



PROGRAMA CLINIC BASEBALL5 – PAMPLONA

*Sera necesario realizar una sesión online previa al curso:

Miércoles 16 de octubre

Tarde: 19.00-21.00

1) Presentación del curso

Online - 15 min

2) Reglas de juego:

Online - 105 min

PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 –PAMPLONA DÍA 1

Viernes 18 de octubre

Tarde: 18.00-22.00

1) Presentación de los participantes: Cada participante se presenta

Campo - 15 min

2) Configurar un campo: Marcar todas las líneas

Campo - 30 min

3) Calentamiento: Movilidad + estiramiento + escalera + ejercicios con pelota

Campo - 45 min

4) Coger y tirar: 4 esquinas con diferentes ejercicios

El diamante y el cajón de bateo

Concurso

Campo - 60 min

PAUSA

PAUSA DE HIDRATACIÓN: 21.00-21.15

5) Juego: Realizar un juego de exhibición entre los participantes

Campo - 45 min

PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 – PAMPLONA DIA 2

Sábado 5 de septiembre

Mañana: 10.00-13.45

1) Calentamiento: Liderado por los participantes

Campo - 30 min

2) Ejercicios defensivos: Mejorar las habilidades de las manos

Escalera

Rutina defensiva (con raqueta de tenis)

Campo - 90 min

PAUSA DE HIDRATACIÓN: 12.00 – 12.15



3) Ejercicios ofensivos: Estático (en pareja) Movimiento completo sin pelota (5 puntos) Movimiento completo (en pareja, se comienza caminando y luego más rápidamente) Grupos (elástico, atrapar la pelota con y sin pesas en las muñecas, atrapar la pelota x 10

repeticiones y golpear)

Campo - 90 min

PAUSA PARA COMER: 13.45 - 15.30

Tarde: 15.30 – 19.00

4) Ligero calentamiento: Liderado por los participantes

Campo - 15 min

5) Estrategias ofensivas: Practica de bateo

Campo - 45 min

6) Oficiales de Juego: Responsabilidades y movimientos de los 4 Oficiales de Campo

Campo - 45 min

PAUSA DE HIDRATACIÓN: 17.15 – 17.30

7) Torneo con todos los participantes: Número de equipos dependiendo del número de participantes

Los participantes que no jueguen serán utilizados como Oficiales de Juego

Campo - 90 min

PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 – PAMPLONA DIA 3

Domingo 6 de septiembre

Mañana: 9.00-15.15

1) Calentamiento: Liderado por los participantes

Campo - 30 min

2) Coger y tirar: Los participantes liderarán las estaciones de acuerdo con los ejercicios del día 1

Campo - 30 min

3) Movimientos defensivos: Posicionamiento y cubrir home

Campo - 45 min

PAUSA DE HIDRATACIÓN: 10.45 – 11.00

4) Juegos: Se completa el torneo del día anterior

Campo - 90 min

PAUSA DE HIDRATACIÓN: 12.30 - 12.45

5) Test final: Todos los participantes serán evaluados sobre los contenidos del curso

Aula - 45 min

6) Evaluación individual: Los participantes tendrán 2 minutos para demostrar sus conocimientos sobre uno de los fundamentos o reglas del juego

Aula - 60 min

7) Clausura: Discurso final Distribución de certificados y fotografías de grupo