

Curso de Tecnicos y entrenadores de Tiro con arco / Marica (BRA)

Nivel I y II

23-27 de Marzo 2011

Experto: JC Holgado

		23 Miercoles	24 Jueves	25 Viernes	26 Sabado	27 Domingo
09:00 - 10:00	01:00	Presentacion curso / plan de tecnicos	Tecnica BASICA (2)	Tecnica BASICA (3)	Tecnica BASICA (4)	Planificar los cambios
10:00 - 11:00	01:00	El entrenador / entrenar / el arquero	Tecnica BASICA (2) prac	Tecnica BASICA (3) prac	Tecnica BASICA (4) prac	Tecnica BASICA (3-4) Test
11:00 - 11:15	00:15	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>
11:15 - 12:30	01:15	Tecnica BASICA (1)	Material de Tiro (1)	Material de Tiro (2)	Motivacion/ambiente trabajo	Evaluacion/ revision de conceptos
12:30 - 13:30	01:00	Campo-Seguridad-accesorios	Material de Tiro (1) prac	Material de Tiro (2) prac	Analisis del trabajo/planificar	preguntas del dia / resumen
13:30 - 15:00	01:30	<i>pausa Comida</i>	<i>pausa Comida</i>	<i>pausa Comida</i>	<i>pausa Comida</i>	<i>Clausura del Cuso/Comida</i>
15:00 - 16:30	01:30	Preparacion tiro - calentamiento	Tecnica BASICA (1-2) Test	Condicion FISICA basica/especifica	Evaluacion del tecnico	
16:30 - 16:45	00:15	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	
16:45 - 18:00	01:15	Tecnica BASICA (1) prac	Anatomia basica aplicada al arco	Condicion FISICA basica/especifica	Evaluacion del arquero	
18:00 - 18:30	00:30	preguntas del dia / resumen	preguntas del dia / resumen	preguntas del dia / resumen	preguntas del dia / resumen	



Sesiones practicas en campo de tiro

Sesiones teoricas en clase