PLAN MENSUAL ANTICIPADO

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: alejandro pineda				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	FUTBOL
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Circuito Técnico e Iniciación Ofensiva: Conducción con ambos perfiles y cambios de dirección. Control orientado y coordinación en escalera de agilidad. Duelos 1vs1, desmarques de apoyo y finalización a puerta con ambas piernas..	Perfeccionar la conducción en velocidad, la coordinación dinámica general, el equilibrio postural y el control absoluto del balón..	Fortalecer la disciplina personal, el respeto por las normas del juego y el trabajo colaborativo en dinámicas grupales.	Identificar el momento oportuno para conducir, pasar o proteger el balón frente a la presión del rival..
SEMANA 2	Pases y Posesión Colectiva: Pases cortos, medios y largos en situación dinámica. Recepción orientada bajo presión. Rondos de conservación 5vs2 y posesión 4vs4+2 comodines. Trabajo de resistencia aeróbica específica con balón.	Mejorar la precisión del pase, la movilidad constante sin balón y la coordinación óculo-pédica.	Favorecer la comunicación asertiva, el compañerismo y la cooperación para la resolución de	Comprender la importancia de ofrecer apoyos constantes, la orientación del perfil corporal y la lectura de líneas de pase.
SEMANA 3	Habilidad Ofensiva y Superioridad: Dominio del regate, fintas y resolución de duelos 1vs1. Situaciones de ventaja numérica (2vs1 y 3vs2). Velocidad de reacción, agilidad con balón y transiciones ofensivas rápidas.	Desarrollar la velocidad gestual, la agilidad en desplazamientos reducidos y la efectividad técnica en ataque.	Promover el liderazgo dentro del campo y la capacidad colectiva de resolución de problemas bajo presión.	Tomar decisiones tácticas rápidas en situaciones de ventaja e inferioridad numérica.
SEMANA 4	Juego Aplicado y Evaluación: Juego real en formatos 5vs5 y 7vs7 con consignas tácticas. Centros desde las bandas, remates de primera intención y transiciones ataque-defensa. Evaluación técnica individual y colectiva del periodo.	Integrar las capacidades físicas, coordinativas y técnicas desarrolladas en situaciones reales de competencia..	Consolidar el compromiso individual, la responsabilidad grupal y los valores del juego limpio.	Comprender los principios de ocupación racional del espacio y la anticipación táctica ante las acciones del rival.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

V° DEL COORDINADOR: _____

MES: AGOSTO 2026

PERIODO: PREPARATORIO