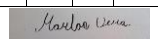
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2024

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

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	6	0	6	78	13	137	17%
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	6	6	0	78	50	98	64%
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	6	4	2	86	45	112	52%
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	5	2	3	110	60	146	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	5	5	0	110	71	138	65%
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	5	3	2	110	53	156	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	5	0	5	110	60	143	55%
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	5	0	5	110	10	205	9%
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	5	0	5	110	38	188	20%
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	6	6	0	78	60	89	77%
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	6	3	3	78	49	97	63%
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	6	0	6	78	3	142	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	6	3	3	78	61	87	78%
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	5	2	3	110	37	177	34%
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	6	4	2	78	38	108	49%
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	6	0	6	78	16	127	21%
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	6	6	0	78	64	94	82%
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	6	0	6	78	10	140	13%
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	6	3	3	78	55	90	71%
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	5	3	2	110	55	152	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	6	3	3	62	41	72	66%
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	5	2	3	91	32	134	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	5	0	5	91	69	115	54%
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	5	0	5	91	26	138	29%
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	6	4	2	72	47	85	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	5	0	5	86	32	127	37%
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	6	6	0	76	60	88	79%
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	5	0	5	91	13	161	14%
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	5	4	1	69	47	90	68%
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	5	4	1	78	69	86	88%
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	6	5	0	79	56	101	71%
32	Juan Felipe Montaño Tibaquicha																			6	5	1	9	0	9	5	0	5	6	0	6	6	0	6	32	5	53	16%
33	Felipe Pachon Dumez																			11	2	9	12	0	12	7	0	7	12	0	12	5	0	5	47	2	87	4%
34	Brandon Alejandro Aldana Rivera																			6	6	0	9	9	0	5	5	0	6	6	0	6	6	0	32	32	32	100%
35	Jacobo Munoz Leon																			9	8	3	12	12	0	7	7	0	12	12	0	5	5	0	45	44	48	98%
36	Jeronimo Ballesteros																			11	8	3	12	12	0	7	7	0	12	12	0	5	4	1	47	43	50	91%
37	Ezequiel Mateo Chaparro Mora																			11	7	4	12	12	0	7	7	0	12	12	0	5	4	1	47	42	51	89%
38	Luciana Carrero Angel																			11	9	2	12	4	8	7	2	5	12	4	8	5	2	3	47	21	70	45%
39	Juan Sebastian Abril Paredes																						9	7	2	5	5	0	6	4	2	6	6	0	26	22	30	85%
40	Juan Camilo Beltran																						9	6	3	5	2	3	6	2	4	6	3	3	26	13	36	50%
41	Juan David Paipa Sanchez																												12	6	6	5	2	3	17	8	23	47%
42	Joan Sebastian Hernandez Pinilla																												12	8	4	5	5	0	17	13	21	76%
43	Miguel Angel Garcia Rojas																												6	3	3	6	4	2	12	7	15	58%
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	Diciembre

		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		1		1			1		1														6	6	0	100%
3	Dhamian Santiago Antibar Rincon		1							1		0		1			1		0														6	4	2	67%
4	Juan Andres Ramirez Reyes										0		1	0				0		1													5	2	3	40%
5	Kevin Santiago Melo Redondo										1		1	1				1		1													5	5	0	100%
6	Juan Felipe Castiblanco Cortes										1		0	1				1		0													5	3	2	60%
7	Martin Prieto Lopez										0		0	0				0		0													5	0	5	0%
8	Augustin Baron Zora										0		0	0				0		0													5	0	5	0%
9	Pedro Baron Zora										0		0	0				0		0													5	0	5	0%
10	Jhonny Alexander Riveros Leyton		1							1		1		1			1		1														6	6	0	100%
11	Samuel Leonardo Almonacid Perez		0							0		1		1			0		1														6	3	3	50%
12	Angel Samuel Silva Morales		0							0		0		0			0		0														6	0	6	0%
13	Martin Bastidas Tovar		1							1		0		0			1		0														6	3	3	50%
14	Jeronimo Vanegas Lopez										1		0	0				1		0													5	2	3	40%
15	Harvey Alexander Garay Sanabria		1							1		0		1			1		0														6	4	2	67%
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							1		0		0			1		0														6	3	3	50%
20	Miguel Acosta Castro										1		0	1				1		0													5	3	2	60%
21	Juan Jose Pinilla Garcia		0							0		1		1			0		1														6	3	3	50%
22	Felipe Tabares Carvajal										1		0	0				1		0													5	2	3	40%
23	Thomas Alfonso Carrillo										0		0	0				0		0													5	0	5	0%
24	Johaan Balsero Calderon										0		0	0				0		0													5	0	5	0%
25	Isabella Alarcon Romero		1							1		0		1			1		0														6	4	2	67%
26	Diego Alejandro Monroy Florez										0		0	0				0		0													5	0	5	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													5	0	5	0%
29	Jeronimo Guzman Gutierrez										1		1	0				1		1													5	4	1	80%
30	Martin Geronimo Cañon Parrado										1		1	0				1		1													5	4	1	80%
31	Juan Diego Achury Seeura										1		1	1				1		1													5	5	0	100%
32	Juan Felipe Montaño Tibaquicha		0							0		0		0			0		0														6	0	6	0%
33	Felipe Pachon Dumez										0		0	0				0		0													5	0	5	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													5	5	0	100%
36	Jeronimo Ballesteros										1		1	0				1		1													5	4	1	80%
37	Ezequiel Mateo Chaparro Mora										1		1	0				1		1													5	4	1	80%
38	Luciana Carrero Angel										1		0	0				1		0													5	2	3	40%
39	Juan Sebastian Abril Paredes		1							1		1		1			1		1														6	6	0	100%
40	Juan Camilo Beltran		1							1		0		0			1		0														6	3	3	50%
41	Juan David Paipa Sanchez										1		0	0				1		0													5	2	3	40%
42	Joan Sebastian Hernandez Pinilla										1		1	1				1		1													5	5	0	100%
43	Miguel Angel Garcia Rojas		1							1		0		1			1		0														6	4	2	67%
44																																	0	0	0	#¡DIV/0!
	Total de asistencia diaria por EDF	0	12	0	0	0	0	0	0	12	12	8	8	16	0	0	12	12	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30			

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

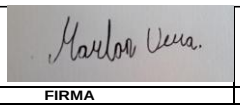
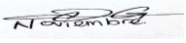
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

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**

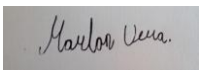
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

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**