

UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Staff Tecnico Regionale per la Campania

ATTIVITA' TECNICA GIOVANILE REGIONALE ANNO 2012

2^a Riunione - Napoli 6 maggio 2012

Miglioramento Tecnico

PROGRAMMA

Ore 08,45

- Arrivo dei partecipanti.
- Staff tecnico: Briefing introduttivo.

Ore 09,00

Inizio Attività

- Illustrazione del programma della riunione.

Responsabile tecnico

Ore 09,15

Attività in Aula

- Elementi tecnici: Respirazione - Approccio al bersaglio – Mira.
- Considerazioni tecniche.

Tecnici di C10 e P10

Ore 10,00

Attività in Poligono

- Riscaldamento - Preparazione.
- Elementi tecnici: Respirazione - Approccio al bersaglio – Mira.

Tecnici di C10 e P10

Ore 12,00

Attività in Aula e Palestra

- La condizione atletica.
- Proposte di lavoro per mantenimento della condizione atletica.

Preparatore atletico + Tecnici

Ore 13,30

INTERVALLO

- Pausa pranzo.

Ore 14,30

Attività in Poligono

- Test con prova controllata C10 + C10-3P e P10 + P10-Sp.

Tecnici di C10 e P10 + Preparatore atletico

Ore 16,00

Conclusioni

- Osservazioni e considerazioni.
- Proposte di lavoro per gli allenamenti.
- Riunione di coordinamento Staff tecnico e Tecnici sezionali.

Staff Tecnico

Ore 17,00

Chiusura Lavori

Rientro alle proprie sedi.

IL RESPONSABILE TECNICO
(Aniello ZITO)

F.to Aniello ZITO