



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**

