



PLAN ENTRENAMIENTOS

CAMPUS DE TECNIFICACION 2.016

HORARIOS:

Mañanas en HORARIO ENTRADA 9.00y HORA SALIDA 14.00.

ESTRUCTURA ORIENTATIVA ENTRENAMIENTOS:

DIA 1: Presentación y TECNICA INDIVIDUAL

Sesión inicial	9.20 a 10.30	Normas y Presentación.
Almuerzo	10.30 a 11.15	
Sesión Media	10.30 a 11.15	Técnica individual: Controles, golpes, conducción.
Sesión Final	12.30 a 13.30	Técnica colectiva.

DIA 2 INTERIORES, JUEGO DE CABEZA Y TECNICA GOLPEO-PRECISION

Sesión inicial	9.20 a 10.30	Calentamiento y técnica individual: Interiores y Juego cabeza
Almuerzo	10.30 a 11.15	
Sesión media	11.15 a 12.15	Partidos dirigidos: Técnica colectiva.
Sesión Final	12.30 a 13.30	Golpeo y Precisión.

DIA 3 CONDUCCION, REGATE, CENTRO Y REMATE

Sesión inicial	9.20 a 10.30	Calentamiento, técnica regate y conducción.
Almuerzo	10.30 a 11.15	
Sesión media	11.15 a 12.15	Centro y modalidades de remate.
Sesión Final	12.30 a 13.30	Partidos dirigidos: Centro y remate

DIA 4 TECNICA INDIVIDUAL, LA ACTITUD DEFENSIVA Y COMPETICION

Sesión inicial	9.20 a 10.30	Calentamiento y técnica individual general.
Almuerzo	10.30 a 11.15	
Sesión media	11.15 a 12.15	La actitud de Defender. Anticipación y defensa.
Sesión Final	12.30 a 13.30	Partidos Competición.

DIA 5 TECNICA GENERAL, GOLPEO, PARTIDOS DIRIGIDOS Y DESPEDIDA

Sesión inicial	9.20 a 10.30	Calentamiento, técnica general y mecánica golpeo faltas.
Almuerzo	10.30 a 11.15	
Sesión media	11.15 a 12.15	Partidos Competición. Técnica colectiva.



Sesión Final

12.30 a 13.30 Despedida y entrega diplomas.