



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