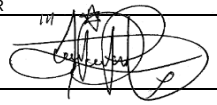
BOGOTA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno o externo) para eludir la marca y rematar en	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

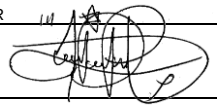
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES: Julio**	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando al atacante a leer el espacio y soltar un pase	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

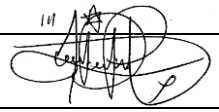
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

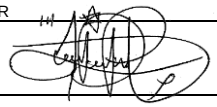
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1 Ricon Venecia**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1 Ricon Venecia**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada termina en gol tras superar la banda en	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

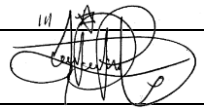
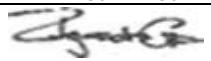
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo, o si asiste a su compañero libre aprovechando el espacio creado.	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

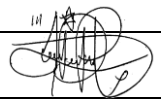
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a resolver rápido el control y orientar la jugada.	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

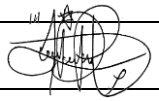
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 1**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 PM	**4:00PM**
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Julio	**N° SESION: SESION 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por tríos estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado enviándolo a zona contraria a máxima velocidad.	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

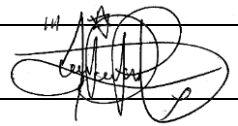
BOGOTA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

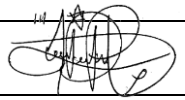
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

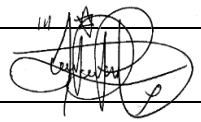
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

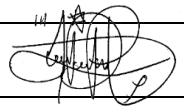
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

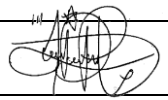
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

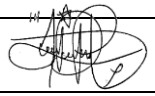
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 2**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Vicente**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

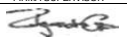
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	GRUPO 2	FORMADOR:	Anderson Divier Pinzon Castellanos	FECHA	Junio del 2026	
		ESCENARIO:	San Vicente	HORA:	INICIO	FINAL
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.	MES: Junio		N° SESION: SESION 8		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 MIN	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por trios estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado enviándolo	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad mental.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACIÓN POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

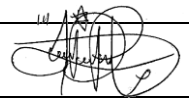
BOGOTA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Julio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Ricon de Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

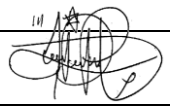
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00 A.M.	11:30 A.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

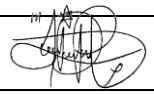
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:			**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00 A.M.	11:30 A.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

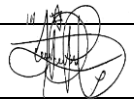
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00 A.M.	11:30 A.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 3**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Fatima**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00 A.M.	11:30 A.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por tríos estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES: INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR



FIRMA SUPERVISOR



BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 4**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**El Carmen**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**Nº SESION: SESION 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por tríos estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

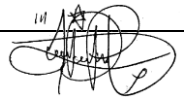
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					8:00 A.M.	10:00 A.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					8:00 A.M.	10:00 A.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					8:00 A.M.	10:00 A.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

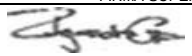
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4:30 P.M.	6:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**Nº SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

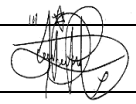
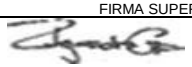
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 5**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					8:00 A.M.	10:00 A.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**Nº SESION: SESION 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por tríos estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Desarrollar la ubicación espacio-temporal y coordinación básica, mediante ejercicios de desplazamiento y posiciones fundamentales en el espacio de entrenamiento, con el fin de mejorar la ejecución técnica pase y control del balòn.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación neuromuscular general.• Velocidad de reacción y aceleración.• Integración grupal y atención.	Mediante un juego dinámico en espacio reducido (Rondo de Reacción) estructurado por quintetos.	Se arman grupos de 5 jugadores (4 afuera, 1 persigue). Se juega a 1 o 2 toques fijos. A la señal auditiva del entrenador (silbato), el jugador con la posesión debe realizar un pase largo al espacio libre y ejecutar un sprint a máxima velocidad (10 metros) para intercambiar posición con un compañero de otro rondo.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Control orientado en carrera (bordes del pie).• Transiciones ofensivas rápidas.• Comunicación activa y marcas.	A través de un juego reducido condicionado (3vs3 + 2 Comodines laterales) enfocado en la progresión veloz.	Se disputa un partido de alta intensidad en media cancha. Condición táctica: Para habilitar el tiro a portería, el balón debe pasar obligatoriamente por un comodín de banda; este mete un pase fuerte raso al área y el receptor central debe ejecutar un control orientado hacia adelante (con borde interno	60	Conos Platillos BalonEscalera
FINAL	Desaceleración y recuperación física.• Flexibilidad estática analítica.• Normalización de la frecuencia cardíaca.	Mediante una rutina dirigida de trote regenerativo decreciente y estiramientos musculares profundos.	Los jugadores realizan 3 vueltas a la cancha a ritmo de caminata y trote muy suave. Posteriormente, se ubican en semicírculo para ejecutar una sesión de estiramientos estáticos (sosteniendo 15 segundos por	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación cognitiva del control orientado.• Análisis de la toma de decisiones.	Por medio de un diálogo abierto y preguntas guiadas entre el entrenador y los jugadores.	Se reúne al grupo para analizar la práctica. Se pregunta: ¿Hacia dónde es más efectivo orientar el balón si el defensa presiona rápido? ¿Por qué el control orientado nos ayuda a mantener la velocidad del juego? Se destacan los aciertos individuales y aspectos	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la precisión en el pase y control orientado (pecho, muslo, bordes del pie) para dar continuidad al juego.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Coordinación óculo-pédica/manual.• Amortiguación técnica en movimiento.	Mediante tareas técnicas por parejas en constante desplazamiento y cambios de ritmo intermitentes.	En parejas, los jugadores se mueven libres por la cancha. Uno lanza el balón de forma aérea con la mano a la altura del pecho o muslo de su compañero. El receptor amortigua (pecho/muslo), deja caer el balón y devuelve un pase preciso con borde interno. Inmediatamente después del pase, realiza un sprint de retroceso de 5 metros a máxima velocidad para volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	• Recepción con superficies altas (pecho y muslo).• Contraataque y transiciones rápidas.• Velocidad mental y juego colectivo.	A través de un encuentro amistoso formal (Futsal 4vs4) regulado con zonas de presión condicionadas.	Se juega un partido con reglamento oficial. Condición metodológica: Todo saque de meta o de banda del portero debe ser obligatoriamente por alto. El jugador que recibe debe controlar con pecho o muslo. Si el control es limpio, la defensa no puede tocarlo durante el primer segundo, obligando	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Ejercicios de respiración y relajación.• Estiramiento general asistido.	Por medio de caminata de desintoxicación y ejercicios de flexibilidad pasiva individuales.	Se realiza una caminata suave a lo ancho de la cancha combinada con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) para bajar las pulsaciones. Se finaliza con una secuencia	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la efectividad del control aéreo.• Evaluación del juego limpio y normas.	Mediante una mesa redonda breve de balance técnico y conceptual sobre lo vivido en el partido.	Se evalúa el desempeño grupal en el encuentro amistoso. Se enfatiza en cómo la correcta amortiguación de pecho o muslo permite no perder velocidad en el contragolpe. Se felicita al equipo por el respeto a las reglas condicionadas y se	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR 	FIRMA SUPERVISOR 

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	e reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.10 MIN	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

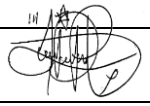
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer el cambios de ritmo en la conducción, uso de amagues/regates para romper líneas defensivas.		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

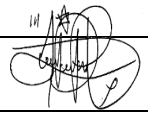
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular.• Conducción con cambios de ritmo.• Frenos y arranques explosivos.	Mediante un juego dinámico de persecución grupal con balón individual ("El cazador de líneas").	Todos los jugadores conducen su balón libremente por la cancha. Dos jugadores actúan como "cazadores" e intentan tocar a los demás. Para evitar ser tocados, los jugadores deben realizar un cambio de ritmo explosivo, un amague o clavar el balón (desaceleración total) y cambiar de dirección inmediatamente sobre las líneas de la cancha.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Regate 1vs1 en velocidad.• Cambios de ritmo en conducción.• Encarar y definir bajo presión.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) con Estaciones de Transición Rápida en las bandas.	Se juega un partido real, pero las bandas laterales están delimitadas como carriles exclusivos de 1vs1. Si el balón entra allí, ningún otro jugador puede interferir. El extremo debe realizar un amague o regate a máxima velocidad para romper la línea defensiva y encarar la portería. Si la jugada	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración progresiva.• Flexibilidad estática profunda.• Reducción del tono muscular.	Mediante caminata dirigida por el perímetro y una rutina de estiramientos analíticos autogestionados.	Los jugadores caminan suavemente alrededor de la cancha realizando respiraciones profundas. Al detenerse, se realiza una sesión de estiramientos estáticos (15 segundos por músculo) enfocados en los	20	Conos
RETROALIMENTACION	• Análisis del cambio de ritmo.• Evaluación de la toma de decisiones.	Por medio de un espacio de diálogo reflexivo sobre las acciones de la sesión central.	Se reúne al grupo y se analiza: ¿En qué momento de la banda fue más efectivo el amague? ¿Cómo influye el cambio de ritmo después de hacer el regate? Se refuerza la importancia de desacelerar para engañar y acelerar para romper la línea.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

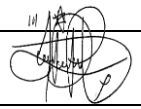
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Fortalecer la recepción con el torso, amortiguación con el muslo y juego de cabeza (tanto para pasar como para rechazar).		**MES:** Junio	**N° SESION: SESION 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Coordinación con balón.• Agilidad y apoyos rápidos.• Cambios de dirección sin perder el control.	A través de un circuito técnico por parejas con estímulos visuales de desaceleración.	En parejas (un balón por grupo), el jugador A conduce a máxima velocidad hacia el jugador B. Justo antes de llegar, el jugador B le muestra una mano indicando izquierda o derecha; el jugador A debe clavar el balón (frenazo), hacer un amague hacia el lado contrario y salir a máxima velocidad con borde externo. Cambian de roles.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Situaciones de 2vs1 en transición.• Conducción para fijar al defensa.• Amague y toma de decisión.	Mediante un encuentro dirigido en oleadas continuas de ataque-defensa con superioridad numérica.	Se juega un partido donde un equipo ataca en 2vs1 continuo. El jugador con balón debe iniciar una conducción agresiva a máxima velocidad directamente hacia el único defensor para "fijarlo". En el último instante, debe decidir si usa un regate/amague individual para romper la línea y definir solo,	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma orgánica.• Relajación muscular general.• Recuperación activa.	Por medio de trote decreciente muy suave y ejercicios de flexibilidad pasiva asistida por parejas.	Se realizan dos minutos de trote sumamente lento, casi caminando. Luego, organizados por parejas, se ayudan mutuamente a elongar la musculatura del tren inferior y la zona lumbar de forma fluida y sin rebotes,	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la fijación defensiva.• Autoevaluación del timing del pase/regate.	Mediante una ronda de preguntas abiertas para evaluar el aprendizaje conceptual del 2vs1.	Se realiza el cierre preguntando: En el 2vs1, ¿por qué es obligatorio conducir rápido hacia el defensa en vez de pasar el balón de inmediato? Se explica que la conducción veloz obliga al defensa a decidir, abriendo el espacio definitivo para el regate o la	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**Nº SESION: SESION 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	• Activación dinámica general.• Coordinación óculo-manual/pédica.• Amortiguación técnica dirigida.	Mediante un juego recreativo de activación por parejas con lanzamiento manual y velocidad de reacción.	En parejas en movimiento. El jugador A lanza el balón con la mano por lo alto de forma aleatoria; el jugador B debe reaccionar velozmente, amortiguar con el pecho o muslo, dejar caer y devolver con borde interno. Inmediatamente después, realiza un sprint corto (5m) a un cono cercano antes de volver a recibir.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Recepción con torso y muslo.• Velocidad mental bajo presión.• Transiciones de ataque rápido.	A través de un encuentro dirigido (Futsal 4vs4) regulado con la norma metodológica de "Balón Libre".	Se juega un partido real donde todo saque de banda, esquina o meta del portero debe ser obligatoriamente aéreo. El atacante receptor debe aplicar el control de pecho o muslo a máxima velocidad. Se condiciona a los defensores: no pueden saltar ni presionar al primer toque, obligando al atacante a	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Desaceleración orgánica.• Elongación muscular general.• Disminución del tono físico.	Por medio de una caminata guiada por la cancha combinada con una rutina de flexibilidad estática individual.	Los jugadores caminan despacio realizando respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al detenerse se ejecutan estiramientos estáticos (15 segundos por grupo muscular), priorizando	20	Conos
RETROALIMENTACION	Análisis de la superficie de contacto.• Evaluación de la velocidad gestual.	Mediante un debate técnico corto y preguntas abiertas formuladas por el entrenador hacia el grupo.	Se reúne al equipo en semicírculo para reflexionar: ¿Por qué el perfilamiento del cuerpo es clave antes de que el balón llegue al pecho o muslo? ¿Cómo aprovechamos el segundo libre que nos daba la regla de no presión? Se aclaran conceptos técnicos.	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**GRUPO 6**	**FORMADOR:**	**Anderson Divier Pinzon Castellanos**	**FECHA**	**Junio del 2026**	
		ESCENARIO:	**San Benito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:30 P.M.	4:00 P.M.
OBJETIVO:	Aplicación libre de todos los fundamentos (pase, recepción con todo el cuerpo, conducción y regate) según lo requiera la jugada.		**MES:** Junio	**Nº SESION: SESION 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Movilidad articular específica.• Técnica de cabeceo coordinativo.• Velocidad gestual en el salto.	A través de una tarea técnica por tríos estáticos con desplazamientos laterales de activación.	Dos jugadores se colocan frente a frente a 6 metros; el tercero se ubica en el medio. Uno de los extremos lanza el balón picado o aéreo; el del centro debe desplazarse rápido de lado, saltar y ejecutar un pase de cabeza preciso con la región frontal al extremo opuesto. Rrotan las funciones cada 3 minutos.	30	Escalera Conos Balones
CENTRAL	Juego de cabeza (pase y rechazo).• Toma de decisiones bajo presión.• Anticipación defensiva y ofensiva.	Mediante un encuentro dirigido en espacio reducido con la condición de "Paredes Aéreas Obligatorias".	Se disputa un partido de 4vs4. Para que un gol sea válido, en la jugada previa se debe haber conectado al menos una pared o asistencia utilizando la cabeza (pase de cabeza). En defensa, se puntúa de manera especial si un jugador rechaza de cabeza de forma efectiva un balón bombeado	60	Conos Platillos Balones Escalera
FINAL	Vuelta a la calma metabólica.• Relajación de la musculatura cervical.• Ejercicios de respiración.	Mediante ejercicios de estiramiento pasivo focalizados en el tren superior e inferior y caminata lenta.	Trote decreciente muy suave hasta quedar caminando. Se ejecutan ejercicios de estiramiento prestando mucha atención al cuello (trapecios y esternocleidomastoideo) debido a los cabeceos, complementando con	20	Conos
RETROALIMENTACION	Evaluación del cabeceo frontal.• Análisis de la anticipación aérea.	Por medio de una ronda de opiniones y autoevaluación guiada sobre las situaciones reales de partido.	Se sienta al grupo y se evalúa el desempeño de las jugadas aéreas: ¿Qué parte de la cabeza se debe usar para dar un pase preciso en vez de un rechazo con los ojos cerrados? Se recalca la necesidad de mantener los ojos abiertos para la velocidad	10	Aprovechar pequeños momentos libres te ayudará a desarrollar destreza de forma progresiva. Utilizar balon.

OBSERVACIONES:	INICIAMOS CON EL PROCESO DE FORMACION SIN NINGUNA PARTICIPACION POR PARTE DE LA COMUNIDAD, REALIZANDO PRIMERO CONVOCATORIA HE INSCRIPCIONES

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	