



## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL

07 NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 18:00 – 20:00



<div><div><div>BOGOTÁ</div></div><div>FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME PROYECTO 2514 FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES FECHA: DEL 05/11/2025 AL 07/11/2025</div><div></div></div>							
ENTRENADOR(A):		SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL				DEPORTE: FÚTBOL	
MICROCICLO N° 6		TENDENCIA DEL MICROCICLO  Remates			OBJETIVO DEL MICROCICLO Mejorar la habilidad técnica del remate con las diferentes superficies de contacto.		
No SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			<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 realiza calentamiento a través de juegos lúdicos con balón: congelados bajo tierra para descongelar deberán pasar por debajo de las piernas de la compañera junto con el balón. Circuló entre todo el grupo y empiezan a tocar balón la que haga más de 2 toques va al centro a recuperar. 10×10min.</p> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>Ejercicios trabajos físicos</p> <p>Objetivo: Incrementar la capacidad de sostener esfuerzos intermitentes de alta intensidad y una adecuada recuperación durante las transiciones ofensivas y defensivas.</p> <p>Parte Inicial: Calentamiento</p> <p>1.Parte central: Las jugadoras se ubican en línea horizontal sobre la línea de salida.</p> <p>A la señal del entrenador realizan desplazamientos frontales con skipping de alta frecuencia (cortos y largos) a máxima intensidad, manteniendo una postura corporal erguida, braceo coordinado y apoyo metatarsal.</p> <p>Al llegar al punto pactado (conos) deben realizar el retorno en trote suave, perfiladas lateralmente, asegurando la activación de la zona media y la orientación del cuerpo en desplazamientos multidireccionales.</p> <p>•/# Repeticiones: 2</p> <p>•/# Series: 4</p> <p>•Tiempo/rep: 3:30</p> <p>•Tiempo/desc: 1:30</p> <p>•Tiempo/serie: 2 min</p> <p>2. Las jugadoras parten desde un vértice del cuadrado delimitado por conos.</p> <p>A la señal del entrenador, ejecutan una carrera de alta intensidad (sprint máximo controlado) hasta el siguiente cono.</p> <p>Desde allí, continúan el recorrido realizando un desplazamiento a ritmo suave (trote de recuperación activa) hasta el cono posterior.</p> <p>La dinámica se repite de manera alternada —sprint / trote / sprint/ trote— hasta completar el recorrido de todo el cuadrado.</p> <p>•/# Repeticiones: 2</p> <p>•/# Series: 4</p> <p>•Tiempo/desc: 3 MIN</p> <p>3. La jugadora A inicia realizando una carrera a velocidad máxima (sprint) desde la línea de salida hasta la mitad del campo. Una vez llega al punto de referencia, realiza una conducción orientada con balón hasta el lugar donde se encuentra la jugadora B, a quien entrega el balón con un pase controlado. Inmediatamente, la jugadora B comienza su acción repitiendo lo que hizo la jugadora A.</p> <p>•/# Repeticiones: 2</p> <p>•/# Series: 4</p> <p>•Tiempo/rep: 3:30</p> <p>•Tiempo/desc: 1:30</p> <p>•Tiempo/serie: 2 min</p> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>Juego final</p> <p>5. Estiramiento y Charla final acerca del resultado de la sesión.</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 realiza calentamiento a través de juegos lúdicos con balón: congelados bajo tierra para descongelar deberán pasar por debajo de las piernas de la compañera junto con el balón. Circuló entre todo el grupo y empiezan a tocar balón la que haga más de 2 toques va al centro a recuperar. 10×10min.</p> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>Objetivo: Desarrollar la capacidad de las jugadoras para tomar decisiones efectivas en situaciones de superioridad numérica y mejorar la técnica de control y cambios de orientación, a través de circuitos y juegos en espacios reducidos que favorezcan la velocidad de ejecución y la precisión en el pase.</p> <p>1.Dos zonas de 15x20 metros separadas entre sí por 30 metros. 6 jugadoras en cada cuadrado (dos equipos). 4 jugadoras ubicadas en la zona intermedia (defensivos). Un equipo inicia la posesión en su cuadrado (6 vs 0). De las 4 jugadoras ubicadas en la zona intermedia, dos ingresan a presionar y dos permanecen defendiendo en la zona central. El objetivo del equipo con balón es mantener la posesión del balón, (después de 6 toques seguidos deberán hacer un cambio de orientación). En caso de pérdida de balón, el equipo que lo pierde deberá cambiar de rol y pasar a defender (presionando en la zona rival).</p> <p># Repeticiones: 2</p> <p>•Tiempo/rep: 5min</p> <p>•Tiempo/desc: 2:30</p> <p>•Tiempo/serie: 3:30</p> <p>2. En dos zonas delimitadas por 15x15 separadas entre sí, 8 jugadoras divididas en dos equipos de 4. Cada equipo (4 jugadoras) mantiene la posesión dentro de su respectivo espacio mediante circulación rápida de balón y apoyos constantes. El equipo sin balón envía dos jugadoras a presionar, una a cada cuadrado rival, con el objetivo de recuperar la posesión. Una vez que una jugadora defensora logra recuperar el balón, debe salir inmediatamente en velocidad máxima hacia su cuadro inicial, y su compañera presionante es relevada por otra jugadora de su equipo, que entra a presionar. El ciclo se repite de forma continua, asegurando que la intensidad defensiva se mantenga en todo momento.</p> <p># Repeticiones: 2</p> <p>•Tiempo/rep: 5min</p> <p>•Tiempo/desc: 2:30</p> <p>•Tiempo/serie: 3:30</p> <p>3.Zonas delimitadas de 10x10, 10x15 etc. En estas zonas delimitadas se harán duelos de 2vs1, 2vs2, 2vs3 etc. Una vez la señal de la entrenadora deberán rotar por derecha dirigiéndose a las otras zonas a defender.</p> <p>•Tiempo/rep: 5min</p> <p>•Tiempo/desc: 2:30</p> <p>•Tiempo/serie: 3:30</p> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>Juego final</p> <p>5. Estiramiento y Charla final acerca del resultado de la sesión.</p>		

DÍA FESTIVO

FIRMA COORDINADOR (A)



**BOGOTÁ**

**FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME  
PROYECTO 2514**

**FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS**

ESCUELA: SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA

Aquí  
está  
BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

LUGAR: CANCHA LA AURORA

FECHA: 07/11/2025

SESIÓN #:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO D-M-A	EDAD	SEXO/ GÉNERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ARRIETA ARBOLEDA SARA CATALINA	1073689787	22/04/2009	16	FEMENINO	USME	LA AURORA	catalinaarrieta131@gmail.com	Sara Arrieta
2	BADINER BARRERA MANUELA LEA	1034292794	8/02/2008	17	FEMENINO	USME	MARICHUELA	manuela.badinera@gmail.com	
3	BETANCOURT CHAVARRRO YEIRA XIMENA	1140921176	16/10/2009	15	FEMENINO	USME			
4	BETANCOURT RODRIGUEZ JAZMYN	1022976783	23/04/2010	15	FEMENINO	USME	ALTAVISTA	jazmyn1212@gmail.com	Jazmyn
5	GONZALEZ BOTERO MARIANA	1140919991	22/04/2009	16	FEMENINO	USME	LA PEÑA	marianagb1907@gmail.com	Laura H.
6	GUTIERREZ DELGADO DANNA SOFIA	1011215775	4/01/2012	13	FEMENINO	USME	VEREDA LAS MARGARITAS		Mariana G
7	HINESTROSA MORALES LAURA VANESSA	1140919927	2/05/2009	16	FEMENINO	USME	USMIMIA	vanessah1212@gmail.com	Vanessa
8	HUERTAS SANCHEZ NICOL VALENTINA	1022966647	10/02/2009	16	FEMENINO	USME	CHUNIZA	nicolasanchez1010@gmail.com	Nicol
9	HURTADO ESCUDERO GABRIELA	1011202795	6/01/2008	17	FEMENINO	USME	LA AURORA	gabrielahurtadoescudero14@gmail.com	
10	LAGOS SANDOVAL MARÍA FERNANDA	1027520850	18/10/2010	14	FEMENINO	USME	CHICO SUR	fernandalagos1810@gmail.com	
11	MELÉNDEZ PAEZ PAULA VALENTINA	1013619824	19/02/2009	16	FEMENINO	USME	EL VIRREY	paulamendezpaez1902@gmail.com	
12	MORALES TAUTIVA SARA	1022973883	7/05/2010	15	FEMENINO	USME	COMUNEROS	saramorales705@gmail.com	Sara Morales
13	NUMPAQUE ROA DAYITH ALEJANDRA	1022965041	2/12/2008	16	FEMENINO	USME	VILLA ALEJANDRIA	dayith19@gmail.com	dayith
14	PARDO PARRA AISSLEN JULIETH	1140918043	22/02/2008	17	FEMENINO	USME		aiisslenpardo22@gmail.com	
15	PEÑA ALDANA ASLHEY DAJANNA	1022980829	28/09/2010	15	FEMENINO	USME		aslheyaldanapeña2809@gmail.com	
16	RODRIGUEZ RODRIGUEZ DANNA SOFIA	1029282470	20/06/2008	16	FEMENINO	USME	LA AURORA	dannarodriguez1010@gmail.com	
17	SABOGAL ROMERO CHIRLY SOFIA	1040919453	6/12/2008	16	FEMENINO	USME	BRAZUELOS	sabogalchirly612@gmail.com	
18	SANABRIA RODRIGUEZ NICOL DAYAN	1014234884	05/07/2010	14	FEMENINO	USME	PARAISO	nicolasanabria714@gmail.com	Nicol R.
19	SERRANO QUINTERO SALOME GABRIELA	1028490027	7/05/2009	16	FEMENINO	USME	VALLES DE CAFAM		
20	VEGA CUELLAR DIANA CAROLINA	1010841505	11/12/2007	16	FEMENINO	USME	BETANIA		

NOTA: AL FIRMAR ESTA LISTA AUTORIZA EL USO DE LA IMAGEN