

ESCUELA COMPETICIÓN EFM

TRIMESTRE

ENERO MARZO 2024

PROGRAMACIÓN TRIMESTRAL



PUESTO ENTRENAMIENTO	SEMANAS											
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12
GOLPE LARGO			SEMANA COMÚN	SEMANA COMÚN				SEMANA COMÚN	SEMANA COMÚN		SEMANA COMÚN	SEMANA COMÚN
ENTRENAMIENTO	GRABACION VIDEO	ESTACIONES 1	APPROACH	ÓSCAR DEL RIO 1	DRIVER	EFFECTOS	TÉCNICA CORRECC.	TEST JUEGO CORTO	ÓSCAR DEL RIO 1	ESTACIONES 2	EXAMEN TEORÍA	OSCAR DEL RIO 3
OBJETIVO	TÉCNICA	HABILIDADES	J. CORTO	PSICOLOGÍA	ESTRATEGIA	HABILIDADES	TÉCNICA	J. CORTO	PSICOLOGÍA	HABILIDADES	TEORÍA	PSICOLOGÍA
PUTT												
ENTRENAMIENTO	COLOCACIÓN	CONTROL LÍNEA	APPROACH	ÓSCAR DEL RIO 1	CONTROL VELOCIDAD	LECTURA CAÍDAS	GRABACION VIDEO	TEST JUEGO CORTO	ÓSCAR DEL RIO 1	TÉCNICA CORRECC.	EXAMEN TEORÍA	OSCAR DEL RIO 3
OBJETIVO	TÉCNICA	HABILIDADES	J. CORTO	PSICOLOGÍA	HABILIDADES	ESTRATEGIA	TÉCNICA	J. CORTO	PSICOLOGÍA	TÉCNICA	TEORÍA	PSICOLOGÍA
APPROACH												
ENTRENAMIENTO	CHIP	ZONA DE BOTE	APPROACH	ÓSCAR DEL RIO 1	GRABACION VIDEO	BUNKER	TÉCNICA CORRECC.	TEST JUEGO CORTO	ÓSCAR DEL RIO 1	CONTROL DIST.	EXAMEN TEORÍA	OSCAR DEL RIO 3
OBJETIVO	HABILIDADES	ESTRATEGIA	J. CORTO	PSICOLOGÍA	TÉCNICA	HABILIDADES	TÉCNICA	J. CORTO	PSICOLOGÍA	HABILIDADES	TEORÍA	PSICOLOGÍA
CAMPO												
ENTRENAMIENTO	PLAN DE JUEGO	ATACAR X DERECHA	APPROACH	ÓSCAR DEL RIO 1	FOURSOME	ATACAR X IZQDA.	CON UN PALO	TEST JUEGO CORTO	ÓSCAR DEL RIO 1	ATACAR CORTO	EXAMEN TEORÍA	OSCAR DEL RIO 3
OBJETIVO	ESTRATEGIA	ESTRATEGIA	J. CORTO	PSICOLOGÍA	ESTRATEGIA	ESTRATEGIA	HABILIDADES	J. CORTO	PSICOLOGÍA	ESTRATEGIA	TEORÍA	PSICOLOGÍA

DURANTE EL TRIMESTRE, HABRÁ SEMANAS COMUNES (EN CURSIVA)

EL ORDEN DE LAS SEMANAS DEPENDERÁ DE LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS, CALENDARIO DE TORNEOS, ETC.

METODOLOGÍA DE LAS CLASES

1. EXPLICACIÓN TEORÍA
2. PRÁCTICA Y CORRECCIONES INDIVIDUALES
3. EJERCICIO DEL DÍA (ESTRATEGIA, HABILIDADES, TÉCNICA, ETC.)
4. REPASO Y CAMBIO DE ESTACIÓN

EN CADA CLASE (ROTACIÓN) SE TRATARÁN LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

1. TÉCNICA
2. ESTRATEGIA
3. HABILIDADES