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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**	**SESION N.º1**
MEDIO FISICO: **FECHA: 3 DE FEBRERO**	**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: TECNICA BASICA	**MEDIO DIDACTICO: BALONES, PETOS, TOPES**	
OBJETIVO: MEJORAR LAS CONDICIONES TECNICAS DE LOS JUGADORES		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	**CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR** **PREVENCION DE LESIONES** **CALENTAMIENTO:** RONDO 4X1 EN ESPACIO REDUCIDO (TOQUE LIBRE, LUEGO MÁXIMO 2).		15’
CENTRAL	**TÉCNICA BÁSICA** • CONDUCCIÓN CON PLANTA DEL PIE. • CONTROL ORIENTADO CON PERFIL CORPORAL. • PASE CORTO CON INTERIOR + APOYO INMEDIATO. **JUEGO REDUCIDO 3X3** • ESPACIO 20X20. • OBLIGATORIO MÍNIMO 3 PASES ANTES DE FINALIZAR. **TRANSICIÓN BÁSICA** 3 ATACAN VS 2 DEFIENDEN, RECUPERACIÓN = CONTRAATAQUE INMEDIATO.		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º2**
MEDIO FISICO: **FECHA: 5 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: PASES		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, PETOS, TOPES**	
OBJETIVO: CREAR LÍNEAS DE PASE CONSTANTES.			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
INICIAL	**CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR** **PREVENCION DE LESIONES** **CALENTAMIENTO**: TROTE CONTINUO		15’
CENTRAL	**EJERCICIO CENTRAL** TRIÁNGULOS MÓVILES: PASE–APOYO–ROTACIÓN. **JUEGO TÁCTICO** 4X4 + COMODÍN OFENSIVO. **TRANSICIONES** 2X1 CONTINUO IDA Y VUELTA.		60’

F I N A L	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º3**
MEDIO FISICO: **FECHA: 7 FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: PRACTICA RECREATIVA		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, TOPES, PETOS**	
OBJETIVO: DISFRUTAR DEL DEPORTE			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
I N I C I A L	**CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR** **PREVENCION DE LESIONES** **CALENTAMIENTO:** JUEGO DE LA ARAÑA		15’
C E N T R A L	PRACTICA RECREATIVA		60’

F I N A L	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º4**
MEDIO FISICO: **FECHA: 10 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: DEFENSAS		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, TOPES, PETOS, CONOS**	
OBJETIVO: MEJORAR EL TRABAJO DEFENSIVO DENTRO DEL CAMPO			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
I N I C I A L	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO: TRABAJOS DE RESISTENCIA CON TOPES		15’
	• 1X1 EN ESPACIO REDUCIDO.		

CENTRAL	• 2X2 DEFENSIVO (BASCULACIÓN). • PARTIDO DONDE SE PREMIA RECUPERACIÓN ALTA.		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º5**
MEDIO FISICO: **FECHA: 12 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: TRABAJO TACTICO		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, PETOS, TOPES**	
OBJETIVO: ESQUEMA DE JUEGO 3-1			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**

INICIAL	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO: JUEGO CONGELADO		15’
CENTRAL	• MOVIMIENTO SIN OPOSICIÓN. • 4X0 AUTOMÁTICO. • 4X4 APLICANDO POSICIONES. • PARTIDO FORMAL 5X5 ESTRUCTURADO.		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**	**SESION N.º6**

MEDIO FISICO: **FECHA: 17 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: TRANCISIONES RAPIDAS		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, TOPES, CONOS,**	
OBJETIVO: MEJORAR LA SITUACION DE GOL TRAS UN CONTRATAQUE			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
INICIAL	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO:		15’
CENTRAL	• 3X2 CONTINUO. • RECUPERACIÓN + PASE LARGO AL PÍVOT. • JUEGO 4X4 DONDE CADA ROBO DEBE CONVERTIRSE EN ATAQUE EN MENOS DE 6 SEGUNDOS.		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**	**SESION N.º7**
MEDIO FISICO: **FECHA: 19 DE FEBRERO**	**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: PRESION ALTA	**MEDIO DIDACTICO: BALONES, PETOS, TOPES**	
OBJETIVO: GENERAR RECUPERACION RAPIDA DE BALON		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO: SECUENCIA DE PASES EN CUADRADOS		15’
CENTRAL	• 2 PRESIONAN SALIDA RIVAL. • 4X4 INICIANDO DESDE ARQUERO. • PARTIDO DONDE EL GOL TRAS ROBO VALE DOBLE.		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**	**SESION N.º8**
MEDIO FISICO: **FECHA: 21 DE FEBRERO**	**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: PRACTICA CORRECTIVA	**MEDIO DIDACTICO: BALONES, TOPES, CONOS**	
OBJETIVO: OBSERVAR Y CORREGIR EN SITUACION REAL DE JUEGO		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO: RONDO 4X1		15’
CENTRAL	PRACTICA CORRECTIVA		60’
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º9**
MEDIO FISICO: **FECHA: 24 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: JUEGO CON PIVOT		**MEDIO DIDACTICO: BALONES, TOPES, PETOS**	
OBJETIVO: USO DEL JUGADOR DE REFERENCIA			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
INICIAL	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO: TRABAJO CON BANDAS Y FINANIZACION CON VELOCIDAD		15’
CENTRAL	○ • TRABAJO DE ESPALDAS. • DESCARGA + ROTACIÓN. • 4X4 BUSCANDO SIEMPRE APOYO EN PÍVOT ANTES DE GOL.		60’

F I N A L	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE: FUTBOL SALA	**ENTRENADOR: NICOLAS DELGADO**		**SESION N.º10**
MEDIO FISICO: **FECHA: 26 DE FEBRERO**		**CATEGORIA: LIBRE**	
TEMA: PRACTICA RECREATIVA		**MEDIO DIDACTICO: BALONES PETOS**	
OBJETIVO: DIVERSION EN CAMPO			
FASE	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**	**DOSIFICACIÓN**
I N I C I A L	CHARLA TECNICA MOVILIDAD ARTICULAR PREVENCION DE LESIONES CALENTAMIENTO:		15’
C E N T	PRACTICA RECREATIVA		60’

R A L			
F I N A L	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO		15’

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES: