

**19 NOVIEMBRE DE 2025**

**HORA: 18:00 – 20:00**

## **PARTIDO AMISTOSO EN VALLES DE CAFAM**







FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME  
PROYECTO 2514  
FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES



FECHA: DEL 19/11/2025 AL 21/11/2025

ENTRENADOR(A):		SANDRA AVENDANO BAUTISTA - SELECCION FEMENINA DE FUTBOL			DEPORTE: FÚTBOL		
MICROCICLO N° 6		TENDENCIA DEL MICROCICLO  Remate con empeine, borde interno y cabeza.			OBJETIVO DEL MICROCICLO Perfeccionar el remate con la superficie del empeine, borde interno y cabeza mejorando la ubicación, espacio-tiempo.		
No SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	DÍA FESTIVO		<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. Círculo 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: Favorecer la cohesión grupal y el desarrollo de habilidades cooperativas mediante la aplicación de juegos lúdicos orientados al trabajo en equipo, promoviendo la comunicación, la toma de decisiones colectiva y la colaboración activa dentro del contexto futbolístico.</p> <p>1. Las jugadoras formarán un círculo unidas por las manos, manteniendo una estructura colectiva de cooperación. En el interior del círculo se ubicarán dos jugadoras oponentes, cuya función será recuperar el balón mediante acciones de anticipación e interceptación. En caso de que una jugadora del círculo pierda la posesión del balón, deberá intercambiar su posición con la compañera ubicada a su derecha, ingresando al espacio central para asumir el rol de recuperadora.</p> <p>•Tiempo: 15min</p> <p>2. Por equipos, las jugadoras se ubicarán en posición sentada dentro del área designada. Deberán realizar pases consecutivos entre ellas mismas manteniendo el control y la precisión del balón hasta alcanzar el punto de referencia o meta establecida. El primer equipo en completar el recorrido será el ganador del ejercicio.</p> <p>•#Repeticiones: 2</p> <p>•#Tiempo/rep: 10min</p> <p>•Tiempo/descan: 5min</p> <p>3.Las jugadoras portarán el peto sujeto en la parte lateral de la pantaloneta. Durante la tarea, deberán conducir el balón manteniendo el control y la protección del mismo, evitando que su oponente le sustraiga el peto mediante acciones de marcaje o interceptación. La jugadora que pierda el peto será considerada derrotada en el duelo individual.</p> <p>•#Repeticiones: 2</p> <p>•#Tiempo/rep: 10min</p> <p>•Tiempo/descan: 5min</p> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1.Juego Final</p> <p>2.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.</p> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>Objetivo: Mejorar la precisión, el control y la toma de decisión en la ejecución de pases largos, aéreos y a ras de suelo, optimizando la coordinación entre jugadoras y la eficacia en la circulación del balón bajo diferentes condiciones de presión y distancia.</p> <p>Pases cortos, largos, aéreos y a ras de suelo</p> <p>1. En parejas, las jugadoras se ubicarán a una distancia de 10 metros, realizando pases a ras de suelo utilizando el borde interno del pie, priorizando la correcta orientación corporal, la superficie de contacto y la precisión en la ejecución. Se enfatizará la coordinación Inter jugadora, el control dirigido y la sincronización del pase y la recepción. Variante, luego anticipara la recepción del pase.</p> <p>•#Repeticiones: 3</p> <p>•#Series: 3</p> <p>•Tiempo/rep: 5min</p> <p>•Tiempo/descanso:1min</p> <p>•Tiempo/serie: 3min</p> <p>2.En parejas, las jugadoras se ubicarán a una distancia de 10 metros, realizando pases a ras de suelo utilizando el empeine, luego harán el pase aéreo para que controlen y den el pase nuevamente. Variante, luego anticipara la recepción del pase.</p> <p>•#Repeticiones: 3</p> <p>•#Series: 3</p> <p>•Tiempo/rep: 5min</p> <p>•Tiempo/descanso:1min</p> <p>•Tiempo/serie: 3min</p> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1.Juego Final</p> <p>2.Estiramiento y Charla final acerca del resultado de la sesión.</p>		

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

 <b>BOGOTÁ</b>		FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME							 <b>BOGOTÁ</b> MI CIUDAD MI CASA
		PROYECTO 2514							
		FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS							
		ESCUELA: SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL      ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA							
LUGAR: CANCHA LA AURORA		FECHA: 19/11/2025					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	catalinaarrieta2514@gmail.com	
2	BADINER BARRERA MANUELA LEA	1034292794	8/02/2008	17	FEMENINO	USME	MARICHUELA	manuela.badinera@gmail.com	Manuela
3	BETANCOURT CHAVARRRO YEIRA XIMENA	1140921176	16/10/2009	15	FEMENINO	USME			Ximena B
4	BETANCOURT RODRIGUEZ JAZMYN	1022976783	23/04/2010	15	FEMENINO	USME	ALTAVISTA	jazmyn27@gmail.com	Jazmyl
5	GONZALEZ BOTERO MARIANA	1140919991	22/04/2009	16	FEMENINO	USME	LA PEÑA	mariagabrielabotero@gmail.com	Mariana B
6	GUTIERREZ DELGADO DANNA SOFIA	1011215775	4/01/2012	13	FEMENINO	USME	VEREDA LAS MARGARITAS		Danna
7	HINESTROSA MORALES LAURA VANESSA	1140919927	2/05/2009	16	FEMENINO	USME	USMINIA	laura.hinestroza@gmail.com	Laura
8	HUERTAS SANCHEZ NICOL VALENTINA	1022966647	10/02/2009	16	FEMENINO	USME	CHUNIZA	valentinahuertas210279@gmail.com	Nicol
9	HURTADO ESCUDERO GABRIELA	1011202795	6/01/2008	17	FEMENINO	USME	LA AURORA	gabrielahurtadoescudero@gmail.com	Gabriela
10	LAGOS SANDOVAL MARÍA FERNANDA	1027520850	18/10/2010	14	FEMENINO	USME	CHICO SUR	mariasandovallagos@gmail.com	Maria Lagos
11	MELÉNDEZ PAEZ PAULA VALENTINA	1013619824	19/02/2009	16	FEMENINO	USME	EL VIRREY	paulamelenandezpaez@gmail.com	Paula
12	MORALES TAUTIVA SARA	1022973883	7/05/2010	15	FEMENINO	USME	COMUNEROS	saramoralesbautiva@gmail.com	Sara Bautista
13	NUMPAQUE ROA DAYITH ALEJANDRA	1022965041	2/12/2008	16	FEMENINO	USME	VILLA ALEJANDRIA	dayithn@gmail.com	dayith
14	PARDO PARRA ASSLIN JULIETH	1140918043	22/02/2008	17	FEMENINO	USME		juliethpardo@gmail.com	J
15	PEÑA ALDANA ASLHEY DAIANNA	1022980829	28/09/2010	15	FEMENINO	USME		aslheyaldanapeña@gmail.com	X
16	RODRIGUEZ RODRIGUEZ DANNA SOFIA	1029282470	20/06/2008	16	FEMENINO	USME	LA AURORA	dannarodriguez2101@gmail.com	Danna R.
17	SABOGAL ROMERO CHIRLY SOFIA	1040919453	6/12/2008	16	FEMENINO	USME	BRAZUELOS	sabogalromerochirly@gmail.com	Chirly Sabogal
18	SANABRIA RODRIGUEZ NICOL DAYAN	1014234884	05/07/2010	14	FEMENINO	USME	PARAISO	nicolasanabria@gmail.com	Nicol R.
19	SERRANO QUINTERO SALOME GABRIELA	1028490027	7/05/2009	16	FEMENINO	USME	VALLES DE CAFAM		Salome Serrano
20	VEGA CUELLAR DIANA CAROLINA	1010841505	11/12/2007	16	FEMENINO	USME	BETANIA		

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