

PROGRAMA

CURSO DE CERTIFICACION DE DIRIGENTES

LIGA BEISBOL SUPERIOR AA PUERTO RICO

- | | | |
|---------------------------------|---------------------|--|
| I. | 8:00 AM – 9:00 AM | REGISTRO DE PARTICIPANTES |
| II. | 9:00 AM – 10:00 AM | RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR
CUALIDADES DEL ENTRENADOR
ASPECTOS DE SEGURIDAD
ETICA DEL ENTRENADOR |
| III. | 10:00 AM – 11:00 PM | ACONDICIONAMIENTO GENERAL
(ESTIRAMIENTO – CALENTAMIENTO) |
| IV. | 11:00 AM – 12:00 PM | EL BATEO , CORRIDO DE BASES |
| <u>A L M U E R Z O</u> | | |
| V. | 1:00 PM – 2:00 PM | EL TIRO , LANZAMIENTOS(Pitchers)
FILDEO(CUADRO-GUARDABOSQUES)
(Características de las posiciones) |
| <u>R E C E S O (MERIENDA)</u> | | |
| VI. | 2:15 PM – 2:45 PM | EJERCICIOS DE DESARROLLO(DRILLS) |
| VII. | 2:50 PM - 3:30 PM | JUGADAS DE CUT OFF & RELAYS |
| VIII. | 3:30 PM - 4:00 PM | RUNDOWN |
| IX. | 4:00 PM - 5:00 PM | ESTRATEGIAS TECNICO-TACTICO |
| X. | 5:00 PM – 6:00 PM | PLAN DE TE TRABAJO
REGLAS DE JUEGO/TORNEO/PREGUNTAS |