INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2024

DEPORTE	FUTBOL
INSTRUCTOR	MARLON ALBEIRO VERA VELASCO
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION
MES	NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	Andres Hermides Bonilla Suarez	9	7	2	7	5	2	8	0	8	7	0	7	8	0	8	7	0	7	6	1	5	9	0	9	5	0	5	6	0	6				72	13	59	18%
2	Cristian Yesid Vargas Cantor	9	6	3	7	7	0	8	8	0	7	5	2	8	6	2	7	4	3	6	4	2	9	5	4	5	3	2	6	4	2				72	44	30	61%
3	Dhamian Santiago Antibar Rincon	9	7	2	10	8	2	13	13	0	7	6	1	8	8	0	7	7	0	6	1	5	9	0	9	5	0	5	6	4	2				80	41	26	51%
4	Juan Andres Ramirez Reyes	9	5	4	10	3	7	13	11	2	12	10	2	10	6	4	9	5	4	11	10	1	12	8	4	7	5	2	12	6	6				105	58	36	55%
5	Kevin Santiago Melo Redondo	9	9	0	10	8	2	13	11	2	12	6	6	10	4	6	9	7	2	11	10	1	12	10	2	7	5	2	12	7	5				105	66	28	63%
6	Juan Felipe Castiblanco Cortes	9	4	5	10	5	5	13	9	4	12	8	4	10	4	6	9	4	5	11	7	4	12	9	3	7	2	5	12	7	5				105	50	46	48%
7	Martin Prieto Lopez	9	7	2	10	9	1	13	12	1	12	9	3	10	6	4	9	5	4	11	9	2	12	8	4	7	7	0	12	0	12				105	60	33	57%
8	Augustin Baron Zora	9	4	5	10	5	5	13	0	13	12	0	12	10	0	10	9	0	9	11	1	10	12	0	12	7	0	7	12	0	12				105	10	95	10%
9	Pedro Baron Zora	9	4	5	10	6	4	13	8	5	12	9	3	10	5	5	9	5	4	11	9	2	12	0	12	7	0	7	12	0	12				105	38	39	36%
10	Jhonny Alexander Riveros Leyton	9	9	0	7	6	1	8	7	1	7	7	0	8	5	3	7	7	0	6	6	0	9	6	3	5	3	2	6	5	1				72	54	11	75%
11	Samuel Leonardo Almonacid Perez	9	7	2	7	3	4	8	7	1	7	7	0	8	5	3	7	4	3	6	6	0	9	7	2	5	3	2	6	4	2				72	46	19	64%
12	Angel Samuel Silva Morales	9	2	7	7	0	7	8	5	3	7	0	7	8	0	8	7	0	7	6	1	5	9	0	9	5	0	5	6	0	6				72	3	64	4%
13	Martin Bastidas Tovar	9	9	0	7	7	0	8	5	3	7	7	0	8	8	0	7	7	0	6	6	0	9	5	4	5	5	0	6	4	2				73	58	9	81%
14	Jeronimo Vaneaas Lopez	9	0	9	10	0	10	13	3	10	12	7	5	10	4	6	9	5	4	11	9	2	12	4	8	7	2	5	12	4	8				105	35	67	33%
15	Harvey Alexander Garay Sanabria	9	0	9	7	0	7	8	8	0	7	4	3	8	3	5	7	4	3	6	6	0	9	7	2	5	5	0	6	5	1				72	34	30	47%
16	William Alexander Corredor Garzon	9	9	0	7	6	1	8	7	1	7	0	7	8	0	8	7	0	7	6	1	5	9	0	9	5	0	5	6	0	6				72	16	49	22%
17	Duvan Stiven Alarcon Neuque	9	9	0	7	7	0	8	8	0	7	7	0	8	5	3	7	4	3	6	6	0	9	9	0	5	5	0	6	6	0				72	58	6	81%
18	Samuel Geronimo Garzon Montaño	9	5	4	7	4	3	8	0	8	7	0	7	8	0	8	7	0	7	6	1	5	9	0	9	5	0	5	6	0	6				72	10	62	14%
19	Santiago Castañeda Rico	9	9	0	7	5	2	8	8	0	7	7	0	8	8	0	7	7	0	6	5	1	9	7	2	5	2	3	6	2	4				72	52	12	72%
20	Miguel Acosta Castro	9	4	5	10	5	5	13	11	2	12	12	0	10	6	4	9	3	6	11	9	2	12	7	5	7	2	5	12	4	8				105	52	42	50%
21	Juan Jose Pinilla Garcia							8	8	0	7	7	0	8	5	3	7	3	4	6	5	1	9	9	0	5	5	0	6	4	2				56	38	10	68%
22	Felipe Tabares Carvajal							13	13	0	12	10	2	10	9	1	9	5	4	11	2	9	12	0	12	7	0	7	12	4	8				86	30	43	35%
23	Thomas Alfonso Carrillo							13	13	0	12	10	2	10	6	4	9	5	4	11	11	0	12	9	3	7	4	3	12	4	8				86	49	24	57%
24	Johaan Balsero Calderon							13	12	1	12	9	3	10	4	6	9	4	5	11	9	2	12	0	12	7	0	7	12	0	12				86	26	48	30%
25	Isabella Alarcon Romero							8	0	8	17	7	0	8	8	0	7	7	0	6	5	1	9	7	2	5	5	0	6	4	2				66	43	13	65%
26	Diego Alejandro Monroy Florez							8	8	0	12	11	1	10	10	0	9	9	0	11	2	9	12	0	12	7	0	7	12	0	12				81	32	41	40%
27	Juan Jose Guerrero Castañeda							13	4	9	12	10	2	10	10	0	9	9	0	6	6	0	9	8	1	5	5	0	6	6	0				79	54	12	77%
28	Santiago Quintero Ospina							13	3	10	12	3	9	10	4	6	9	4	5	11	2	9	12	0	12	7	0	7	12	0	12				86	13	30	15%
29	Jeronimo Guzman Gutierrez										7	2	5	8	4	4	7	4	3	11	11	0	12	9	3	7	5	2	12	8	4				64	43	21	67%
30	Martin Geronimo Cañon Parrado										12	10	2	10	10	0	9	9	0	11	9	2	12	8	4	7	7	0	12	12	0				73	65	8	89%
31	Juan Diego Achury Segura										12	7	5	10	6	4	9	5	4	11	11	0	12	9	3	7	5	2	12	8	4				73	51	22	70%
32	Juan Felipe Montaño Tibaquicha																			6	5	1	9	0	9	5	0	5	6	0	6				26	5	21	19%
33	Felipe Pachon Dumez																			11	2	9	12	0	12	7	0	7	12	0	12				42	2	40	5%
34	Brandon Alejandro Aldana Rivera																			6	6	0	9	9	0	5	5	0	6	6	0				26	26	0	100%
35	Jacobo Munoz Leon																			9	8	3	12	12	0	7	7	0	12	12	0				40	39	1	98%
36	Jeronimo Ballesteros																			11	8	3	12	12	0	7	7	0	12	12	0				42	39	3	93%
37	Ezequiel Mateo Chaparro Mora																			11	7	4	12	12	0	7	7	0	12	12	0				42	38	4	90%
38	Luciana Carrero Angel																			11	9	2	12	4	8	7	2	5	12	4	8				42	19	23	45%
39	Juan Sebastian Abril Paredes																						9	7	2	5	5	0	6	4	2				20	16	4	80%
40	Juan Camilo Beltran																						9	6	3	5	2	3	6	2	4				20	10	10	50%
41	Juan David Paipa Sanchez																												12	6	6				12	6	6	50%
42	Joan Sebastian Hernandez Pinilla																												12	8	4				12	8	4	67%
43	Miguel Angel Garcia Rojas																												6	3	3				6	3	3	50%
44																																			0	0	0	#¡DIV/0!
45																																			0	0	0	#¡DIV/0!
46																																			0	0	0	#¡DIV/0!
47																																			0	0	0	#¡DIV/0!
48																																			0	0	0	#¡DIV/0!
49																																			0	0	0	#¡DIV/0!
50																																			0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA DEL INSTRUCTOR

I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

DEPORTE	Fùtbol
INSTRUCTOR	Marlon Albeiro Vera Velasco
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion y fundamentacion
MES	Noviembre

		DIA DEL MES																																	
No.	**NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**# SESIONES PROGRAMADAS MES**	**# SESIONES CUMPLIDAS**	**# FALLAS MES**	**% CUMPLIMIENTO MES**
1	Andres Hermides Bonilla Suarez				0		0							0							0					0		0					6	0	6	0%
2	Cristian Yesid Vargas Cantor				1		1							0							1					1		0					6	4	2	67%
3	Dhamian Santiago Antibar Rincon				1		0							1							0					1		1					6	4	2	67%
4	Juan Andres Ramirez Reyes		1			0		1		0			0		1					0		1		1			0		0		1		12	6	6	50%
5	Kevin Santiago Melo Redondo		0			1		1		0			1		1					1		0		0			1		1		0		12	7	5	58%
6	Juan Felipe Castiblanco Cortes		1			1		0		1			1		0					1		0		1			1		0		0		12	7	5	58%
7	Martin Prieto Lopez		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
8	Augustin Baron Zora		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
9	Pedro Baron Zora		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
10	Jhonny Alexander Riveros Leyton				1		1							1							1					0		1					6	5	1	83%
11	Samuel Leonardo Almonacid Perez				0		1							1							1					0		1					6	4	2	67%
12	Angel Samuel Silva Morales				0		0							0							0					0		0					6	0	6	0%
13	Martin Bastidas Tovar				1		0							1							0					1		1					6	4	2	67%
14	Jeronimo Vanegas Lopez		0			1		0		0			1		0					1		0		0				1		0		0		12	4	8	33%
15	Harvey Alexander Garay Sanabria				1		0							1							1					1		1					6	5	1	83%
16	William Alexander Corredor Garzon				0		0							0							0					0		0					6	0	6	0%
17	Duvan Stiven Alarcon Neuque				1		1							1							1					1		1					6	6	0	100%
18	Samuel Geronimo Garzon Montaño				0		0							0							0					0		0					6	0	6	0%
19	Santiago Castañeda Rico				1		0							0							0					1		0					6	2	4	33%
20	Miguel Acosta Castro		0			1		0		0			1		0					1		0		0			1		0		0		12	4	8	33%
21	Juan Jose Pinilla Garcia				0		1							0							1					1		1					6	4	2	67%
22	Felipe Tabares Carvajal		0			1		0		0			0		1					0		0		1			0		0		1		12	4	8	33%
23	Thomas Alfonso Carrillo		0			0		0		1			0		0					1		0		0			1		0		1		12	4	8	33%
24	Johaan Balsero Calderon		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
25	Isabella Alarcon Romero				1		0							1							1					1		0					6	4	2	67%
26	Diego Alejandro Monroy Florez		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
27	Juan Jose Guerrero Castañeda				1		1							1							1					1		1					6	6	0	100%
28	Santiago Quintero Ospina		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
29	Jeronimo Guzman Gutierrez		0			1		1		0			1		1					1		1		0			1		1		0		12	8	4	67%
30	Martin Geronimo Cañon Parrado		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
31	Juan Diego Achury Seeura		0			1		1		0			1		1					1		1		0			1		1		0		12	8	4	67%
32	Juan Felipe Montaño Tibaquicha				0		0							0							0					0		0					6	0	6	0%
33	Felipe Pachon Dumez		0			0		0		0			0		0					0		0		0			0		0		0		12	0	12	0%
34	Brandon Alejandro Aldana Rivera				1		1							1							1					1		1					6	6	0	100%
35	Jacobo Munoz Leon		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
36	Jeronimo Ballesteros		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
37	Ezequiel Mateo Chaparro Mora		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
38	Luciana Carrero Angel		0			1		0		0			1		0					1		0		0			1		0		0		12	4	8	33%
39	Juan Sebastian Abril Paredes				1		1							1							0					1		0					6	4	2	67%
40	Juan Camilo Beltran				1		0							0							0					1		0					6	2	4	33%
41	Juan David Paipa Sanchez		0			1		0		1			0		1					0		0		1			0		1		1		12	6	6	50%
42	Joan Sebastian Hernandez Pinilla		0			1		1		0			1		1					1		1		0			1		1		0		12	8	4	67%
43	Miguel Angel Garcia Rojas				1		0							1							0					1		0					6	3	3	50%
44																																	0	0	0	#¡DIV/0!
	Total de asistencia diaria por EDF	0	6	0	12	12	8	8	0	6	0	0	11	10	9	0	0	0	0	12	9	7	0	7	0	12	12	9	7	0	7	0	30			

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**
FIRMA DEL INSTRUCTOR	Marlon Vera.

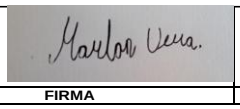
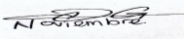
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Marlon Albeiro Vera Velasco**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol**	Mantener una carga física moderada, centrarse en la mejora de las técnicas fundamentales del portero (posición, control de balón, y despejes).	Reforzar la técnica básica: colocación de manos, posición corporal y movimientos específicos (salidas, bloqueos, reflejos).
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**MASCULINO Y FEMENINO**		
MES	**DICIEMBRE**		
FECHA SEMANA	2 al 7		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion		
No. DE DEPORTISTAS	**38**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	**Trabajo fisico**	Calentamiento (10 minutos): Carrera suave alrededor del campo. Ejercicios de movilidad articular (giros de cintura, movimientos de brazos y piernas). Juegos de coordinación (10 minutos): Carrera de relevos con cambios de dirección. Juegos de agarre de balón (agarrar el balón y soltarlo en diferentes posiciones). Simulaciones de salidas rápidas desde la línea de gol hacia un balón colocado en diferentes posiciones del área. Ejercicios de reacción a silbatos o señales visuales. Ejercicios de fuerza y resistencia (15 minutos): Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones. Elevación de talones de pie o sentado: 3 series de 12-15 repeticiones Flexiones de brazos: 3 series de 5-8 repeticiones (si los niños pueden hacerlas)	
MARTES				VACACIONES RECREATIVAS	
MIÉRCOLES				VACACIONES RECREATIVAS	
JUEVES				VACACIONES RECREATIVAS	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**	**Trabajo tecnico en caidas**	Calentamiento dinámico: Movilidad articular y ejercicios de activación muscular. Técnica de caída: Ejercicios de caída lateral y frontal, enfocándose en la correcta técnica de amortiguación y protección del cuerpo. Técnica de pase: Ejercicios de toque de balón y pases cortos con los pies, enfatizando la precisión y la técnica adecuada de golpeo. (2012-2018)	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Marlon Albeiro Vera Velasco
DISCIPLINA	Futbol
MODALIDAD	TODAS
CATEGORÍA	MASCULINO Y FEMENINO
GENERO	DICIEMBRE
MES	Del 09 al 14
FECHA SEMANA	
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion
No. DE DEPORTISTAS	38

OBJETIVO DEL MES

Mantener una carga física moderada, centrarse en la mejora de las técnicas fundamentales del portero (posición, control de balón, y despejes).

OBJETIVO SEMANAL

Aplicar conceptos tácticos, como el posicionamiento y la lectura del juego, en conjunto con los defensores.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Saltos pliométricos (cajón o escalón) - 3 series de 10 repeticiones Saltar con ambos pies a un cajón o escalón (a una altura segura) y bajar de forma controlada. Sentadillas con salto - 3 series de 12 repeticiones Realizar una sentadilla y al llegar a la posición baja, saltar lo más alto posible, aterrizando suave.Desplazamientos laterales con resistencia (con bandas elásticas o conos) - 3 series de 30 segundos Colocar conos a unos 5 metros de distancia y hacer desplazamientos laterales rápidos entre ellos, con banda elástica en las piernas si es posible. Circuito de conos (en zigzag) - 4 repeticiones Se Colocara 6-8 conos en zigzag a unos 2 metros de distancia entre ellos. El portero debe moverse lo más rápido posible de un lado a otro, cambiando de dirección con agilidad. Lanzamiento de balones inesperados - 4 series de 1 minuto El portero se posiciona frente a una pared o	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Saltos pliométricos (cajón o escalón) - 3 series de 10 repeticiones Saltar con ambos pies a un cajón o escalón (a una altura segura) y bajar de forma controlada. Sentadillas con salto - 3 series de 12 repeticiones Realizar una sentadilla y al llegar a la posición baja, saltar lo más alto posible, aterrizando suave.Desplazamientos laterales con resistencia (con bandas elásticas o conos) - 3 series de 30 segundos Colocar conos a unos 5 metros de distancia y hacer desplazamientos laterales rápidos entre ellos, con banda elástica en las piernas si es posible. Circuito de conos (en zigzag) - 4 repeticiones Se Colocara 6-8 conos en zigzag a unos 2 metros de distancia entre ellos. El portero debe moverse lo más rápido posible de un lado a otro, cambiando de dirección con agilidad. Lanzamiento de balones inesperados - 4 series de 1 minuto El portero se posiciona frente a una pared o	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave alrededor del campo (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Ejercicio de reacción con conos: 3 series de 30 segundos. Se coloca 4 conos alrededor del portero, se señala (o nombra) uno al azar, y el portero debe reaccionar lo más rápido posible tocando el cono indicado. Desvíos con balón (reacción rápida): 3 series de 6 repeticiones.El portero está de pie, mientras el entrenador lanza balones a baja altura. El portero debe desviarlos rápidamente con las manos o pies, reaccionando de manera instintiva. Reacción con estímulos auditivos: 3 series de 10 repeticiones. El portero está de espaldas al	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar el agarre del balón en diferentes alturas y direcciones.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave alrededor del campo (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Ejercicio de Reflejos Rápidos: El entrenador lanza balones desde diferentes ángulos y distancias, el portero debe reaccionar rápidamente para detenerlos. Ejercicio de Reacción con Conos: Colocar conos en el área de gol. El portero debe moverse rápidamente entre los conos siguiendo las indicaciones del entrenador, quien lanza balones aleatorios que el portero debe detener. Ejercicio Complementario (15 minutos) Reacción con Barreras: Colocar barreras bajas o aros de agilidad y lanzar balones que	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**	**Retroalimentacion categorias 2012-2018**	Calentamiento: Carrera continua seguida de ejercicios de movilidad articular. Evaluación individual: Realiza una sesión de evaluación donde el portero tenga la oportunidad de aplicar todas las habilidades trabajadas durante las semanas anteriores. Retroalimentación y ajustes: Proporciona retroalimentación individualizada al portero y realiza los ajustes necesarios en su entrenamiento. Se finaliza la sesion con un partido de futbol entre ellos mismos pero con variantes se puedo jugar con los pies lugo con las manos asi siempre va haber un cambio en el partido	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

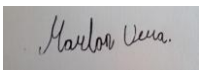
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Marlon Albeiro Vera Velasco**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol**	Mantener una carga física moderada, centrarse en la mejora de las técnicas fundamentales del portero (posición, control de balón, y despejes).	Mejorar la toma de decisiones bajo presión y en situaciones realistas.
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**MASCULINO Y FEMENINO**		
MES	**DICIEMBRE**		
FECHA SEMANA	Del 16 al 20		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion		
NO. DE DEPORTISTAS	**38**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la técnica y confianza en las salidas aéreas.	Se les realizara un calentamiento adecuado antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, incluyendo movilidad articular, ejercicios de activación muscular y estiramientos dinámicos. Un fisico de la siguiente manera 15 min de trote intensivo luego un trabajo de pesas especifico para la zona a trabajar (tren superio o tren inferior), trabajo abdominal de 10 min Superman: 3 series de 12-15 repeticiones Saltos de caja: 3 series de 5 repeticiones Coloca al portero frente a un entrenador o compañero que lanza	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Desarrollar la capacidad de saltar con potencia y reaccionar rápido al balón aéreo.	Calentamiento: Carrera continua de 10 minutos seguido de estiramientos dinámicos. Ejercicios de coordinación: Saltos de caja para mejorar la capacidad de salto y la coordinación. Ejercicios de reacción: Coloca varios maniquíes en diferentes posiciones y pide al portero que reaccione rápidamente a pases aéreos desde distintos ángulos. Entrenamiento de atrapar centros: Centros desde diferentes posiciones	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Desarrollar desplazamientos y despejes	Calentamiento: Carrera con cambios de dirección seguido de estiramientos estáticos. Entrenamiento de despeje: Ejercicios de despeje con los pies y con los puños desde diferentes alturas y distancias. Tales como control dirijudo y despejar con el pie o rechachar a primera intencion integrando presion al portero. Juegos de posición: Simulaciones de juego donde se enfatice la distribución del balón con los pies enseñando las diferentes direcciones o posiciones de sus compañeros de equipo para que logre entregar de buena manera el	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Combinar velocidad de reacción con técnicas de caída.	Calentamiento (10 min): Saltos cortos y movilidad de caderas. Ejercicios (40 min): Reacción con balones al cuerpo: 3 series de 8 repeticiones. Descripción: El entrenador lanza balones rápidamente hacia el portero, quien debe atrapar y desviar según la posición del balón. Caída y levantamiento rápido: 3 series de 6 repeticiones. Descripción: El portero cae lateralmente, se levanta rápidamente y debe reaccionar a otro balón lanzado al lado opuesto.	
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

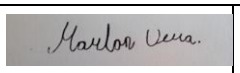
PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Marlon Albeiro Vera Velasco
DEPORTE - MODALIDAD	Futbol
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO
MES	NOVIEMBRE
FECHA SEMANA	1 al 2
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion
No. DE DEPORTISTAS	38

OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
Mejorar la seguridad del portero en su área y desarrollar habilidades en el juego aéreo, fomentando la confianza y la técnica adecuada para interceptar balones en situaciones de ataque.	Reforzar la técnica básica: colocación de manos, posición corporal y movimientos específicos (salidas, bloqueos, reflejos).

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO	8:00 a 10:00 am	Estadio de cota	Trabajo tecnico en caidas	Calentamiento dinámico: Movilidad articular y ejercicios de activación muscular. Técnica de caída: Ejercicios de caída lateral y frontal, enfocándose en la correcta técnica de amortiguación y protección del cuerpo. Técnica de pase: Ejercicios de toque de balón y pases cortos con los pies, enfatizando la precisión y la técnica adecuada de golpeo. (2012-2018)	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACION

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Marlon Albeiro Vera Velasco
DEPORTE	Futbol
MODALIDAD	
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO
MES	NOVIEMBRE
FECHA SEMANA	Del 04 al 09
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion
No. DE DEPORTISTAS	38

OBJETIVO DEL MES

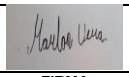
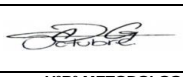
Mejorar la seguridad del portero en su área y desarrollar habilidades en el juego aéreo, fomentando la confianza y la técnica adecuada para interceptar balones en situaciones de ataque.

OBJETIVO SEMANAL

Desarrollar la capacidad de posicionarse de manera efectiva en situaciones de 1 contra 1 con atacantes.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos de piernas (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Sentadillas con Barra (3 series de 10-12 repeticiones) Peso Muerto (3 series de 10-12 repeticiones) Prensa de Piernas (3 series de 12-15 repeticiones) Zancadas con Mancuernas (3 series de 12-15 repeticiones por pierna) Ejercicio Complementario (15 minutos) Elevación de Talones (3 series de 15-20 repeticiones) Curl de Piernas en Máquina (3 series de 12-15 repeticiones)	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Se iniciara la sesion con un calentamiento empezando en el tren inferior al tren superior, luego realizaran un trabajo de caidas empezando sentados, luego arrodillados y finalizan de pie esto con el fin de que empiecen a crear memoria muscular entendido la posicion inicial de un portero a la hora de realizar una caida, se les trabajara la parte coordinativa realizando ejercicios de eslalon, saltabilidad se finaliza la sesion de clase con un trabajo de estiramiento para prevenir lesiones Simulaciones de situaciones de 1 contra 1 donde el portero debe decidir si salir o mantenerse en su lugar. Prácticas de achique, enfocándose en cubrir	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad y fluidez de las caídas laterales con balones en movimiento.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Simulaciones de Juego: Crear situaciones de partido donde el portero debe decidir si salir a interceptar, quedarse en la línea o comunicarse con sus defensas. Entrenamiento de Comunicación: Practicar la comunicación clara y efectiva con los defensas en situaciones de juego. Simulaciones de situaciones de 1 contra 1 donde el portero debe decidir si salir o mantenerse en su lugar. Prácticas de achique, enfocándose en cubrir el mayor espacio posible.	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Combinar velocidad de reacción con técnicas de caída.	Se inica la sesion de clase con 15 min de juego "bobito" para empezar a calentar con y cada 2 min se les pide realizar un ejercicio de movilidad articular para empezzar a activar los gurpos musculares, pasamos a un trabajo coordinativo con agarre de balon haciendo las diferentes tecnicas de agarre Sesión de entrenamiento en pareja: practicar la técnica de caída con la ayuda de otro jugador o entrenador para recibir recibir el balon en las tres formas de caida (rastrera, media altura y volada) Situaciones de achique bajo presión, con dos atacantes tratando de anotar. Enfocar en la decisión rápida del portero y la velocidad de salida.. categoria 2011 a 2018	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**	Mejorar la tecnica y el juego con los pies.	Se inicia la clase realizando un calentamiento con balon haciendo dominio, Ejercicios de control y pase combinando el control de balón con pases precisos. Sesión de entrenamiento en pareja: practicar la técnica de caída con la ayuda de otro jugador o entrenador para recibir el balon en las tres formas de caida (rastrera, media altura y volada) Técnica de saque de piso bajo presión simulando situaciones de juego para practicar el saque de piso bajo presión haciendo que los compañeros se acerquen para asi mismo generar una accion real de juego. despues lazaran el balon aereo para que el portero atrape el balon en el aire atrapandolo en su punto mas alto, pasa a hacer caidas laterales	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

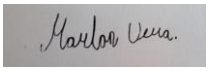
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Marlon Albeiro Vera Velasco**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol**	Mejorar la seguridad del portero en su área y desarrollar habilidades en el juego aéreo, fomentando la confianza y la técnica adecuada para interceptar balones en situaciones de ataque.	Mejorar el posicionamiento del portero en jugadas aéreas, especialmente en centros y balones divididos.
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**MASCULINO Y FEMENINO**		
MES	**NOVIEMBRE**		
FECHA SEMANA	Del 11 al 16		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion		
No. DE DEPORTISTAS	**38**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la técnica y confianza en las salidas aéreas.	Se les realizara un calentamiento adecuado antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, incluyendo movilidad articular, ejercicios de activación muscular y estiramientos dinámicos. Un fisico de la siguiente manera 15 min de trote intensivo luego un trabajo de pesas especifico para la zona a trabajar (tren superio o tren inferior), trabajo abdominal de 10 min Superman: 3 series de 12-15 repeticiones Saltos de caja: 3 series de 5 repeticiones Coloca al portero frente a un entrenador o compañero que lanza balones al aire simulando centros o	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Desarrollar la capacidad de saltar con potencia y reaccionar rápido al balón aéreo.	Calentamiento: Carrera continua de 10 minutos seguido de estiramientos dinámicos. Ejercicios de coordinación: Saltos de caja para mejorar la capacidad de salto y la coordinación. Ejercicios de reacción: Coloca varios maniquíes en diferentes posiciones y pide al portero que reaccione rápidamente a pases aéreos desde distintos ángulos. Entrenamiento de atrapar centros: Centros desde diferentes posiciones para que el portero practique su técnica de atrapar la pelota. El portero	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Desarrollar desplazamientos y despejes	Calentamiento: Carrera con cambios de dirección seguido de estiramientos estáticos. Entrenamiento de despeje: Ejercicios de despeje con los pies y con los puños desde diferentes alturas y distancias. Tales como control dirijudo y despejar con el pie o rechachar a primera intencion integrando presion al portero. Juegos de posición: Simulaciones de juego donde se enfatice la distribución del balón con los pies enseñando las diferentes direcciones o posiciones de sus compañeros de equipo para que logre entregar de buena manera el	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Practicar las salidas en centros laterales.	Calentamiento: Carrera con cambios de dirección seguido de estiramientos estáticos. El entrenador o compañero realiza centros desde los extremos del área, a diferentes alturas. El portero debe salir de la línea, anticiparse y atrapar o desviar el balón. Progresión: Añadir un oponente que simule a un delantero buscando cabecear el balón. El portero debe	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**	**TECNICA Y JUEGO CON LOS PIES**	Calentamiento: Carrera continua seguida de ejercicios de movilidad articular. Evaluación individual: Realiza una sesión de evaluación donde el portero tenga la oportunidad de aplicar todas las habilidades trabajadas durante las semanas anteriores. Retroalimentación y ajustes: Proporciona retroalimentación individualizada al portero y realiza los	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

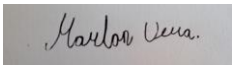
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE DEPORTE	Marlon Albeiro Vera Velasco	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
MODALIDAD	Futbol	Mejorar la seguridad del portero en su área y desarrollar habilidades en el juego aéreo, fomentando la confianza y la técnica adecuada para interceptar balones en situaciones de ataque.	Comprender los fundamentos del posicionamiento dentro del área chica y grande, y cuándo el portero puede y debe utilizar las manos.
CATEGORÍA	TODAS		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	NOVIEMBRE		
FECHA SEMANA	Del 18 al 23		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion		
No. DE DEPORTISTAS	38		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE: FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	**Trabajo fisico**	Calentamiento (10 minutos): Carrera suave alrededor del campo. Ejercicios de movilidad articular (giros de cintura, movimientos de brazos y piernas). Juegos de coordinación (10 minutos): Carrera de relevos con cambios de dirección. Juegos de agarre de balón (agarrar el balón y soltarlo en diferentes posiciones). Simulaciones de salidas rápidas desde la línea de gol hacia un balón colocado en diferentes posiciones del área. Ejercicios de reacción a silbatos o señales visuales. Ejercicios de fuerza y resistencia (15 minutos): Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones. Elevación de talones de pie o sentado: 3 series de 12-15 repeticiones	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	**Trabajo fisico**	Calentamiento (10 minutos): Carrera suave alrededor del campo. Ejercicios de movilidad articular (giros de cintura, movimientos de brazos y piernas). Juegos de coordinación (10 minutos): Carrera de relevos con cambios de dirección. Simulaciones de salidas rápidas desde la línea de gol hacia un balón colocado en diferentes posiciones del área. Ejercicios de reacción a silbatos o señales visuales. Juegos de agarre de balón (agarrar el balón y soltarlo en diferentes posiciones). Ejercicios de fuerza y resistencia (15 minutos): Planchas: 3 series de 20 segundos. Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones. Flexiones de brazos: 3 series de 5-8 repeticiones (si los niños pueden hacerlas	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la capacidad del portero para soportar el contacto físico en balones aéreos.	Calentamiento: Ejercicios de movilidad y estiramientos dinámicos. Juego reducido con énfasis en el juego aéreo: Se hace ejercicios de realidad de juego priorizando el juego aéreo, tanto en defensa como en ataque para que el portero tenga mas reaccion y entienda en que momento jugar rapido y en que momento hay que jugar en cotrto. El portero debe atrapar balones lanzados altos mientras un compañero u oponente salta a su lado (sin excesivo contacto físico). El portero debe mantener el equilibrio y el control del balón. Ejercicios de posicionamiento en el arco sin balón: cómo moverse en relación al balón	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Trabajar los desplazamientos rápidos y la reacción.	Calentamiento: Ejercicios de movilidad y estiramientos dinámicos. Práctica de tiros desde larga distancia: Se trabaja en la anticipación y la posición del portero frente a tiros desde fuera del área obteniendo lectura de distancia para atajar el balon . Ejercicios de saque largo con precisión: Practicar saques largos y precisos en situaciones de contraataque breviamente al portero se le realizara lanzamientos de diferentes lugares el cual debera atajar y realizar el saque para mecanizar una accion de juego. Ejercicios de posicionamiento en el	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**	**Retroalimentacion categorias 2012-2018**	Calentamiento: Carrera continua seguida de ejercicios de movilidad articular. Evaluación individual: Realiza una sesión de evaluación donde el portero tenga la oportunidad de aplicar todas las habilidades trabajadas durante las semanas anteriores. Retroalimentación y ajustes: Proporciona retroalimentación individualizada al portero y realiza los ajustes necesarios en su entrenamiento. Se finaliza la sesion con un partido de futbol entre ellos mismos pero con variantes se puede jugar con los pies lugo con las manos	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

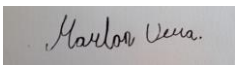
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Marlon Albeiro Vera Velasco	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DISCIPLINA O MODALIDAD	Futbol	Mejorar la seguridad del portero en su área y desarrollar habilidades en el juego aéreo, fomentando la confianza y la técnica adecuada para interceptar balones en situaciones de ataque.	Mejorar el posicionamiento táctico en situaciones de pelota parada, como tiros libres y corners, asegurando que el portero se posicione correctamente para responder a estas jugadas.
CATEGORÍA	TODAS		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	NOVIEMBRE		
FECHA SEMANA	Del 25 al 30		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion		
No. DE DEPORTISTAS	38		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Saltos pliométricos (cajón o escalón) - 3 series de 10 repeticiones Saltar con ambos pies a un cajón o escalón (a una altura segura) y bajar de forma controlada. Sentadillas con salto - 3 series de 12 repeticiones Realizar una sentadilla y al llegar a la posición baja, saltar lo más alto posible, aterrizando suave.Desplazamientos laterales con resistencia (con bandas elásticas o conos) - 3 series de 30 segundos Colocar conos a unos 5 metros de distancia y hacer desplazamientos laterales rápidos entre ellos, con banda elástica en las piernas si es posible. Circuito de conos (en zigzag) - 4 repeticiones Se Colocara 6-8 conos en zigzag a unos 2	
MARTES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad en los desplazamientos cortos, la reacción y la toma de decisiones en situaciones inesperadas.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Saltos pliométricos (cajón o escalón) - 3 series de 10 repeticiones Saltar con ambos pies a un cajón o escalón (a una altura segura) y bajar de forma controlada. Sentadillas con salto - 3 series de 12 repeticiones Realizar una sentadilla y al llegar a la posición baja, saltar lo más alto posible, aterrizando suave.Desplazamientos laterales con resistencia (con bandas elásticas o conos) - 3 series de 30 segundos Colocar conos a unos 5 metros de distancia y hacer desplazamientos laterales rápidos entre ellos, con banda elástica en las piernas si es posible. Circuito de conos (en zigzag) - 4 repeticiones Se Colocara 6-8 conos en zigzag a unos 2	
MIÉRCOLES	**4:00 a 7:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar la velocidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave alrededor del campo (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Ejercicio de reacción con conos: 3 series de 30 segundos. Se coloca 4 conos alrededor del portero, se señala (o nombra) uno al azar, y el portero debe reaccionar lo más rápido posible tocando el cono indicado. Desvíos con balón (reacción rápida): 3 series de 6 repeticiones.El portero está de pie, mientras el entrenador lanza balones a baja altura. El portero debe desviarlos rápidamente con las manos o pies, reaccionando de manera instintiva. Reacción con estímulos auditivos: 3 series de	
JUEVES	**4:00 a 6:00 pm**	**Estadio de cota**	Mejorar el agarre del balón en diferentes alturas y direcciones.	Calentamiento (15 minutos) Carrera suave alrededor del campo (5 minutos) Estiramientos dinámicos (10 minutos) Ejercicio Principal (30 minutos) Ejercicio de Reflejos Rápidos: El entrenador lanza balones desde diferentes ángulos y distancias, el portero debe reaccionar rápidamente para detenerlos. Ejercicio de Reacción con Conos: Colocar conos en el área de gol. El portero debe moverse rápidamente entre los conos siguiendo las indicaciones del entrenador, quien lanza balones aleatorios que el portero debe detener. Ejercicio Complementario (15 minutos) Reacción con Barreras: Colocar barreras bajas o aros de agilidad y lanzar balones que el portero debe detener saltando o esquivando las barreras. Enfriamiento (10 minutos)	
VIERNES					
SÁBADO	**8:00 a 10:00 am**	**Estadio de cota**			
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Marlon Albeiro Vera Velasco		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**