



# RICOH



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

## CAMPO BASEBALL "TULLO MASSERA" - VIA PARIGI - PARMA

Prima sessione: **DA LUNEDÌ 23 GIUGNO A VENERDÌ 27 GIUGNO** ore 9,00/17,00  
Seconda sessione: **DA LUNEDÌ 8 SETTEMBRE A VENERDÌ 12 SETTEMBRE** ore 9,00/17,00  
[accettazione dalle ore 8,30 - rientro fino alle ore 17.45]

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

Nell'arco della settimana, ogni giorno avrà tratti comuni che si ripeteranno nell'arco del Camp e significative peculiarità che permetteranno di affrontare il 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 amichevole** 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
<b>Lunedì</b>	Resistenza	Fondamentali	Fondamentali
<b>Martedì</b>	Coordinazione	Interni	Parte inferiore
<b>Mercoledì</b>	Forza	Esterni	Parte superiore
<b>Giovedì</b>	Velocità	Lanciatori	Catena cinetica
<b>Venerdì</b>	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/frutta), la merenda, l'assistenza agli atleti.

Organizzato da  
**FRANCHIGIA PARMA BASEBALL**



**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**  
ANGELA PARMA BASEBALL  
338 5975222 - info@parmabaseballtigers.it