



RICOH



Riservato ai tesserati F.I.B.S. categorie PREBASEBALL e RAGAZZI

CAMPO BASEBALL "TULLO MASSERA" - VIA PARIGI - PARMA

Prima sessione: **DA LUNEDÌ 22 GIUGNO A VENERDÌ 26 GIUGNO 2015** ore 9,00/17,00
Seconda sessione: **DA LUNEDÌ 7 SETTEMBRE A VENERDÌ 11 SETTEMBRE 2015** ore 9,00/17,00
[accettazione dalle ore 8,30 - rientro fino alle ore 17.45]

Il Magic Camp è un'occasione irripetibile per "togliersi la voglia" di BASEBALL sotto la guida di esperti istruttori, in un'atmosfera giocosa, divertente e professionalmente organizzata.

Nell'arco della settimana, ogni giorno avrà tratti comuni che si ripeteranno nell'arco del Camp e significative peculiarità che permetteranno di affrontare il gioco del baseball a tutto tondo.

Il programma comune consiste in:

- **Preparazione atletica generale;**
- **Progressione tecnica del tiro**, scomposizione del fondamentale in esercizi propedeutici;
- **Stazioni di battuta**, dall'esercizio scomposto in progressione fino al giro di mazza completo;
- **Partita** pomeridiana.
- **Visione di un film** adatto ai bambini a tema sportivo [precedentemente visionato e valutato dall'organizzazione]

Il programma particolare:

	Capacità motorie	Competenze tecniche	
		Difesa	Attacco
Lunedì	Resistenza	Fondamentali	Fondamentali
Martedì	Coordinazione	Interni	Parte inferiore
Mercoledì	Forza	Esterni	Parte superiore
Giovedì	Velocità	Lanciatori	Catena cinetica
Venerdì	Reazione	Ricevitori	Corsa sulle basi

Il programma potrà subire variazioni in funzione del meteo e della disponibilità degli interventi esterni.

ISTRUTTORE CAPO
RICARDO ARRIETA

OSPITI:
**TECNICI E GIOCATORI DEL
PARMA BASEBALL**



Quota di rimborso spese € 100,00 a settimana
(minimo 20 partecipanti)

comprende lo svolgimento del programma tecnico e ludico, il pranzo a mezzogiorno (primo, secondo con contorno, dolce o frutta), la merenda, l'assistenza agli atleti.

Organizzato da:
FRANCHIGIA PARMA BASEBALL



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
ANGELA PARMA BASEBALL
338 5975222 – stadio Europeo
info@parmabaseballtigers.it