PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º** 1
MEDIO FISICO: **FECHA:** 21/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Desarrollo de las cualidades físicas básicas de los jugadores	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, relativas al espacio y al tiempo.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 25min		Intensidad baja
CENTRAL	- Práctica de futbol entre el grupo con tareas específicas. - 30min - Dominio del balón, interno y externo, cabeceo y futbol reducido – 30min		Intensidad media
FINAL	Recuperación y Estiramiento 25min Hidratación Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º** 2
MEDIO FISICO: **FECHA:** 22/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Conocer las principales estrategias ofensivas y defensivas	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Buena comprensión del juego colectivo e individual		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 25min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trote continuo, circuito de resistencias básica - 30min - Trabajo en espacio reducido y mejorar sistema defensivo – 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 25min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 3**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 23/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Estar a punto física y tácticamente el grupo en general para las competencias	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar la parte física del deportista		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trabajos físico-técnicos con implementos como: balón, platillos, vallas para saltar - 30min - Trabajo en espacio reducido y repeticiones - 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 4**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 24/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Desarrollar sus propias habilidades físicas y mentales	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Trabajar la parte técnica y física del deportista		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Salto a la valla, trote 20m, salto a la valla cabeceo frontal y lateral – 30min – Salto a la valla control y conducción del balón – 30min		Intensidad media
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 5**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 25/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Lección del balón	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Enfatizar en los ejercicios de fundamentación, técnica individual		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Devolución del balón correcta, acción de un pibón, pase de balón a un toque – 30min - Realizar futbol con tareas específicas. 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 6**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 28/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Velocidad y resistencia	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Ejecutar correctamente los ejercicios de velocidad		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Carrera continua en serie, escalera, trote 20mts, potencia aeróbica y fortalecimiento abdominal - 30min - Ejercicios de velocidad y agilidad con el balón - 30min		Intensidad media
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación Charla		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 7**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 29/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Trabajos físicos técnicos	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar la parte tecnica		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Conducción del balón, cambio de ritmo, escalera y cambio de ritmo 30 min - Juego con tareas específicas, futbol a uno y dos toques – 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación Charla		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º** 8
MEDIO FISICO: **FECHA:** 30/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Realizar trabajos específicos con los deportistas	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar la técnica en los deportistas		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Juego con tareas específicas, futbol a uno y dos toques - 30min - Futbol recreativo, carreras humanas, bolos humanos y lleva – 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 9**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 31/10/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Analizar el trabajo del grupo	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Trabajar la parte técnica y física del deportista		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trabajos físico-técnicos con implementos como: balón, platillos, vallas para saltar - 30min - Trabajos físico-técnicos con balón aéreo - 30 min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º 10**
MEDIO FISICO: **FECHA:** 01/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Fortalecer el rendimiento del grupo en general	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Evitar y reducir la posibilidad de lesiones musculares y articulares.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trabajos de definición complementando con trabajos de defensa y ataque en grupo de 5 jugadores - 30min - Trabajos de resistencia y recuperación.- 30min		Intensidad alta
FINAL	Recuperación y Estiramiento 15min Hidratación – Charla Vuelta a la calma		Intensidad baja

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110min	VOLUMEN TOTAL: 110min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES