BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**4-5-7/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00 p. m.	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 1: Conducción, pase y control en movimiento.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 1,2,3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación con balón, movilidad dinámica y conducción libre con cambios de dirección.	Preparación motriz y dominio inicial del balón	Preparación articular y activación del SNC	15 MIN	CONOS - BANDAS ELÁSTICAS
CENTRAL	Conducción y pase bajo presión	Circuitos de conducción, pase y control orientado; secuencias con oposición pasiva y activa; finalización tras combinación.	Desarrollo de la fuerza explosiva muscular	75 MIN	VALLAS - BALONES - PLATILLOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Aplicación precisa y rápida de los fundamentos técnicos en situaciones dinámicas.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Vuelta a la calma, movilidad y estiramientos suaves.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	NG

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**LAGUNETA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**1-2 /09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE LAGUNETA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 1: Pase, recepción y toma de decisiones.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 1,2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Rondo dinámico de activación, movilidad y pases en parejas con desplazamiento.	Activación coordinativa y técnica	Activación coordinativa y del SNC	15 MIN	ESCALERA DE AGILIDAD - PLATILLOS
CENTRAL	Decisión con oposición y presión	Rondos 4vs1/5vs2, recepción orientada, apoyos y elección de pase ante presión.	Mejora del tiempo de reacción y apoyos defensivos	75 MIN	ESTACAS - CONOS - CRONÓMETRO
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Reconocer espacios, apoyos y opciones de pase para decidir con mayor eficacia.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Trote suave y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**NUEVO MUZU**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**1-3-8/092026**	
		ESCENARIO:	**POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 1: Situaciones 2vs1 y 3vs2.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 1,2,3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación con conducción, pases cortos y movilidad articular.	Preparación para acciones ofensivas y defensivas	Aumento de la temperatura corporal y pulso	15 MIN	BALONES - PETOS - CONOS
CENTRAL	Superioridades numéricas y salida desde el fondo	Ejercicios 2vs1 y 3vs2, progresión desde el fondo y finalización después de secuencias técnicas.	Capacidad aeróbica específica e intermitencia	75 MIN	BALONES - PETOS - CRONÓMETRO - ARCOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Aplicar principios de apoyo, amplitud, profundidad y temporización bajo presión.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Regeneración y flexibilización.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	NG

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**14 DE MAYO**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**4-5-11/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE 14 DE MAYO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 1: Finalización después de secuencias técnicas.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 1,2,3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación con pases, conducción y movilidad dinámica.	Coordinación técnica y preparación para el remate	Estabilización de la zona lumbo-pélvica	15 MIN	COLCHONETAS - BOSU
CENTRAL	Combinaciones y finalización	Secuencias de pase-control-conducción-remate; finalizaciones con oposición y desde diferentes ángulos.	Fortalecimiento estructural y prevención	75 MIN	MANCUERNAS/DISCOS - BANDAS - MATS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Mejorar precisión, velocidad de ejecución y elección del momento de finalización.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Trote suave y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**11,12,14,//09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 1: Integración técnica y táctica.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION:4,5,6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Rondo de activación y conducción con estímulos de cambio de dirección.	Activación técnica y percepción espacial	Estimulación de fibras musculares de contracción rápida	15 MIN	CONOS - PLATILLOS
CENTRAL	Juego reducido con toma de decisiones	Juegos 4vs4/5vs5 con consignas de pase, apoyo, control orientado y presión tras pérdida.	Desarrollo del pico de aceleración	75 MIN	CONOS - CRONÓMETRO - CINTA MÉTRICA
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Integrar fundamentos técnicos y decisiones básicas en un contexto de juego.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Vuelta a la calma y respiración.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**VENECIA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**1,2/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 2: Agilidad con y sin balón.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 1,2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Escalera de coordinación, movilidad dinámica y conducción corta.	Activación coordinativa y neuromuscular	Preparación para esfuerzos de alta exigencia	15 MIN	CONOS - PLATILLOS
CENTRAL	Circuitos de agilidad y cambios de dirección	Circuitos con conos y estacas, aceleración, desaceleración y cambios de dirección con y sin balón.	Tolerancia a la fatiga en alta intensidad	75 MIN	CONOS - CRONÓMETRO - SILBATO
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Mejorar agilidad, coordinación óculo-pédica y control durante los cambios de dirección.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Caminata y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**LAGUNETA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**8-9/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE LA LAGUNETA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 2: Velocidad de reacción ante estímulos.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 3,4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Juegos de reacción visual y auditiva con balón y movilidad articular.	Activación perceptiva y coordinativa	Activación cardiorrespiratoria	15 MIN	BALONES - CONOS
CENTRAL	Reacción, aceleración y decisión	Salidas ante colores, sonidos o señales; conducción hacia zonas objetivo y finalización rápida.	Mejora del VO2 máx y velocidad aeróbica	75 MIN	CRONÓMETRO - SILBATO - CONOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Relacionar percepción, reacción y decisión para responder eficazmente a cambios de situación.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Trote suave y movilidad.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**NUEVO MUZU**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**8-10/09/2026**	
		ESCENARIO:	**POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 2: Duelos 1vs1 y cambios de dirección.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 3-4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación con desplazamientos laterales, conducción y fintas.	Preparación para acciones individuales	Preparación muscular para cargas excéntricas	15 MIN	MINI VALLAS - CONOS
CENTRAL	Duelos 1vs1 y transiciones	Duelos ofensivos y defensivos, cambios de dirección y transición inmediata ataque-defensa.	Resistencia a la carga excéntrica y control articular	75 MIN	BANDAS DE RESISTENCIA - COLCHONETAS - CONOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Mejorar confianza, autocontrol y eficacia en acciones individuales de alta velocidad.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Regeneración y estiramiento.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**18-19-21//09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00 p. m.	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 2: Transiciones rápidas ataque-defensa.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 7,8,9**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Rondo con cambio de rol y desplazamientos progresivos.	Activación específica para transiciones	Activación de la faja abdominal y oblicuos	15 MIN	BALONES MEDICINALES PEQUEÑOS
CENTRAL	Cambio rápido de rol y recuperación	Juegos reducidos con pérdida/recuperación inmediata, aceleraciones y presión tras pérdida.	Transferencia de fuerza de la zona media al golpeo	75 MIN	BALONES MEDICINALES - BALONES DE FÚTBOL - ARCOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Responder con rapidez a cambios de posesión manteniendo control y organización.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Vuelta a la calma.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**VENECIA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**15-17/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 3: Regate, finalización y combinaciones ofensivas.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 5-6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Conducción, fintas y pases en movimiento.	Coordinación técnica y preparación ofensiva	Preparación articular y activación del SNC	15 MIN	CONOS - BANDAS ELÁSTICAS
CENTRAL	Combinaciones ofensivas y finalización	Paredes, desmarques, regate y remate en secuencias 2vs1 y 3vs2.	Desarrollo de la fuerza explosiva muscular	75 MIN	VALLAS - BALONES - PLATILLOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Seleccionar la acción técnica más adecuada según la situación de juego.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Movilidad y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**LAGUNETA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**15-16/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE LA LAGUNETA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 3: Rondos y posesión con oposición.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 5/6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Rondo progresivo y activación con desplazamientos.	Activación técnica y cognitiva	Activación coordinativa y del SNC	15 MIN	ESCALERA DE AGILIDAD - PLATILLOS
CENTRAL	Posesión, apoyos y coberturas	Rondos 4vs2/5vs2 y juegos de posesión con coberturas defensivas y cambios de orientación.	Mejora del tiempo de reacción y apoyos defensivos	75 MIN	ESTACAS - CONOS - CRONÓMETRO
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Comprender funciones individuales y colectivas durante la posesión y recuperación.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Vuelta a la calma.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	PARQUE 14 DE MAYO	FORMADOR:	ALEJANDRO PINEDA	FECHA	12-18-19/09/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL HOYO	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6PM
OBJETIVO:	SEMANA 3: Acciones específicas por posición.		MES: SEPTIEMBRE 2026	N° SESION: 5/6/7		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 MIN	
INICIAL	Activación diferenciada por posiciones y movilidad dinámica.	Preparación específica según función	Aumento de la temperatura corporal y pulso	15 MIN	BALONES - PETOS - CONOS
CENTRAL	Funciones por posición y balón parado	Tareas para defensas, mediocampistas y atacantes; saques de esquina, tiros libres y coberturas.	Capacidad aeróbica específica e intermitencia	75 MIN	BALONES - PETOS - CRONÓMETRO - ARCOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Aplicar fundamentos técnicos y tácticos según la función individual y colectiva.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Trote suave y flexibilización.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	PARQUE LAGUNETA	FORMADOR:	ALEJANDRO PINEDA-	FECHA	22-23/09/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE LAGUNETA	HORA:	INICIO	FINAL
					2PM	6PM
OBJETIVO:	SEMANA 3: Integración de fundamentos en juego reducido.		MES: SEPTIEMBRE 2026	N° SESION: 7/8		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 MIN	
INICIAL	Circuito técnico y movilidad con balón.	Activación técnica y táctica	Estabilización de la zona lumbo-pélvica	15 MIN	COLCHONETAS - BOSU
CENTRAL	Juego reducido con consignas	Partidos 5vs5 con restricciones de toques, apoyos, coberturas, presión y finalización.	Fortalecimiento estructural y prevención	75 MIN	MANCUERNAS/DISCOS - BANDAS - MATS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Integrar pase, recepción, conducción, regate y finalización en situaciones reales.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Recuperación y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**VENECIA**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA-**	**FECHA**	**22-23/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2PM	**4PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 4: Juego real 5vs5 y principios ofensivos/defensivos.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 7/8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Activación con balón, pases y cambios de ritmo.	Preparación para competencia	Estimulación de fibras musculares de contracción rápida	15 MIN	CONOS - PLATILLOS
CENTRAL	Juego real y principios tácticos	Partidos 5vs5/7vs7 según categoría; aplicación de amplitud, profundidad, presión, recuperación y finalización.	Desarrollo del pico de aceleración	75 MIN	CONOS - CRONÓMETRO - CINTA MÉTRICA
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Integrar capacidades técnicas, tácticas, físicas y coordinativas regulando el esfuerzo.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Vuelta a la calma.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**14 DE MAYO**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRO PINEDA**	**FECHA**	**25,/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL HOYO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					4PM	**6PM**
OBJETIVO:	**SEMANA 4: Transiciones, presión y recuperación.**		**MES: SEPTIEMBRE 2026**	**N° SESION: 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Rondo con presión y movilidad específica.	Activación para esfuerzos intermitentes	Preparación para esfuerzos de alta exigencia	15 MIN	CONOS - PLATILLOS
CENTRAL	Transiciones y presión organizada	Juegos condicionados con recuperación tras pérdida, presión, salida y contraataque.	Tolerancia a la fatiga en alta intensidad	75 MIN	CONOS - CRONÓMETRO - SILBATO
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Tomar decisiones rápidas y efectivas manteniendo organización durante las transiciones.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Trote regenerativo y estiramientos.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	NUEVO MUZU	FORMADOR:	ALEJANDRO PINEDA-JORDAN PiNEDA	FECHA	22-24/09/2026	
		ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU	HORA:	INICIO	FINAL
					2PM	4PM
OBJETIVO:	SEMANA 4: Simulación de encuentro competitivo.		MES: SEPTIEMBRE 2026	N° SESION: 7,8		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 MIN	
INICIAL	Activación dinámica con balón, movilidad y aceleraciones progresivas.	Preparación integral para el encuentro	Activación cardiorrespiratoria	15 MIN	BALONES - CONOS
CENTRAL	Partido simulado y control del rendimiento	Encuentro 7vs7/9vs9 según categoría, con tiempos reglamentados, pausas y observación de rendimiento.	Mejora del VO2 máx y velocidad aeróbica	75 MIN	CRONÓMETRO - SILBATO - CONOS
FINAL	Vuelta a la calma, recuperación y flexibilización	Regular el esfuerzo, aplicar principios de juego y mantener compromiso y juego limpio.	Recuperación y vuelta a la calma	20 MIN	COLCHONETAS
RETROALIMENTACION	Retroalimentación y evaluación de la sesión	Recuperación y flexibilización.	Conciencia corporal, toma de decisiones y mejora continua	10 MIN	N/A

OBSERVACIONES:



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

NG