

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES



FECHA: 4/3/2025 AL 7/3/2025 DEPORTE: FUTBOL DE SALA

ENTRENADOR: LILIANA CARANTON GOMEZ CONTRATO N°: 869/2024

MICROCICLO N°: 1 TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

OBJETIVO MICRO:  
Experimentar desplazamientos  
que integren habilidades  
básicas de coordinación,  
velocidad y resistencia

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7ª-8ª		<p><b>HORA: 6:15 A 8 :15 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento PARTE INICIAL 4.</p> <p>Se realiza calentamiento con juego de congelados, se realizan estiramientos de manera ascendente a descendente y luego movimiento articular. PARTE CENTRAL TIEMPO 50 MIN TEMA: ORIENTACION ESPACIAL Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes</p> <p>Cambio de orientación diagonal Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda</p> <p>VUELTA A LA CALMA Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p>			<p><b>HORA: 6:15 A 8 :15 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</p> <p>Se realiza calentamiento con juego de congelados, se realizan estiramientos de manera ascendente a descendente y luego movimiento articular. PARTE CENTRAL TIEMPO 50 MIN TEMA: ORIENTACION ESPACIAL 3 Zonas con ataque en superioridad Dos equipos sitúan 3 jugadores cada uno en la zona central (+1 comodín) y dos jugadores en su zona defensiva El objetivo es conseguir un mínimo de 5 pases en la zona de posesión para poder atacar posteriormente en superioridad 3x2 contra la defensa del equipo contrario El gol se conseguirá conduciendo a través de cualquiera de las porterías Líneas de pase constantes.Continuidad entre la posesión y la jugada de ataque., Limitar el nº de toques por jugador.Reducción de espacios.</p> <p>Superioridad e incorporación Cada equipo sitúa a sus jugadores( 2 defensas, 1 medio, 2 medios laterales,1 delantera) El objetivo del juego es ir consiguiendo superioridad mediante incorporaciones al ataque una vez que se pase el balón de zona Superioridad 2x1 en defensa y en el centro, superioridad 3x2 en zona de remate Tras finalizar la acción se rotan las posiciones de los jugadores Realizar el juego de manera continuada</p> <p>VUELTA A LA CALMA Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p>		

FECHA	4 - 3 - 2025
HORA	2:00 A 5:00 PM
LUGAR	CANCHA MANZANARES
ACTIVIDAD DESARROLLADA	SESION DE CLASE



FECHA	7 - 3- 2025
HORA	2:00 A 5:00 PM
LUGAR	CANCHA MANZANARES
ACTIVIDAD DESARROLLADA	SESION DE CLASE SE CANCELA POR LLUVIA



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES



FECHA: 11/3/2025 AL 14/3/2025 DEPORTE: FUTBOL DE SALA

ENTRENADOR: LILIANA CARANTON GOMEZ CONTRATO N°: 869/2024

MICROCICLO N°: 1 TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

OBJETIVO MICRO:  
Experimentar desplazamientos  
que integren habilidades  
básicas de coordinación,  
velocidad y resistencia

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7ª-8ª		<p><b>HORA: 6:15 A 8 :15 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</p> <p>Se realiza calentamiento con juego de congelados, se realizan estiramientos de manera ascendente a descendente y luego movimiento articular. PARTE CENTRAL TIEMPO 50 MIN TEMA: Cortar y jugar el balón</p> <p>Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad</p> <p>Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero</p> <p>Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo</p> <p>Superioridad e incorporación Cada equipo sitúa a sus jugadores( 2 defensas, 1 medio, 2 medios laterales,1 delantera) El objetivo del juego es ir consiguiendo superioridad mediante incorporaciones al ataque una vez que se pase el balón de zona Superioridad 2x1 en defensa y en el centro, superioridad 3x2 en zona de remate Tras finalizar la acción se rotan las posiciones de los jugadores Realizar el juego de manera continuada</p> <p>Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consiga meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas más cercanas al balón Defender hasta la finalización de la jugada</p> <p>VUELTA A LA CALMA Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p>			<p><b>HORA: 6:15 A 8 :15 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</p> <p>Se realiza calentamiento con juego de congelados, se realizan estiramientos de manera ascendente a descendente y luego movimiento articular. PARTE CENTRAL TIEMPO 50 MIN TEMA: ORIENTACION ESPACIAL 3 Zonas con ataque en superioridad Dos equipos sitúan 3 jugadores cada uno en la zona central (+1 comodín) y dos jugadores en su zona defensiva El objetivo es conseguir un mínimo de 5 pases en la zona de posesión para poder atacar posteriormente en superioridad 3x2 contra la defensa del equipo contrario El gol se conseguirá conduciendo a través de cualquiera de las porterías Líneas de pase constantes.Continuidad entre la posesión y la jugada de ataque., Limitar el nº de toques por jugador.Reducción de espacios.</p> <p>Superioridad e incorporación Cada equipo sitúa a sus jugadores( 2 defensas, 1 medio, 2 medios laterales,1 delantera) El objetivo del juego es ir consiguiendo superioridad mediante incorporaciones al ataque una vez que se pase el balón de zona Superioridad 2x1 en defensa y en el centro, superioridad 3x2 en zona de remate Tras finalizar la acción se rotan las posiciones de los jugadores Realizar el juego de manera continuada</p> <p>VUELTA A LA CALMA Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p>		



FECHA	11- 3- 2025
HORA	6:15 PM A 8:15 PM
LUGAR	CANCHA MANZANARES
ACTIVIDAD DESARROLLADA	SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA MANZANARES



FECHA	1 4 - 3- 2025
HORA	6:15 PM A 8:15 PM
LUGAR	CANCHA MANZANARES
ACTIVIDAD DESARROLLADA	SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA MANZANARES  OBSERVACION: SE CANCELA LA CLASE POR MOTIVO DE LLUVIA.

