

ESCUELA COMPETICIÓN EFM

TRIMESTRE

ABRIL-JUNIO 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	<i>SEMANA COMÚN</i>		<i>SEMANA COMÚN</i>				<i>SEMANA COMÚN</i>	<i>SEMANA COMÚN</i>			<i>SEMANA COMÚN</i>	<i>SEMANA COMÚN</i>
ENTRENAMIENTO	ÓSCAR DEL RIO 1	GRABACION VIDEO	TEST JUEGO CORTO	ESTACIONES 1	DRIVER	EFFECTOS	ÓSCAR DEL RIO 2	APPROACH	TÉCNICA CORRECC.	ESTACIONES 2	ÓSCAR DEL RIO 3	TEST JUEGO CORTO
OBJETIVO	PSICOLOGÍA	TÉCNICA	J. CORTO	HABILIDADES	ESTRATEGIA	HABILIDADES	PSICOLOGÍA	J. CORTO	TÉCNICA	HABILIDADES	PSICOLOGÍA	J. CORTO
PUTT												
ENTRENAMIENTO	ÓSCAR DEL RIO 1	SWING/CARA DEL PALO	TEST JUEGO CORTO	CONTROL LÍNEA	CONTROL VELOCIDAD	LECTURA CAÍDAS	ÓSCAR DEL RIO 2	APPROACH	GRABACION VIDEO	TÉCNICA CORRECC.	ÓSCAR DEL RIO 3	TEST JUEGO CORTO
OBJETIVO	PSICOLOGÍA	TÉCNICA	J. CORTO	HABILIDADES	HABILIDADES	ESTRATEGIA	PSICOLOGÍA	J. CORTO	TÉCNICA	TÉCNICA	PSICOLOGÍA	J. CORTO
APPROACH												
ENTRENAMIENTO	ÓSCAR DEL RIO 1	CHIP	TEST JUEGO CORTO	ZONA DE BOTE	GRABACION VIDEO	BUNKER	ÓSCAR DEL RIO 2	APPROACH	TÉCNICA CORRECC.	CONTROL DIST.	ÓSCAR DEL RIO 3	TEST JUEGO CORTO
OBJETIVO	PSICOLOGÍA	HABILIDADES	J. CORTO	ESTRATEGIA	TÉCNICA	HABILIDADES	PSICOLOGÍA	J. CORTO	TÉCNICA	HABILIDADES	PSICOLOGÍA	J. CORTO
CAMPO												
ENTRENAMIENTO	ÓSCAR DEL RIO 1	PLAN DE JUEGO	TEST JUEGO CORTO	CON VIENTO	LIBRO DE MEDIDAS	JUGAR CON LLUVIA	ÓSCAR DEL RIO 2	APPROACH	CON UN PALO	MODALIDADES	ÓSCAR DEL RIO 3	TEST JUEGO CORTO
OBJETIVO	PSICOLOGÍA	ESTRATEGIA	J. CORTO	ESTRATEGIA	ESTRATEGIA	ESTRATEGIA	PSICOLOGÍA	J. CORTO	HABILIDADES	ESTRATEGIA	PSICOLOGÍA	J. CORTO

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