



PLAN DE TRABAJO

V CAMPUS DE VERANO SÓFBOL FEMENINO CADETE 2010 CHESTE (VALENCIA)

Hora/ Día	DOMINGO 11/07	LUNES 12/07	MARTES 13/07	MIÉRCOLES 14/07
8:15		Levantarse	Levantarse	Levantarse
8:45		Desayuno	Desayuno	Desayuno
9:30		Salida Bus	Salida Bus	Salida Bus
10:00-12:30	Llegada participantes. Alojamiento. Presentación plan trabajo y normas convivencia. Encuesta Médica y Control Fisioterapia (peso, tallas, envergadura). Distribución material.	Sesión Técnica 2 (CHESTE) -Fundamentos de tirar. Cuatro estaciones: Ejercicios de tirar, cómo hacer out forzado, out tocado, corre-corre. -Fildeo: posición, paso cruzado, paso atrás, cómo reconocer los botes. -Juegos de bateadora agresiva. Sesión Física 1 Potencia piernas (Salto vertical) Flexibilidad	Sesión Técnica 3 (CHESTE) -REFORMAR LOS GRUPOS -Estaciones (35 min.) -Lanzadoras y receptoras: cómo trabajar conjuntamente para ganar a la bateadora. -Exteriores y cuadro: relevos y cortes. -Batear al menos dos grupos Sesión Física 2 Velocidad (30 m. lanzados) MEDIO AMBIENTE	Sesión Técnica 4 (CHESTE) Estaciones (45 min.) -Lanzadoras: tipos de lanzamientos. -Receptoras: tirar a las bases en los robos -Exteriores y cuadro: bateo Estaciones (45 min.) -Receptoras y lanzadoras: bateo -Cuadro: posiciones de defensa, doble play, rolling lento -Exteriores: toques Fundamentos defensivos del equipo. Sesión Física 3 Resistencia Aeróbica (Test Cooper)
12:30		Ducha	Ducha	Ducha
13:00	INAUGURACIÓN	Tiempo libre/ Piscina	Tiempo libre/ Piscina	Tiempo libre/ Piscina
13:50	Comida	Comida	Comida	Comida
15:00	Descanso/ Siesta	Descanso/ Siesta	Descanso/ Siesta	Descanso/ Siesta
16:30	Salida Bus	Salida Bus	Salida Bus	Salida Bus
17:00-19:30	Sesión Técnica 1 (CHESTE) -Evaluación técnica de sófbol: infield, flies, bateo, correr bases. -Enseñanza fundamentos de batear -Bateo en dos grupos (campo A y campo B)	Partidos (1ª Jornada) V Torneo OpenMLB de SÓFBOL cadete en Valencia. ROJO - AZUL Descansa: NEGRO FOTO OFICIAL CAMPUS 2010	Partidos (2ª Jornada) V Torneo OpenMLB de SÓFBOL cadete en Valencia. AZUL - NEGRO Descansa: ROJO	TARDE LIBRE Visita al Museo de las Ciencias / Ciudad
20:00	Ducha Grupo I Test Antropométrico (pliegues, perímetros)	Ducha Grupo II Test Antropométrico (pliegues, perímetros)	Ducha Grupo III Test Antropométrico (pliegues, perímetros)	Ducha Grupo IV Test Antropométrico (pliegues, perímetros)
20:30	Cena	Cena	Cena	Cena
22:00	Fisioterapia Tiempo libre/ Actividades Reunión Técnicos	Fisioterapia Actividades MEDIO AMBIENTE Reunión Técnicos	Fisioterapia Sesión OLÍMPICA Reunión Técnicos	Fisioterapia Actividades MEDIO AMBIENTE Reunión Técnicos
23:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso



Hora/ Día	JUEVES 15/07	VIERNES 16/07	SÁBADO 17/07
8:15	Levantarse	Levantarse	Levantarse
8:45	Desayuno	Desayuno	Desayuno
9:30	Salida Bus	Salida Bus	Salida Bus
10:00-12:30	Sesión Técnica 5 (CHESTE) Los equipos se reúnen con su entrenador para repasar los errores de los partidos. -Estaciones: cómo avanzar en las bases, cómo reaccionar en las bases, toque de bola, ajustarse en el bateo. -Dos grupos practicando situaciones de toque (ofensiva y defensiva), situaciones de correr las bases y lanzadores cuidando a los corredores. -Juegos de bateo para entrenamiento.	Sesión Técnica 6 (CHESTE) Repaso de situaciones defensivas de equipo con demostración. -Técnicas de la ofensiva: robo, doble robo, batear y correr, correr y batear. -Toque: reacción de la bateadora y de las corredoras. -Bateo: práctica del toque y bateo (dos grupos) Sesión Física 4 Potencia brazos (Lanzamiento balón medicinal 3 kg.) Dinamometría manual (Fuerza estática) MOVIMIENTO OLÍMPICO	Partidos (Finales) V Torneo OpenMLB de SÓFBOL cadete en Valencia. Semifinal: 2º vs 3º puesto Final: 1º vs ganador semifinal
12:30	Ducha	Ducha	CLAUSURA/ Premios
13:00	Tiempo libre/ Piscina	Tiempo libre/ Piscina	Ducha en el Campo
13:50	Comida	Comida	Lunch en el Campo
15:00	Descanso/ Siesta	Descanso/ Siesta	FIN CAMPUS 2010
16:30	Salida Bus	Salida Bus	
17:00-19:30	Partidos (3ª Jornada) V Torneo OpenMLB de SÓFBOL cadete en Valencia. NEGRO - ROJO Descansa: AZUL	TARDE LIBRE Excursión playa de La Malvarrosa (Valencia)	
20:00	Ducha	Ducha Reunión participantes Conclusiones Cuestionario	
20:30	Cena	Cena	
22:00	Fisioterapia Sesión OLÍMPICA Reunión Técnicos	Fisioterapia Tiempo libre/ Actividades Reunión Técnicos	
23:00	Descanso	Descanso	

La RFEBs se reserva el derecho de modificar o variar el programa técnico.

Madrid, 7 de junio de 2010
 Ricardo Coria Abel
 Director de Formación y
 Actividades de la RFEBs