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

DEPORTE: FUTBOL	**ENTRENADOR:** MIGUEL VALENCIA	**SESION N.º** 1
MEDIO FISICO: **FECHA:** 21/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Resistencia	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Realizar trabajo de resistencia en circuito		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 25min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trote continúo, trabajo corporal de fuerza (abdominales, dorsales) – 30min - Saltos 60cm, trote intenso, ejercicio de velocidad y redacción (eskipin, multisaltos, zigzag).- 30min		Intensidad alta
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:** 22/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Coordinación	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Trabajar la coordinación con el remate		

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 - Definición con obstáculos, con velocidad – 30min		Intensidad media
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:** 25/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Defensa	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Enfatizar en el mejoramiento del sistema defensivo		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Circuito de potencia aerobia y trabajo corporal, fortalecimiento abdominal y flexiones - 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:** 26/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Fortalecimiento muscular	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar la condición física y atlética del grupo		

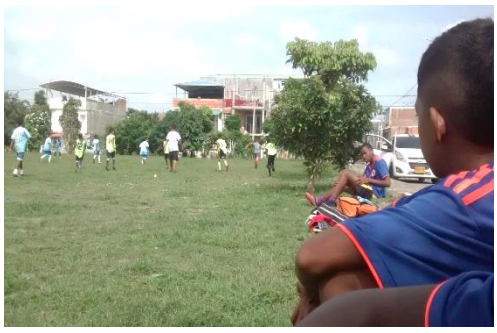
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Serie de lagartijas, sentadillas, trote, dominio, control de balón, cabeceo 30min – Trabajos tácticos y marca – 30min		Intensidad media
FINAL	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:** 27/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Marca individual	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar en marca individual en el campo de juego		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - Charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Juegos recreativos de motivación – 30min - Trabajo de resistencia, practica de futbol uno y dos toques. 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:** 28/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Fortalecimiento del grupo	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Fortalecer la unión y parte táctica del grupo.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Juegos con tareas específicas, tenencia del balón en grupo - 30min - Futbol recreativo y mejorar cuidando 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:** 29/11/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Trabajos físicos técnicos	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Enfatizar en el trabajo físico		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trabajo físico personalizado por jugador - 30 min - Trabajos de pelota quieta y trabajo para combinar el espacio para rematar 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:** 02/12/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Tecnica grupal	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar el juego en equipo y finalización		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Conducción del balón externo e interno 30min - Trabajos de pases, tres con trotes, con trenza y remates – 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:** 03/12/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Pases	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Mejorar la definición con pase en triangulación		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Trabajo de pases y velocidad - 30min - Jugar uno a uno, toques, ayudar a recuperar la pe Jugar uno a uno, toques, ayudar a recuperar la pelota - 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:** 04/12/2024	**CATEGORIA:** INFANTIL – PREJUVENIL	
TEMA: Juego defensivo	**MEDIO DIDACTICO:** BALONES, CONOS, PETOS Y PITOS	
OBJETIVO: Enfatizar en los principios generales de juegos defensivos		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Llamado a lista - charla Calentamiento y estiramiento 15min		Intensidad baja
CENTRAL	- Realizar futbol especifico en recuperación - 30min - Trabajo de definición, conducción de balón y remate, arco control y rematar al arco - 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