Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**Optimizar el rendimiento competitivo de las jugadoras mediante el desarrollo de principios tácticos avanzados, la toma de decisiones bajo presión, la intensidad en transiciones y la eficacia en finalización en contextos reales de juego.**	**Debilidades**	Falta de intensidad constante en competencia.	**Aplicar presión tras pérdida y recuperación rápida del balón en campo rival, con alta intensidad y toma de decisiones.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Abril**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 1 al 4				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos:	Activos durante el mes:			

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	Desarrollar la capacidad anaeróbica y la velocidad de reacción aplicada al juego.	**Fase de calentamiento Movilidad articular + activación (5 min) Juego: "Reacción por colores" Conos de colores → reacción + sprint + regreso Escalera de agilidad (coordinación rápida) Fase central:**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Ejecutar control y pase bajo presión real.	**Fase de calentamiento Pase en parejas en movimiento Rondo 4x1 (2 toques) Activación cognitiva (mirar antes de recibir)Fase central**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	**Mejorar conducción, control y decisión básica.**	**Fase de calentamiento : Juego: "Sigue al líder con balón" Conducción libre con cambios de dirección**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**			**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10AM**	ESTADIO			**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**Optimizar el rendimiento competitivo de las jugadoras mediante el desarrollo de principios tácticos avanzados, la toma de decisiones bajo presión, la intensidad en transiciones y la eficacia en finalización en contextos reales de juego.**	**Debilidades**	Falta de intensidad constante en competencia.	**Mejorar la finalización en situaciones reales de juego, integrando toma de decisiones rápida, desmarque y precisión ofensiva.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Abril**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 06 al 11				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	**Desarrollar fuerza explosiva y velocidad aplicada al juego ofensivo.**	**Fase inicial** **Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera)** **Activación: skipping, desplazamientos laterales, cambios de ritmo** **Escalera de agilidad (coordinación + velocidad)** **Juego: "Protege tu balón" (todas conducen, evitar que se lo quiten)**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar control orientado y pase previo a la finalización.	**Fase inicial** **Pase en parejas en movimiento** **Conducción + cambios de dirección**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	Mejorar la conducción en velocidad y la toma de decisiones.	**Fase inicial: movilidad articular** **Dominio de balón** **Conducción libre**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar el juego ofensivo organizado y ocupación de espacios.	Fase inicial: Rondo dinámico Movilidad + pase corto	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Aplicar conceptos físicos y tácticos bajo exigencia	Partido correctivo	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**Optimizar el rendimiento competitivo de las jugadoras mediante el desarrollo de principios tácticos avanzados, la toma de decisiones bajo presión, la intensidad en transiciones y la eficacia en finalización en contextos reales de juego.**	**Debilidades**	Falta de intensidad constante en competencia.	**Fortalecer la organización defensiva, los duelos individuales y las coberturas colectivas**, mejorando la toma de decisiones sin balón.
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Abril**				
FECHA SEMANA	Del 13 al 18		**Oportunidades**		
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos:	Activos durante el mes:			

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	Desarrollar fuerza específica y velocidad defensiva en cambios de dirección.	**Fase inicial** **Movilidad articular** **Activación: desplazamientos laterales, zig-zag, frenadas controladas** **Escalera de agilidad (coordinación defensiva)** **Juego: "Sombra defensiva" (seguir movimientos de la compañera) Fase**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar el robo de balón y el control tras recuperación.	**Fase inicial:** **Pase en parejas** **Conducción + protección de balón**	**Charla con psicologa**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	Mejorar la salida rápida tras recuperación del balón.	**Fase inicial :** **Dominio de balón** **Conducción libre**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar coberturas, ayudas y trabajo en bloque.	Fase inicial Rondo dinámico Movilidad + activación con balón	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Evaluar lo trabajado	Partido	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**Optimizar el rendimiento competitivo de las jugadoras mediante el desarrollo de principios tácticos avanzados, la toma de decisiones bajo presión, la intensidad en transiciones y la eficacia en finalización en contextos reales de juego.**	**Debilidades** Falta de intensidad constante en competencia.	**Desarrollar la capacidad de resolver situaciones ofensivas complejas, mejorando la lectura del juego, la creatividad y la eficacia en el último tercio bajo presión real.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades** Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas** Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Abril**		**Oportunidades**	
FECHA SEMANA	Del 20 al 25			
ASPECTOS GENERALES GRUPO				
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento			
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes			

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	explosiva, la velocidad de reacción y la capacidad de cambio de dirección, fundamentales para acciones	**Fase inicial** **Movilidad articular** **Activación neuromuscular:** **skipping** **talones atrás**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Estimular la **creatividad y soluciones individuales en ataque** bajo presión.	**Fase inicial** **Dominio de balón libre (retos técnicos)** **Conducción**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	Mejorar la **ejecución técnica en espacios reducidos y bajo presión constante**.	**Fase inicial** **Conducción en espacio limitado** **Pase corto en movimiento Fase central** **1. Rondo competitivo con reglas**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar la adaptación táctica y lectura del juego en situaciones	Fase inicial Rondo dinámico Movilidad + activación	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Aplicar el modelo táctico	CALENTAMIENTO: Movilida articular rondos 4- 1 Partido libre y ABP	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**Optimizar el rendimiento competitivo de las jugadoras mediante el desarrollo de principios tácticos avanzados, la toma de decisiones bajo presión, la intensidad en transiciones y la eficacia en finalización en contextos reales de juego.**	**Debilidades**	Falta de intensidad constante en competencia.	**Consolidar el rendimiento competitivo mediante tareas de alta intensidad, toma de decisiones bajo fatiga y aplicación táctica en situaciones reales de juego.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso	
MES	**Abril**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	del 27 al 30				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	**Desarrollar la resistencia a esfuerzos repetidos y la capacidad de aceleración en**	**Fase inicial: Movilidad articular dinámica Activación: skipping desplazamientos laterales**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	**Optimizar la ejecución técnica en alta velocidad, priorizando**	**Fase inicial Pase en movimiento (distancias variables) Conducción con cambios de ritmo**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	**Mejorar la eficacia en la finalización tras**	**Fase inicial Conducción libre**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Integrar los principios trabajados mediante	Fase inicial Rondo dinámico	
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A**	ESTADIO			
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero-2026 Elabora: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2026

DEPORTE	Futbol femenino
INSTRUCTOR	Angie Nicol Ballen gonzalez
NIVEL DE FORMACIÓN	2013 a 2016
MES	Marzo

No.	NOMBRE Y APELLIDO DEL DEPORTISTA	Dia del mes																													PROGRESO TOTAL MENSUAL	# ASISTENCIAS MENSUALES	# FALLAS	% ASISTENCIA
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
2	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	22	0	100%
3	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	21	2	91%
4	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	20	3	87%
5	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	23	0	100%
6	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
7	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
8	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	23	0	100%
9	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
10	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
11	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
12	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
13	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
14	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
15	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
16	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
17	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
18	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
19	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
20	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
21	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
22	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
23	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
24	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
25	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
26	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
27	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
28	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
29	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
30	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
31	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
32	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
33	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
34	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
35	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
36	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
37	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
38	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
39	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
40	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
41	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
42	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
43	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
44	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
45	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
46	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
47	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
48	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
49	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
50	[illegible]	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1						23	19	4	83%
	Total de asistencia diaria por EDF	50	50	0	0	50	0	0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	0	1150	950	200	79 %

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	1
FALLA	0

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2026

DEPORTE	Futbol femenino
INSTRUCTOR	Angie Nicol Muñoz Gonzalez
NIVEL DE FORMACION	2016 a 2713
MES	Marzo

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	Juliana Lorena Tibaquicha	5	5	0	22	17	5																										27	22	5	81%
2	Luciana Chamorro Bueno	5	5	0	22	22	0																										27	27	0	100%
3	Nikol Reina	5	4	1	22	15	7																										27	19	8	70%
4	Nicol Mariana Calderon	5	5	0	22	20	2																										27	25	2	93%
5	Zoe Mariana Sarmiento	5	4	1	22	20	2																										27	24	3	89%
6	Shaila Acevedo	5	0	5	22	10	12																										27	10	17	37%
7	Helen escarpeta	5	2	3	22	0	22																										27	2	25	7%
8	Einy cardozo	5	3	2	22	15	7																										27	18	9	67%
9	Elizabeth Galvis	5	3	2	22	18	4																										27	21	6	78%
10	Valery Lima	5	5	0	22	15	7																										27	20	7	74%
11	Valery Gonzalez	5	5	0	22	19	3																										27	24	3	89%
12	Valentina Barbosa	5	0	5	22	0	22																										27	0	27	0%
13	Valery Lima Vasquez				22		22																										22	0	22	0%
14	Valery Gonzalez				22		22																										22	0	22	0%
15	luciana carrero marin				22	14	8																										22	14	8	64%
16	Melisa serna				22	16	6																										22	16	6	73%
17	Sara arias				22	20	2																										22	20	2	91%
18	isabella rodriguez				22	20	2																										22	20	2	91%
19	Erna Acosta				22	16	6																										22	16	6	73%
20	Liz Garavito				22	14	8																										22	14	8	64%
21																																	0	0	0	#¡DIV/0!
22																																	0	0	0	#¡DIV/0!
23																																	0	0	0	#¡DIV/0!
24																																	0	0	0	#¡DIV/0!
25																																	0	0	0	#¡DIV/0!
26																																	0	0	0	#¡DIV/0!
27																																	0	0	0	#¡DIV/0!
28																																	0	0	0	#¡DIV/0!
29																																	0	0	0	#¡DIV/0!
30																																	0	0	0	#¡DIV/0!
31																																	0	0	0	#¡DIV/0!
32																																	0	0	0	#¡DIV/0!
33																																	0	0	0	#¡DIV/0!
34																																	0	0	0	#¡DIV/0!
35																																	0	0	0	#¡DIV/0!
36																																	0	0	0	#¡DIV/0!
37																																	0	0	0	#¡DIV/0!
38																																	0	0	0	#¡DIV/0!
39																																	0	0	0	#¡DIV/0!
40																																	0	0	0	#¡DIV/0!
41																																	0	0	0	#¡DIV/0!
42																																	0	0	0	#¡DIV/0!
43																																	0	0	0	#¡DIV/0!
44																																	0	0	0	#¡DIV/0!
45																																	0	0	0	#¡DIV/0!
46																																	0	0	0	#¡DIV/0!
47																																	0	0	0	#¡DIV/0!
48																																	0	0	0	#¡DIV/0!
49																																	0	0	0	#¡DIV/0!
50																																	0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**.Potenciar la capacidad física general (resistencia, fuerza y velocidad) e integrar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, aumentando la intensidad competitiva y la toma de decisiones**	**Debilidades**	**Bajo nivel de condición física inicial**	**Elevar la intensidad del entrenamiento fortaleciendo resistencia y precisión técnica bajo presión.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Marzo**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 2 al 7				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	**Desarrollar resistencia intermitente y coordinación**	**CALENTAMIENTO: Trote con balón variando superficies de contacto. Movilidad articular dinámica . Activación coordinativa en escalera Juego dinámico FASE CENTRAL : Circuito físico con balón**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	**Mejorar control orientado y pase bajo presión defensiva.**	**CALENTAMIENTO:Rondo 5x2. Dominio de balón individual. Pase en parejas en movimiento. FASE CENTRAL:Triángulos dinámicos**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	**Mejorar el 1x1 ofensivo con explosividad.**	**CALENTAMIENTO:Activación con cambios de ritmo. Conducción libre con estímulos visuales. Juego reacción (salida explosiva)**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar transición ataque-defensa.	CALENTAMIENTO: Rondo con recuperación inmediata. Movimientos sin balón.	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10AM**	ESTADIO	Integrar capacidades físicas, técnicas y	CALENTAMIENTO: Activación técnica con balón. Pase y movilidad.	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**.Potenciar la capacidad física general (resistencia, fuerza y velocidad) e integrar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, aumentando la intensidad competitiva y la toma de decisiones**	**Debilidades**	**Bajo nivel de condición física inicial**	**Desarrollar fuerza funcional y mejorar toma de decisiones en espacios reducidos bajo intensidad alta.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Marzo**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 9 al 14				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos:	Activos durante el mes:			

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	**Desarrollar fuerza explosiva y resistencia competitiva**	**CALENTAMIENTO:Activación dinámica con énfasis en fuerza Trote con cambios de dirección. Movilidad dinámica + skipping + talones. Trabajo en parejas: empuje controlado (fuerza de tren inferior). Reacción a estímulo visual con sprint corto.**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	**Mejorar precisión en pase largo y control aéreo.**	**CALENTAMIENTO:Dominio de balón con diferentes superficies. Pases a media distancia en parejas. Control aéreo tras pase bombeado.**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	**Mejorar asociaciones ofensivas y ocupación de espacios**	**CALENTAMIENTO:Rondo con apoyo externo. Pase y movimiento continuo. Activación de desmarques cortos y largos. FASE CENTRAL:Cuadrado con comodín 4x2 + comodín ofensivo.**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Mejorar organización defensiva y presión coordinada	CALENTAMIENTO:Juego de posición 3x1. Movilidad articular -rondo FASE CENTRAL:Línea defensiva coordinada	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Aplicar conceptos físicos y tácticos bajo exigencia	Partido correctivo	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**.Potenciar la capacidad física general (resistencia, fuerza y velocidad) e integrar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, aumentando la intensidad competitiva y la toma de decisiones**	**Debilidades**	**Bajo nivel de condición física inicial**	**Desarrollar velocidad pura en duelos individuales y fortalecer la organización colectiva en fase ofensiva y defensiva.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Marzo**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 16 al 21				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos:	Activos durante el mes:			

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	Mejorar aceleración, cambios de ritmo y reacción neuromuscular. 1x1 y control en velocidad. Mejorar ocupación racional de espacios y apoyos constantes.	**CALENTAMIENTO:Movilidad articular progresiva Activación con skipping Desplazamientos laterales con cambio de dirección. Reacción a estímulo visual Carrera progresiva aumentando intensidad.**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**		**CALENTAMIENTO:Conducción suave libre. Cambios de dirección con estímulo. Trabajo coordinativo con balón**	**Charla con psicologa**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**		**CALENTAMIENTO:Movilidad con balón en grupos de 4. Pase corto sin oposición en movimiento. Activación de comunicación.**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Coordinar presión grupal y compactación del bloque	CALENTAMIENTO:Movilidad articular trote en diferentes direciones FASE CENTRAL:4 defensoras vs 3 atacantes Mantener bloque compacto.Comunicación constante.	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Evaluar lo trabajado	Partido	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**.Potenciar la capacidad física general (resistencia, fuerza y velocidad) e integrar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, aumentando la intensidad competitiva y la toma de decisiones**	**Debilidades**	**Bajo nivel de condición física inicial**	**Consolidar el modelo de juego del equipo, fortaleciendo la salida organizada, la finalización efectiva y la coordinación defensiva colectiva.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso deportivo.	
MES	**Marzo**				
FECHA SEMANA	Del 23 al 28		**Oportunidades**		
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: Activos durante el mes				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	Estimular resistencia competitiva con transiciones rápidas y toma de decisión bajo fatiga controlada.	**CALENTAMIENTO:Movilidad articular global progresiva.** **Trote continuo con variaciones de ritmo.** **Desplazamientos laterales y diagonales.** **Rondo 4x1 dinámico.** **Juego de reacción por parejas (salida y cambio de dirección).**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	pase decisivo y eficacia en finalización.	**CALENTAMIENTO:Movilidad dinamica.** **Trote con balón. Pase y control** **Juego de puntería a objetivo**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**	Mejorar construcción desde zona defensiva con apoyos escalonados.	**CALENTAMIENTO:Movilidad articular.** **Pase en tríos en desplazamiento.** **FASE CENTRAL:Salida desde defensa 4+1 Progresión por bandas** **Amplitud obligatoria.**	**No hay actividades complementario**
JUEVES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	Coordinar basculación colectiva y compactación en bloque medio.	CALENTAMIENTO:Movilidad general. Desplazamientos laterales Rondos 4vs1	**No hay actividades complementario**
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A 10 AM**	ESTADIO	Aplicar el modelo táctico	CALENTAMIENTO: Movilida articular rondos 4- 1 Partido libre y ABP	**No hay actividades complementario**
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**Angie Nicol Malaver Gonzalez**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Futbol Femenino**	**.Potenciar la capacidad física general (resistencia, fuerza y velocidad) e integrar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, aumentando la intensidad competitiva y la toma de decisiones**	**Debilidades**	**Bajo nivel de condición física inicial**	**Consolidar principios tácticos colectivos y reforzar eficacia en transiciones y finalización antes del cierre del mes.**
CATEGORÍA	**2013 a 2016**		**Oportunidades**	Fortalecer la comunicación en cancha .	
GENERO	**Femenina**		**Fortalezas**	Grupo con proceso formativo previo, buena base técnica y compromiso	
MES	**Marzo**		**Oportunidades**		
FECHA SEMANA	Del 30 al 31				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: Activos durante el mes				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 PM A 6 PM**	**ESTADIO**	**Mejorar la intensidad en transiciones defensa–ataque y ataque–defensa bajo fatiga controlada.**	**CALENTAMIENTO:Movilidad articular global. Trote continuo con cambios de dirección y ritmo. Pase y movilidad en tríos. FASE CENTRAL:Juego por zonas (campo dividido en tercios) trabajando salida organizada tras recuperación.**	**No hay actividades complementario**
MARTES	**3:30 PM A 6 PM**	**ALTERNA**	**Optimizar la construcción ofensiva y mejorar eficacia en**	**CALENTAMIENTO:Movilidad articular, contral y pase juego de reaccion FASE CENTRAL:Construcción ofensiva desde mitad de campo con**	**No hay actividades complementario**
MIÉRCOLES	**3:30 PM A 6 PM**	**LOTE NUEVO**			
JUEVES	**3:30 PM A 6**	**ALTERNA**			
VIERNES					
SÁBADO	**7:30AM A**	ESTADIO			
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**