



# WBSC



## HORARIO PROVISIONAL PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 FEDERACIÓN VALENCIANA

### Jueves

**Tarde: 19.00-21.00**

- 1) Presentación del curso  
*Online - 15 min*
- 2) Reglas de juego:  
*Online - 105 min*

## PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 – DIA 1

### Viernes

**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 DE HIDRATACIÓN: 21.00-21.15**

- 5) Juego:
  - Realizar un juego de exhibición entre los participantes  
*Campo - 45 min*



# WBSC



## PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 –

## DIA 2

### Sábado

#### 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*



# WBSC



## PROGRAMA CLINICA BASEBALL5 –

## DIA 3

### Domingo

#### 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

*Aula - 45 min*