



# Lunedì 23 giugno 2014

---

**Tema giornaliero:** **Agilità**

- 9.00 Accettazione partecipanti;**  
Presenza visione delle strutture e regole;  
Ascolto ragazzi.
- 9.30 Sessione 1: Ricardo**  
Condizionamento fisico – Agilità
- 10.30 Pausa**
- 10.40 Sessione 2: Ricardo, Enrico**  
Fondamentali: Tecnica di presa e tiro
- 11.10 Battuta**
- 12.30 Pausa pranzo**
- 13.30 Film**
- 14.45 Gioco in palestra o in tunnel**
- 15.00 Partita**
- 16.45 Merenda**
- 17.00 Termine lavori**





# Martedì 24 giugno 2014

---

**Tema giornaliero: Forza**

**9.00 Arrivo partecipanti;**  
Controllo, feedback, temi programma.

**9.30 Sessione 1: Ricardo**  
Condizionamento fisico – Forza  
Inserimento circuito di tiro.

**10.30 Pausa**

**10.40 Sessione 2: Ricardo, Enrico**  
Fondamentali: Palla a terra

**11.10 Battuta**

**12.30 Pausa pranzo**

**13.30 Film**

**14.45 Gioco in palestra o in tunnel**

**15.00 Partita**

**16.30 Palla medica**

**16.45 Merenda**

**17.00 Termine lavori**



# Mercoledì 25 giugno 2014

---

**Tema giornaliero:** **Velocità**

**9.00 Arrivo partecipanti;**  
Controllo, feedback, temi programma.

**9.30 Sessione 1: Ricardo**  
Condizionamento fisico – Velocità  
Inserimento corsa sulle basi:  
- casa-1^;  
- casa-2^;  
- casa-3^;  
- 1^-3^;  
- 2^-casa.

**10.30 Pausa**

**10.40 Circuito di tiro**

**10.50 Sessione 2: Enrico**  
Tecnica di lancio

**11.10 Battuta**

**12.30 Pausa pranzo**

**13.30 Film**

**14.45 Gioco in palestra o in tunnel**

**15.00 Partita**

**16.45 Merenda**

**17.00 Termine lavori**





# Giovedì 26 giugno 2014

---

**Tema giornaliero:**                      **Coordinazione**

**9.00** *Arrivo partecipanti;*  
Controllo, feedback, temi programma.

**9.30** *Sessione 1: Ricardo, Enrico*  
Condizionamento fisico – Coordinazione  
movimento lanciatore

**10.30** *Pausa*

**10.40** *Circuito di tiro*

**10.50** *Sessione 2: Ricardo, Enrico*  
Palla a terra e al volo

**11.20** *Battuta*

**12.30** *Pausa pranzo*

**13.30** *Film*

**14.45** *Gioco in palestra o in tunnel*

**15.00** *Partita*

**16.45** *Merenda*

**17.00** *Termine lavori*





# Venerdì 27 giugno 2014

---

**Tema giornaliero: Resistenza**

- 9.00 Arrivo partecipanti;**  
Controllo, feedback, temi programma.
- 9.30 Sessione 1: Ricardo**  
Condizionamento fisico – Resistenza  
10.00 circuiti particolari di resistenza
- 10.10 Sessione 2: Ricardo, Enrico**  
lanciatori e ricevitori
- 10.30 Pausa**
- 10.40 Sessione 3: Ricardo, Enrico**  
interni ed esterni
- 11.15 Battuta**
- 12.30 Pausa pranzo**
- 13.30 Film**
- 14.30 Partita**
- 15.30 Pausa**
- 15.45 Partita**
- 16.45 Merenda**
- 17.00 Termine lavori**

