ASISTENCIA MENSUAL BALONCESTO JUVENIL MIXTO, ABRIL 2026

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

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2026

DEPORTE	**BALONCESTO**
INSTRUCTOR	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**
NIVEL DE FORMACION	**JUVENIL (2010 al 2008)**
MES	**ABRIL**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DIA DEL MES																													# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		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	ADRIAN FERNANDO GARAY BABATIVA							0		1		1			1		1		1			1		1		1							11	8	1	73%
2	ANDRES FELIPE BEJARANO DIAZ							0		1		0			1		0		1			0		1		1							11	5	4	45%
3	ANDRES FRANCISCO FLOREZ GARZÓN							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
4	ANDRES JULIAN TIBAQUICHA QUINTERO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
5	DANIEL ALEJANDRO DIAZ CUBEROS							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
6	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11			
7	DIEGO MONTAÑEZ							0		0		0			0		0		0			0		0		0							11	0	9	0%
8	EMILIO SANTOS							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11			
9	ERIC DAVID ZAPATA CASTRO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
10	JACOBO ALVAREZ BACCA							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
11	JOHAN SNEYDER CALDERÓN CANO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
12	JOSNER ALEJANDRO CRISTANCHO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
13	JUAN DAVID MIRANDA ALDANA							0		0		0			0		0		0			0		0		0							11			
14	LUIS FELIPE CANO URIAN							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
15	MAICOL YESID PAEZ ORTIZ							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11			
16	MARLON STIVEN RIVERA CANTOR							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
17	MAYRA ALEJANDRA ROJAS BRIÑEZ							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
18	MELISSA ALEJANDRA DIAZ MELO							0		0		0			0		0		0			0		0		0							11	0	9	0%
19	MIGUEL ANGEL ALVAREZ CASTRO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
20	NICOLAS FERNANDO FIQUITIVA CAMARGO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
21	SAHAD MATEO ARDILA ROJAS							0		1		1			1		1		1			1		1		1							11	8	1	73%
22	SAMUEL ESTEBAN NUVAN JUSTINICO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
23	SAMUEL TOBIAS MIRANDA ALDANA							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11			
24	SARA VALENTINA DIAZ MELO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
25	THOMAS HERNANDEZ BURGOS							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
26	THOMAS JAVIER GUTIERZ CUERVO							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11			
27	YERITZON YETZAEL HERRERA OROPEZA							1		1		1			1		1		1			1		1		1							11	9	0	82%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	0	0	0	21	0	24	23	23	0	0	24	0	23	24	24	0	0	23	0	24	24	24	0	0	0	0	0	0	297	165	24	15

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

ASISTENCIA ACUMULADA BALONCESTO JUVENIL MIXTO, ABRIL 2026

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL		
	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
ADRIAN FERNANDO GARAY BABATIVA	3	3	0	13	8	1	11	8	1
ANDRES FELIPE BEJARANO DIAZ	3	3	0	13	2	7	11	5	4
ANDRES FRANCISCO FLOREZ GARZÓN	3	3	0	13	9	0	11	9	0
ANDRES JULIAN TIBAQUICHA QUINTERO	3	3	0	13	3	6	11	9	0
DANIEL ALEJANDRO DIAZ CUBEROS				13	7	2	11	9	0
DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO							11		
DIEGO MONTAÑEZ							11	0	9
EMILIO SANTOS							11		
ERIC DAVID ZAPATA CASTRO	3	3	0	13	6	3	11	9	0
JACOBO ALVAREZ BACCA	3	3	0	13	6	3	11	9	0
JOHAN SNEYDER CALDERÓN CANO	3	2	1	13	8	1	11	9	0
JOSNER ALEJANDRO CRISTANCHO							11	9	0
JUAN DAVID MIRANDA ALDANA							11		
LUIS FELIPE CANO URIAN	3	3	0	13	7	2	11	9	0
MAICOL YESID PAEZ ORTIZ							11		
MARLON STIVEN RIVERA CANTOR	3	3	0	13	5	4	11	9	0

PLANEACIONES BALONCESTO MES DE ABRIL, CATEGORÍA JUVENIL MIXTO

SEMANA 1

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**		Establecer las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que permitan sostener cargas más altas de entrenamiento en los meses posteriores, reduciendo el riesgo de lesión y consolidando fundamentos del juego.	**Debilidades**	Baja condición física en general.	1. Evaluar el progreso semanal mediante situaciones competitivas controladas y reforzar la recuperación activa.. 2. Corregir patrones de movimiento. 3. Evaluar condición inicial (tests diagnósticos). 4. Reforzar posición básica ofensiva y defensiva.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**			**Oportunidades**	Gran motivación	
GENERO	**MIXTO**			**Fortalezas**	1. Buena disposición y motivación inicial.	
MES	**ABRIL**			**Amenazas**	1. Falta de tiempo para los entrenamientos 2. Posibles lesiones, toca comenzar nuevamente por la falta de entrenamientos.	
FECHA SEMANA	Del 29 al 04					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes				
	22	**22**				

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**
MARTES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Desarrollar la resistencia específica del baloncesto y reforzar los fundamentos técnicos bajo condiciones controladas de intensidad media.	**Técnica Defensiva:** **FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **BLOQUEO Y REBOTE DEFENSIVO:** Propiocepción. Posición del cuerpo. Ubicación espacial. Como ganar la posición. Como bloquear a un jugador.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
JUEVES	5 a 7pm	CIC	Incrementar la intensidad del trabajo físico y mejorar la ejecución técnica bajo condiciones de fatiga controlada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:** Propiocepción. Posición de defensa: o Baja. o Alta. o Mixta. Balance.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
VIERNES				**FESTIVO**	
OBSERVACIONES:					
RICARDO GRANADOS					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			**FIRMA**		

SEMANA 2

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**		Establecer las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que permitan sostener cargas más altas de entrenamiento en los meses posteriores, reduciendo el riesgo de lesión y consolidando fundamentos del juego.	**Debilidades**	Baja condición física en general.	1. Aumentar la intensidad del entrenamiento mejorando la ejecución técnica y la respuesta táctica bajo fatiga. 2. Corregir patrones de movimiento. 3. Evaluar condición inicial (tests diagnósticos). 4. Reforzar posición básica ofensiva y defensiva.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**			**Oportunidades**	Gran motivación	
GENERO	**MIXTO**			**Fortalezas**	1. Buena disposición y motivación inicial.	
MES	**ABRIL**			**Amenazas**	1. Falta de tiempo para los entrenamientos 2. Posibles lesiones, toca comenzar nuevamente por la falta de entrenamientos.	
FECHA SEMANA	Del 05 al 11					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes				
	22	**22**				

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**
MARTES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Desarrollar la fuerza funcional (core y tren inferior) y la coordinación mediante ejercicios con autocarga, saltos controlados y cambios de dirección.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:** Propiocepción. Posición de defensa: o Baja. o Alta. o Mixta. Balance.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
JUEVES	5 a 7pm	CIC	Consolidar el pase y la recepción en movimiento, así como la finalización cerca del aro.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:** Propiocepción. Posición de defensa: o Baja. o Alta. o Mixta. Balance.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
VIERNES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Introducir el concepto de ayudas defensivas y recuperación, aplicándolo en juegos reducidos 2v2 y 3v3.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:** Propiocepción. Posición de defensa: o Baja. o Alta. o Mixta. Balance.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
OBSERVACIONES:					
RICARDO GRANADOS					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			**FIRMA**		

SEMANA 3

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

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**	Establecer las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que permitan sostener cargas más altas de entrenamiento en los meses posteriores, reduciendo el riesgo de lesión y consolidando fundamentos del juego.	**Debilidades**	Baja condición física en general.	1. Aplicar los fundamentos técnicos y físicos trabajados durante la semana en situaciones reales de juego reducido, manteniendo intensidad y organización táctica.. 2. Corregir patrones de movimiento. 3. Evaluar condición inicial (tests diagnósticos). 4. Reforzar posición básica ofensiva y defensiva.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**		**Oportunidades**	Gran motivación	
GENERO	**MIXTO**		**Fortalezas**	1. Buena disposición y motivación inicial.	
MES	**ABRIL**		**Amenazas**	1. Falta de tiempo para los entrenamientos 2. Posibles lesiones, toca comenzar nuevamente por la falta de entrenamientos.	
FECHA SEMANA	Del 12 al 18				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **22** / Activos durante el mes: **22**				

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**
MARTES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Aplicar fundamentos físicos y técnicos en situaciones reales de juego con intensidad controlada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados. Hacia atrás.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva.
JUEVES	5 a 7pm	CIC	Aplicar fundamentos físicos y técnicos en situaciones reales de juego con intensidad controlada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados. Hacia atrás. En diagonal. Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
VIERNES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Aplicar fundamentos físicos y técnicos en situaciones reales de juego con intensidad controlada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados. Hacia atrás. En diagonal. Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.

OBSERVACIONES:

RICARDO GRANADOS	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

SEMANA 4

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

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**	Establecer las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que permitan sostener cargas más altas de entrenamiento en los meses posteriores, reduciendo el riesgo de lesión y consolidando fundamentos del juego.	**Debilidades**	Baja condición física en general.	1. Mejorar la condición física general del equipo e iniciar la consolidación de fundamentos técnicos bajo cargas controladas. 2. Corregir patrones de movimiento. 3. Evaluar condición inicial (tests diagnósticos). 4. Reforzar posición básica ofensiva y defensiva.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**		**Oportunidades**	Gran motivación	
GENERO	**MIXTO**		**Fortalezas**	1. Buena disposición y motivación inicial.	
MES	**ABRIL**		**Amenazas**	1. Falta de tiempo para los entrenamientos 2. Posibles lesiones, toca comenzar nuevamente por la falta de entrenamientos.	
FECHA SEMANA	Del 19 al 25				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **22** / Activos durante el mes: **22**				

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**
MARTES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Evaluar la eficacia del lanzamiento y la ejecución técnica bajo presión moderada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke.
JUEVES	5 a 7pm	CIC	Reforzar transición ofensiva rápida y balance defensivo inmediato.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados. Hacia atrás. En diagonal. Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.
VIERNES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Aplicar correctamente principios de: Espaciamiento ofensivo Línea balón–canasta Ayuda y recuperación defensiva	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** Hacia adelante. Hacia los lados. Hacia atrás. En diagonal. Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA Test de Course Navette. Test de Salto Vertical. Test de Burke. Test de Fuerza Explosiva. Test de Velocidad en 28mts. Yoyo Test. Test de Tiro Libre.

OBSERVACIONES:

RICARDO GRANADOS	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

SEMANA 5

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**	
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**	Establecer las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que permitan sostener cargas más altas de entrenamiento en los meses posteriores, reduciendo el riesgo de lesión y consolidando fundamentos del juego.	**Debilidades**	Baja condición física en general.	1. Mejorar la condición física general del equipo e iniciar la consolidación de fundamentos técnicos bajo cargas controladas. 2. Corregir patrones de movimiento. 3. Evaluar condición inicial (tests diagnósticos). 4. Reforzar posición básica ofensiva y defensiva.	
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**		**Oportunidades**	Gran motivación		
GENERO	**MIXTO**		**Fortalezas**	1. Buena disposición y motivación inicial.		
MES	**ABRIL**		**Amenazas**	1. Falta de tiempo para los entrenamientos 2. Posibles lesiones, toca comenzar nuevamente por la falta de entrenamientos.		
FECHA SEMANA	Del 26 al 02					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **22** / Activos durante el mes: **22**					

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**
MARTES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Evaluar la eficacia del lanzamiento y la ejecución técnica bajo presión moderada.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** □ Hacia adelante. □ Hacia los lados.	TEST DE ENTRADA □Test de Course Navette. □Test de Salto Vertical. □Test de Burke.
JUEVES	5 a 7pm	CIC	Reforzar transición ofensiva rápida y balance defensivo inmediato.	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** □ Hacia adelante. □ Hacia los lados. □ Hacia atrás. □ En diagonal. □ Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA □Test de Course Navette. □Test de Salto Vertical. □Test de Burke. □Test de Fuerza Explosiva. □Test de Velocidad en 28mts. □Yoyo Test. □Test de Tiro Libre.
VIERNES	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Aplicar correctamente principios de: Espaciamiento ofensivo Línea balón–canasta Ayuda y recuperación defensiva	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** □ Hacia adelante. □ Hacia los lados. □ Hacia atrás. □ En diagonal. □ Movimientos de los pies: o Dirección de la punta de los pies.	TEST DE ENTRADA □Test de Course Navette. □Test de Salto Vertical. □Test de Burke. □Test de Fuerza Explosiva. □Test de Velocidad en 28mts. □Yoyo Test. □Test de Tiro Libre.

OBSERVACIONES:

RICARDO GRANADOS	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

PLANEACIONES BALONCESTO MES DE MAYO, CATEGORÍA JUVENIL MIXTO

SEMANA 1

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**	
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**	Desarrollar y consolidar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, incrementando progresivamente la intensidad del entrenamiento, fortaleciendo la toma de decisiones y la aplicación de los fundamentos en situaciones reales de juego, con el fin de mejorar el rendimiento y mantener la prevención de lesiones.	**Debilidades**	Dificultad en la toma de decisiones bajo presión Espaciado irregular en situaciones reales	Mejorar la ejecución del sistema Cinco Abiertos, desarrollando el espaciado, el movimiento sin balón y la toma de decisiones ofensivas, para generar ventajas y oportunidades de anotación en situaciones reales de juego.	
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**		**Oportunidades**	sistema 5 abiertos (5-out) Desarrollo de la toma de		
GENERO	**MIXTO**		**Fortalezas**	Base técnica consolidada (dribling, pase,		
MES	**MAYO**		**Amenazas**	Riesgo de lesión por aumento de cargas Fatiga acumulada Desmotivación si no se evidencian mejoras		
FECHA SEMANA	Del 03 al 09					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **20** / Activos durante el mes: **20**					

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**
MARTES (05/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Mejorar la posición básica defensiva en situaciones de presión	**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:** □ Propiocepción. □ Posición de defensa: o Baja. o Alta. o Mixta. □ Balance.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
JUEVES (07/05/2026)	5 a 7pm	CIC	Trabajar en los pases en desventaja ofensiva	**FUNDAMENTOS OFENSIVOS:** **PASES:** □ Vista: o Visión periférica. o Engañar con la mirada. □ Posición Básica □ Posición espacial: o En donde estoy yo.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
SÁBADO (09/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Corregir la defensa individual sin ayudas	**DEFENSA INDIVIDUAL:** - Ubicación espacial. - Ubicación del equipo. - Llevar al jugador con balón hacia las esquinas y hacia las líneas. - Doblar al jugador con balón. - Zonas de ayuda. - Movientos del equipo según se mueva el balón ya sea con drible o con pase.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.

OBSERVACIONES:

RICARDO GRANADOS	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

SEMANA 2

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**		Desarrollar y consolidar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, incrementando progresivamente la intensidad del entrenamiento, fortaleciendo la toma de decisiones y la aplicación de los fundamentos en situaciones reales de juego, con el fin de mejorar el rendimiento y mantener la prevención de lesiones.	**Debilidades**	Dificultad en la toma de decisiones bajo presión Espaciado irregular en situaciones reales	Mejorar la ejecución del sistema Cinco Abiertos, desarrollando el espaciado, el movimiento sin balón y la toma de decisiones ofensivas, para generar ventajas y oportunidades de anotación en situaciones reales de juego.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**			**Oportunidades**	sistema 5 abiertos (5-out) Desarrollo de la toma de	
GENERO	**MIXTO**			**Fortalezas**	Base técnica consolidada (dribling, pase,	
MES	**MAYO**			**Amenazas**	Riesgo de lesión por aumento de cargas Fatiga acumulada Desmotivación si no se evidencian mejoras	
FECHA SEMANA	Del 10 al 16					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes				
	20	**20**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MARTES (12/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Corregir los movimientos ofenivos en el rebote	**FUNDAMENTOS OFENSIVOS:** **BLOQUEO (BOX OUT) Y REBOTE OFENSIVO:** Propiocepción. Posición del cuerpo (brazos abiertos, rodillas flexionadas, piernas separadas a la anchura de los hombros, centro de gravedad bajo, peso del cuerpo en la punta de los pies, ganar la posición para capturar el rebote. Ubicación espacial (buscar al atacante antes del rebote). •Espalda hacia el atacante.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
JUEVES (14/05/2026)	5 a 7pm	CIC	Enseñar los movimientos defensivos con ayudas	**DEFENSA HOMBRE A HOMBRE 0 1C1:** Esta es una presión para negar el pase. Cada uno tiene que tener un atacante. La intención es que el equipo contrario pierda la ofensiva o buscar la interceptación de un mal pase. El defensor (5) debe ir un poco más atrás de la media cancha para evitar un pase un largo. Los otros defensores localizan inmediatamente al jugador ofensivo que les a	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
SÁBADO (16/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Ubicar a los defensas de tal forma que puedan defender a su jugador y ayudar a sus compañeros	DEFENSA 2C2 y 2C3: Cada uno tiene que tener un atacante. La intención es que el equipo contrario pierda la ofensiva o buscar la interceptación de un mal pase. Como evitar una pantalla o saltar de una.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
OBSERVACIONES:					
RICARDO GRANADOS					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			**FIRMA**		

SEMANA 3

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA					
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**		Desarrollar y consolidar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, incrementando progresivamente la intensidad del entrenamiento, fortaleciendo la toma de decisiones y la aplicación de los fundamentos en situaciones reales de juego, con el fin de mejorar el rendimiento y mantener la prevención de lesiones.	**Debilidades**	Dificultad en la toma de decisiones bajo presión Espaciado irregular en situaciones reales	Mejorar la ejecución del sistema Cinco Abiertos, desarrollando el espaciado, el movimiento sin balón y la toma de decisiones ofensivas, para generar ventajas y oportunidades de anotación en situaciones reales de juego.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**			**Oportunidades**	sistema 5 abiertos (5-out) Desarrollo de la toma de	
GENERO	**MIXTO**			**Fortalezas**	Base técnica consolidada (dribling, pase,	
MES	**MAYO**			**Amenazas**	Riesgo de lesión por aumento de cargas Fatiga acumulada Desmotivación si no se evidencian mejoras	
FECHA SEMANA	Del 17 al 23					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes				
	20	**20**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MARTES (19/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Obtener una ventaja en el ataque y saber disfutar de ella a través de dos conceptos; 1. Facilitar el ataque, 2. Dificultarle el trabajo a la defensa.	**SPACING:** - Tomar una posición en el campo en que un solo jugador no puede defender a dos al mismo tiempo. - Quedar siempre en ángulo de visión del que penetra a canasta. - Ocupar la esquina si alguien penetra por la línea de fondo. - Permanecer siempre en la cara del atacante. - Las ayudas vienen del lado débil. - En el poste bajo se juega un ati círculo.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
JUEVES (21/05/2026)	5 a 7pm	CIC	Desarrollar la capacidad de los jugadores para crear ventajas ofensivas mediante el uso correcto de las pantallas, mejorando el timing, la comunicación	**FUNDAMENTOS OFENSIVOS:** **PANTALLA:** Al jugador con balón (directa). Al jugador sin balón (indirecta). - Propiocepción. - Posición del cuerpo. - Ubicación espacial. - Finta de Pantalla.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
SÁBADO (23/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Desarrollar la capacidad de los jugadores para ejecutar el contraataque en tres carriles, manteniendo un correcto espaciado, velocidad y coordinación, para	**TRES CARRILES:** El sistema de tres carriles es un principio del contraataque en baloncesto que organiza la cancha en tres líneas de avance para atacar rápido después de recuperar el balón. Se usa mucho en salida rápida y transición ofensiva. Los tres carriles La cancha se divide en tres espacios longitudinales:	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
OBSERVACIONES:					
RICARDO GRANADOS					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			**FIRMA**		

SEMANA 4

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

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**BALONCESTO**		Desarrollar y consolidar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, incrementando progresivamente la intensidad del entrenamiento, fortaleciendo la toma de decisiones y la aplicación de los fundamentos en situaciones reales de juego, con el fin de mejorar el rendimiento y mantener la prevención de lesiones.	**Debilidades** Dificultad en la toma de decisiones bajo presión Espaciado irregular en situaciones reales	Mejorar la ejecución del sistema Cinco Abiertos, desarrollando el espaciado, el movimiento sin balón y la toma de decisiones ofensivas, para generar ventajas y oportunidades de anotación en situaciones reales de juego.
CATEGORÍA	**JUVENIL 2010 A 2008**			**Oportunidades** sistema 5 abiertos (5-out) Desarrollo de la toma de	
GENERO	**MIXTO**			**Fortalezas** Base técnica consolidada (dribling, pase,	
MES	**MAYO**			**Amenazas** Riesgo de lesión por aumento de cargas Fatiga acumulada Desmotivación si no se evidencian mejoras	
FECHA SEMANA	Del 24 al 30				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Fundamentacion y perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos **20**	Activos durante el mes **20**			

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**
MARTES (26/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Desarrollar la capacidad de los jugadores para utilizar el dribling de manera efectiva para atacar espacios libres, superar al defensor y generar ventajas ofensivas.	**FUNDAMENTOS OFENSIVOS:** **DRIBLE:** □ Mano derecha □ Mano izquierda □ Vista: o Sin mirar el balón. o Visión periférica. o Engañar con la mirada.	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
JUEVES (28/05/2026)	5 a 7pm	CIC	Desarrollar la capacidad de los jugadores para tomar decisiones rápidas y efectivas en situaciones ofensivas, seleccionando la mejor opción (pasar, penetrar	**TOMA DE DESICIONES OFENSIVAS:** 1. Lectura del entorno Analizar posición de defensores y compañeros Identificar ventajas (espacio, superioridad numérica) Reconocer ayudas y rotaciones 2. Selección de la mejor opción Elegir entre: Lanzar	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.
SÁBADO (30/05/2026)	5 a 7pm	CANCHAS MÚLTIPLES	Desarrollar un ataque basado en el espaciado, la movilidad y la toma de decisiones, aprovechando los espacios para crear ventajas ofensivas.	**CINCO AFUERA:** 1. Espaciado total 5 jugadores abiertos (perímetro) Cancha despejada para penetraciones Evitar congestionar la zona 2. Movimiento constante Cortes hacia el aro (backdoor, puerta atrás) Reemplazos de posiciones	Cita con Biomedicina de varios deportistas y también cita con psicología, talleres de nutrición e hidratación, vamos a tener unos partidos de fogueo con diferentes municipios.

OBSERVACIONES:

RICARDO GRANADOS	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

FOTOGRAFÍAS DE LOS ENTRENAMIENTOS


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 7 de abril de 2026 17:33:07
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 7 de abril de 2026 17:51:50
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 7 de abril de 2026 20:56:57
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 7 de abril de 2026 20:57:05
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
jueves, 9 de abril de 2026 17:13:32
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Juvenil
jueves, 9 de abril de 2026 17:18:59
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Juvenil
jueves, 9 de abril de 2026 17:19:08
250017 Camellon De Las Flores
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Juvenil
jueves, 9 de abril de 2026 17:27:24
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Juvenil
jueves, 9 de abril de 2026 19:10:14
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Mayores
jueves, 9 de abril de 2026 20:22:02
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#CIC #Mayores
jueves, 9 de abril de 2026 20:22:35
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
viernes, 10 de abril de 2026 17:39:01
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
viernes, 10 de abril de 2026 17:39:10
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
viernes, 10 de abril de 2026 17:40:01
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 14 de abril de 2026 17:33:00
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 14 de abril de 2026 17:33:19
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 14 de abril de 2026 17:33:38
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 14 de abril de 2026 19:58:40
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 14 de abril de 2026 19:58:57
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 16 de abril de 2026 19:02:52
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 16 de abril de 2026 19:03:13
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 16 de abril de 2026 19:04:58
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 10:49:01
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 10:49:06
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 10:49:17
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 10:49:30
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 11:20:02
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 11:20:21
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
sábado, 18 de abril de 2026 11:20:25
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca

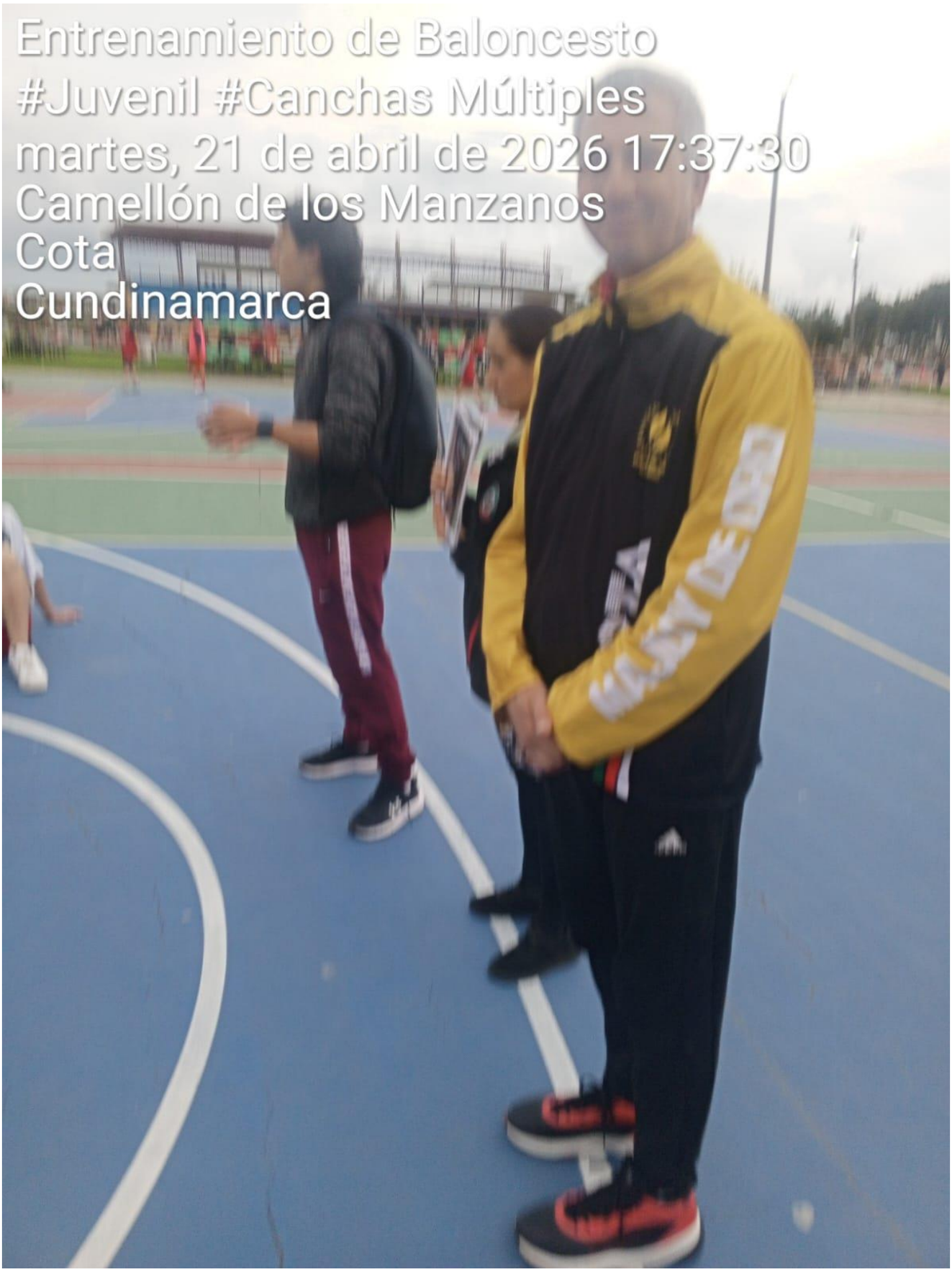

Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:36:40
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca
HEAD


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:37:12
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:37:18
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca
GANA EL PARTIDO
ANTES DE ENTRAR A LA CANCHA


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:37:27
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:37:28
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca
BULLS
23


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:37:30
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:46:19
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #Canchas Múltiples
martes, 21 de abril de 2026 17:46:32
Camellón de los Manzanos
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 21 de abril de 2026 19:33:10
250017 Camellon De Las Flores
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #CIC
martes, 21 de abril de 2026 19:54:27
250017 Camellon De Las Flores
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 23 de abril de 2026 17:43:02
250017 Camellon De Las Flores
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 23 de abril de 2026 17:43:16
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 23 de abril de 2026 17:43:21
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 23 de abril de 2026 17:55:16
Km 1 Vía Cota-Chía
Pueblo Viejo
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Juvenil #CIC
jueves, 23 de abril de 2026 18:00:30
Cota
Cundinamarca


Entrenamiento de Baloncesto
#Mayores #Canchas Alternas
jueves, 23 de abril de 2026 17:24:38
18-10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca



MAYO 2026