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	JUNIO 1 AL 6

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

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: Fortalecer la Motricidad de los niños del futbol en sus practicantes a través de las bases de la educación física enfocadas hacia el deporte.

						FASE CENTRAL		
						COMPONENTE	OTROS ASPECTOS	
CATEGORIA	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	FASE INICIAL	FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION	FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA
ESPECIALIZCION	MARTES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	PERFECCIONAR EL GOLPEO DEL EMPEINE A TRAVES DE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO.	**CALENTAMIENTO**: se realiza un calentamieno con balon y parejas, se realizan pases cortos con skiping constante, se va realizando estiramiento cefalocaudal	Se realizan en parejas y 1 balon, se paran frente a frente a una dstancia de 3 a 4 mts, en equilibrio en un pie, el compañero empieza con el balon en la mano y se lo autolanza para pasarlo con un golpe de empeine a su compañero que lo agarra con las manos y luego se lo devuelve con empeine, esto sin perder el equilibrio, 20 de cada pierna.	Se realizara el ejercicio similar alnanterior, pero en esta actividad el compañero del frente es el que le lanza el balon al pie de su compañero ambos estaran en equilibrio. Deberan realizar la acttividad 20 veces correctamente con cada pierna.	se hace juego y retroalimentacion del entrenamiento y l, se realiza estiramieno
ESPECIALIZCION	MIERCOLES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	MEJORAR LA VELOCIDAD A TRAVES DE EJERCICIOS DE RELEVOS.	**CALENTAMIENTO:** Se realiza trote de la linea lateral al medio, con sus diferentes variantes, rodillas taloneo, laterales, saltos entre otror. Se realiza estiramiento.	R.Fis: Se realizan juegos por grupos, donde realizaran relevos, cada grupo sera entre 4 o 5 integrantes, estros deberan ir en velocidad hasta la otra lateral y volver para que su compañero salga, los ultimos 2 grupos en terminar tiene traajo adicional.	Se realiza los mismos relevos pero con conduccion de balon, los dos ultimos grupos en terminar tendran trabajo adicional.	se realiza juego, estiramiento.
ESPECIALIZCION	JUEVES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	AUMENTAR SU POTENCIA EN LA VELOCIDAD A TRAVES DE JUEGOS COMPETITIVOS.	**CALENTAMIENTO:** Se realiza conduccion de balon con las diferentes lateralidas, se va realizando estiramiento intercalado en las actividades.	R.Fis:Se realizaran en parejas y un balon, se ubicaran dos conos a una distancia de 8 a 10 mts, y 2 platillos a una distancia de los conos hacia el centro de 5 metro, el balon se dejara en la mitada entre los conos y los platillos, cuando suene el silbato, saldran en velocidad del cono al platillo y se devolveran para asi nuevamente ir por el balon que esta en la mitad el que llegue primero realizara gol el otro defendera.	reforzamiento en desplazamientos defencivos y cierrres, para evitar que nos filtren balon.	se realiza juego, retroalimentacion del entrenamiento se realiza estiramieno

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