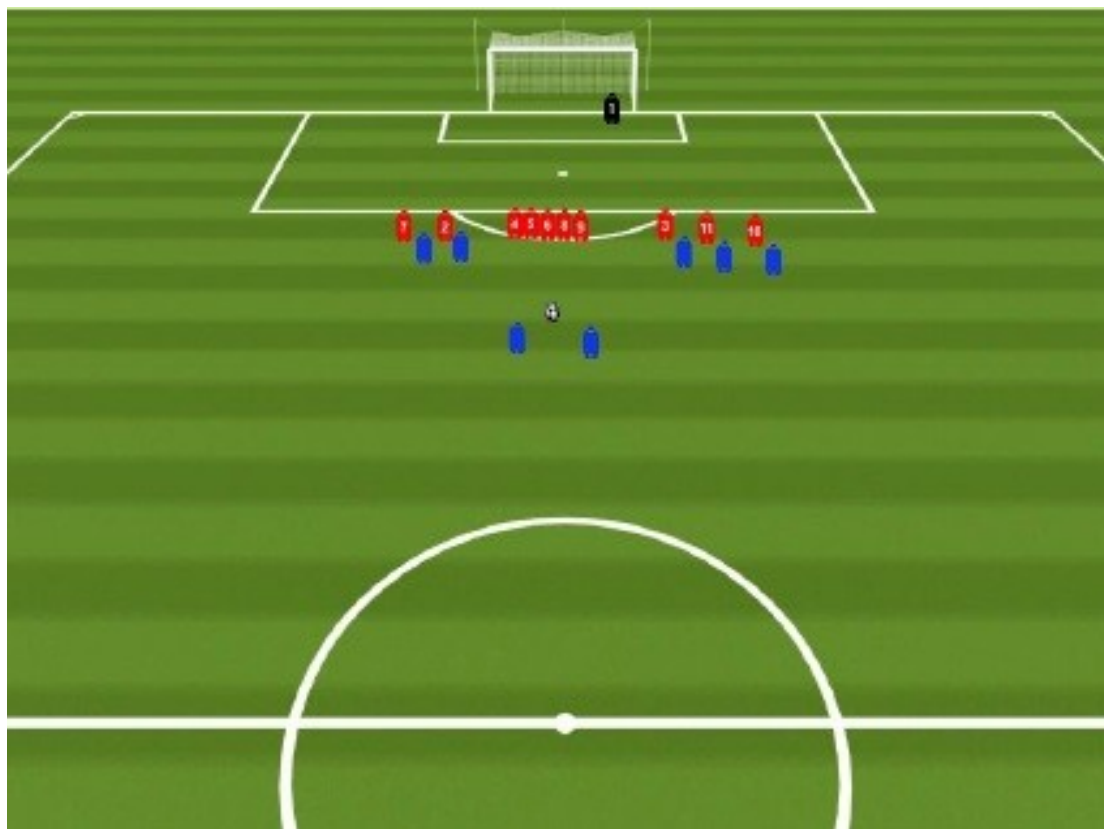
EJECUTADA 1ª VEZ:

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

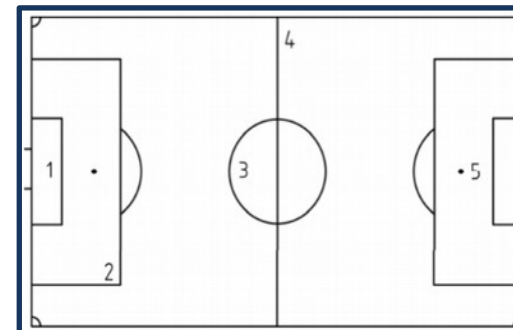
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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

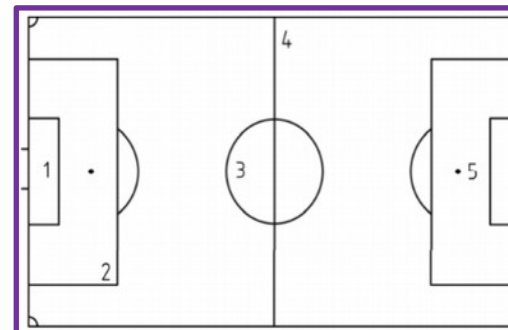
REVISADA: JUAN CARLOS PAINO

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.