PLANIFICACIÓN SEMANAL DE CLASES
ESCUELAS DE FORMACIÓN

ENTRENADOR:	HUVER ANDREY PORRAS	AÑO	2026	Claves de Aprendizaje Social
DEPORTE:	FUTBOL DE SALON Y FUTBOL	MES	JULIO	ANTENCION Y MOTIVACION
CATEGORÍAS	SEMILLITAS, INFANTIL (masculino)	HORARIOS	4 A 7 PM	
	PRE-JUVENIL Y JUVENIL (masculino y femenino)	HORARIOS	5:30 A 7 PM	Claves de Aprendizaje
LUGAR:	ESTADIO MUNICIPAL, PLAZA, CANCHA SINTETICA Y POLIDEPORTIVO			MOTIVACION E INTERES
MATERIALES:	CONO, BASTONES Y BALONES			

FECHA	TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN	DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD
SEMANA 3	COMPONENTE - CALENTAMIENTO Y TEÓRICO	Llenado de planilla de asistenia Movimiento articular o juegos recreativos "piso de lava, piso alto,la cola veloz, circulo de atencion, cadenita, la lleva de parejas o solos y grupos cogidos de la mano."	20 minutos
	COMPONENTE - PRÁCTICO	**Dia 1: trabajos de acondicionamiento fisico;** Ejecicios dè agilidad para aumentar la fuerza explosiva y la capacidad cardiovascular. trabajos de circuitos (combinacion de resisteicia y fuerza) **Dia 2: trabajos tecnicos;** trabajos de agilidad, trabajo de 4vs4 en espacio reducido. trabajos de finalización y practica deportiva con limitaciones (dos toques al balon y maximo tres) t **Dia 3: trabajos tecnicos y tacticos;** Finalizacion 2vs1, 3vs2, 4vs3 Marca y rotacion. **Dia 4 Futbol**:Técnico (Con Balón):Conducción: Arrastrar el balón con la planta del pie entre obstáculos.Pase y Recepción: Paredes rápidas y toques en espacios reducidos.Coordinación: Uso de escaleras de agilidad para mejorar la rapidez de pies y zonas del campo y su division.**Dia 5: trabajos tacticos;** marca individual, marca zonal 2-2, zonas de marca. practica deportiva colocando en practica los conceptos de marca. **Dia 6: Repaso de lo visto en semana.**	60 minutos
	COMPONENTES COMPONENTE ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	vuelta a la calma, estiramiento muscular y charla de motivacion	10 minutos

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE CLASES ESCUELAS DE FORMACIÓN

ENTRENADOR:	HUVER ANDREY PORRAS	AÑO	2026	Claves de Aprendizaje Social
DEPORTE:	FUTBOL DE SALON Y FUTBOL	MES	JULIO	ANTENCION Y MOTIVACION
CATEGORÍAS	SEMILLITAS, INFANTIL (masculino)	HORARIOS	4 A 7 PM	
	PRE-JUVENIL Y JUVENIL (masculino)	HORARIOS	5:30 A 7 PM	Claves de Aprendizaje
LUGAR:	ESTADIO MUNICIPAL, PLAZA, CANCHA SINTETICA Y POLIDEPORTIVO			MOTIVACION E INTERES
MATERIALES:	CONO, BASTONES Y BALONES			

FECHA	TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN	DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD
SEMANA 2	COMPONENTE - CALENTAMIENTO Y TEÓRICO	Llenado de planilla de asistenia Movimiento articular o juegos recreativos "piso de lava, piso alto,la cola veloz, circulo de atencion, cadenita, la lleva de parejas o solos y grupos cogidos de la mano."	20 minutos
	COMPONENTE - PRÁCTICO	**Dia 1: trabajos de resistencia;** Trabajos de circuitos (combinacion de resisteicia y fuerza) PRATICA DEPORIVA **Dia 2: trabajos tecnicos**; trabajos de agilidad, trabajos de finalización y practica deportiva con limitaciones (dos toques al balon y maximo tres) **Dia 3: trabajos tecnicos y tacticos;** Finalizacion a dos toques, marca y rotacion. **Dia 4 Futbol**:Técnico (Con Balón): Conducción: Arrastrar el balón con la planta del pie entre obstáculos.Pase y Recepción: Paredes rápidas y toques en espacios reducidos.Coordinación: Uso de escaleras de agilidad para mejorar la rapidez de pies y zonas del campo y su division.**Dia 5: trabajos tacticos;** marca individual, marca zonal 2-2, zonas de marca. practica deportiva colocando en practica los conceptos de marca PRACTICA DEPORTIVA. **Dia 6: Repaso de lo visto en semana.**	60 minutos
	COMPONENTES COMPONENTE ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	vuelta a la calma, estiramiento muscular y charla de motivacion	10 minutos

PAUNA	**ALCALDÍA MUNICIPAL** ADMINISTRACIÓN 2024-2027 NIT:891801368-5	FM-005 Versión: 1.0 Fecha: ##

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE CLASES
ESCUELAS DE FORMACIÓN

ENTRENADOR:	HUVER ANDREY PORRAS	**AÑO**	2026	**Claves de Aprendizaje Social**
DEPORTE:	FUTBOL DE SALON Y FUTBOL	**MES**	JULIO	ANTENCION Y MOTIVACION
CATEGORÍAS	SEMILLITAS, INFANTIL (masculino)	**HORARIOS**	4 A 7 PM	
	PRE-JUVENIL Y JUVENIL (masculino y femenino)	**HORARIOS**	5:30 A 7 PM	**Claves de Aprendizaje**
LUGAR:	ESTADIO MUNICIPAL, PLAZA, CANCHA SINTETICA Y POLIDEPORTIVO			MOTIVACION E INTERES
MATERIALES:	CONO, BASTONES Y BALONES			

FECHA	TEMA/CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN	DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD
SEMANA 1	COMPONENTE - CALENTAMIENTO Y TEÓRICO	Llenado de planilla de asistenia Movimiento articular o juegos recreativos "piso de lava, piso alto,la cola veloz, circulo de atencion, cadenita, la lleva de parejas o solos y grupos cogidos de la mano."	20 minutos
	COMPONENTE - PRÁCTICO	**Dia 1: trabajos de resistencia;** Realizar Diferentes ejercicios fortalecimiento en escalera saltar a pie junto, en tijera, con un solo pie,ejercicios velocidad de reaccion y trabajos de Resistencia **Dia 2: trabajos tecnicos**; trabajos fueza y velocidad explosiva, trabajos de finalización trabajos de toques en espacio reducido y practica deportiva en espacios reducidos. **Dia 3: trabajos tecnicos y tacticos;** trabajos de protejer el balon, trabajos de control de balon, coduccion de balon,trabjo de pases con finalizacion y practica deportiva en zona y a solo dos toques **Dia 4**:Técnico (Con Balón):Conducción de balon, Pase y Recepción,trabajos en Zona defensiva .**Dia 5: trabajos tacticos;** marca en rombo con presion al arquero, marca zonal 2-2, zonas de marca (zona 1,Zona 2, Zona 3, Zona 4, Zona 5, Zona 6 y Zona 7. practica deportiva colocando en practica los conceptos de marca. **Dia 6: Repaso de lo visto en semana.**	60 minutos
	COMPONENTES COMPONENTE ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	vuelta a la calma, estiramiento muscular y charla de motivacion	10 minutos