FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN SAN FRANCISCO

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL
DISCAPACIDAD	Ninguna
MUNICIPIO	San francisco
RAMA	MASCULINO
SEMANA	MAYO 15 AL 21

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	ESPECIALIZACION
No. DE DEPORTISTAS	31

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: **Fortalecer la Motricidad del deporte del futbol en sus practicantes a través de las bases de la educación física.**

CATEGORIA	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA
						COMPONENTE	OTROS ASPECTOS	
						FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION	
ESPECIALIZACION	MARTES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	mejorar el pase y el control en espacio reducido	**Calentamiento:** 10 vueltas al campo deportivo, estiramiento.	Se realizaron 4 cuadros con distancias entre 15 a 20 mts , se hacen en un cuadro inicial, donde cada uno con su balon deberann intentar dejar el balon exactamente con el pie detro del segudo cuadro, cuando lo logarra ya pasaba al siguiente cuadro a recibir y controlar pases de sus compañeros, el cual balon que controla dentro tendria que hacer el pase al tercer cuadro, asi sucecivamente hasta que lograran llegar al ultimo cuadro.	En el ultimo cuadro se recibe centres de los compañeros del tercer cuadro y este debera patear al arco y hacer el gol de primera intencion	se hace juego y retroalimentacion del entrenamiento y l, se realiza estiramieno
ESPECIALIZACION	MIERCOLES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	Mejorrar la recistencia anaerobica con conduccion de balon y pase.	**Calentamiento:** trabajar cada deportista con su balon, estaran haciendo skipink con planta sobre el balon, adicional realizaran diferentes fintas de calentamiento, como bicicletas, pasar sobre el balon adelante atrás.	se ubican en parejas, frente a frente a una distancia de 5 a 6 mts, un deportista pasara el balon a su compañero y este lo controla mientras que el que hizo el pase corre a darle la vuelta por la espalda al compañero recibe el balon corto y lo conduce hasta el platillo o su puesto, esto empezara con una intencidad media durante 1:30s y los ultimos 30s los realizaran a una intencidad alta.	alternara con el compañero, luego se realizaran relevos en zigzag por medio de sus compañeros.	se realiza juego, retroalimentacion del entrenamiento se realiza estiramieno
ESPECIALIZACION	JUEVES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	Perfeccionar el control y el pateo en espacio reducido.	**Calentamiento:** interacrtuar con el balón en conducción y Estiramiento con acompañamiento del balon.	se realizara un cuadro de 3x3mts, los jugadores enviaran un pase desde alli y el docente se los devolvera con dificultad, donde tendran que controlar y patear sin salirse del cuadro.	implementar el otro perfil de pierna, de igual manera se indica que el qu le pegue al travesaño o haga gol d epicabarra le pone 5 burpis al siguiente compañero en la fila.	se realiza juego, retroalimentacion del entrenamiento se realiza estiramieno

ENTRENADOR: BILLY ANDREY BERMUDEZ HERRERA	DIRECTOR DE DEPORTES: FREDY CASTAÑEDA	GESTOR FORMATIVO REGIONAL: NELSON ARIZA