




21 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 15:00 – 17:00

**SE CANCELA CLASE DEBIDO A FUERTE  
LLUVIA, EN CUARDO CON PADRES, MADRES Y  
LIDERESA CLAUDIA CHIPATECUA.**

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <div>BOGOTÁ</div> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <b>FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME</b>  <b>PROYECTO 2514</b>  <b>FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO</b>  <b>EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES</b>  <b>FECHA: DEL 18/11/2025 AL 21/11/2025</b>  <b>SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - REQUILINA</b> </div> <div>  </div> </div>									
ENTRENADOR(A):		TENDENCIA DEL MICROCICLO			OBJETIVO DEL MICROCICLO				
MICROCICLO N°		Fundamentación			Afianzar la técnica individual de dribling, amortiguación, control dirigido, regate y fintas Enseñar los esquemas tácticos del fútbol de salón: - 2 x 2 - 1 x 2 x 1				
No SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
7		<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</p> <p>3. Se realizan movimientos de carácter articular, de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello. Luego se integra al calentamiento movimientos y desplazamientos más específicos, trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos de los grupos musculares.</p> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. Cada jugador con balón – 3 platillos en fila horizontal a 2 mts cada uno– A la orden sale pisando balón a 2 platillo – regresa de espalda pisando el balón – Realiza alargue de 8 mts. Variante: va a 2do platillo – regresa a 1ro, va pisando a 3er platillo – regresa a 2do platillo y realiza alargue. De 3 a 5 rep.</p> <p>2. 3 grupos de trabajo – cada grupo contara con 2 platillos en mini arco - en forma de zigzag – de línea de banda a línea de banda – A la orden realiza conducción entre ellos. Variante: realizar amagues.</p> <p>3. 3 grupos de trabajo de línea de banda a línea de banda – mini arco en una línea de banda – jugadores ubicados en el centro de su zona de trabajo – a la orden, se lanza balón hacia arriba y jugador debe controlar – girar – definir a mini portería.</p> <p>4. Realiza practica libre de fútbol.</p> <p><b>PARTE FINAL</b></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>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.</p>					<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</p> <p>3. Se realizan movimientos de carácter articular, de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello. Luego se integra al calentamiento movimientos y desplazamientos más específicos, trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos de los grupos musculares.</p> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. 2 filas enfrentadas a 10 mts - en el centro dos conos juntos. Cada fila con balón. A la orden sale al tiempo en conducción al centro antes de llegar al cono engancha de tal modo que regresa, conduce al punto de salida y engancha con el otro perfil conduce hacia conos y pasa pie por encima de balón y sale hacia el otro lado esquivando conos y va hacia la fila del frente.</p> <p>2. 1 valla fila - a 5 mts fila de 5 platillos - cono a 3 mts. A la orden conduce hasta inicio de platillos, detiene y deja balón - regresa de espalda a inicio - de frente - slalom con balón de izq en platillos - conduce esquivo cono y define en mini portería.</p> <p>3. Fila esquina banda cerca a portería otra fila centro del campo atrás de línea media. Desde fila cerca a portería jugadora A realiza pase a jugador B en centro del campo, realiza slalom y toma posición defensiva - jugador B recepciona realiza slalom en 3 platillos y enfrenta a A. 1x1.</p> <p>3. Realiza practica libre de fútbol.</p> <p><b>PARTE FINAL</b></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>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.</p>		

FIRMA COORDINADOR (A) \_\_\_\_\_