

## **ESEMPIO DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO – CATEGORIA RAGAZZI**

### **10 min. Corsa sulle basi**

### **20 min. Stretching e tiro**

- Stretching intorno al monte o all'esterno centro
- Presentazione del programma di allenamento nei dettagli

45 min. Allenamento a stazioni (piccoli gruppi),  
15 min. per stazione e rotazione

- Stazione di battuta (un giocatore batte in campo, gli altri lavorano al tee e al soft toss utilizzando gli schermi, la rete o il backstop)
- Stazione di presa e tiro (durante l'allenamento di battuta live)
- Stazione di palle al volo e tiro (durante l'allenamento di battuta live)

### **10 min. Corsa sulle basi**

Come sempre bisogna utilizzare il buon senso. Per gruppi da 4 a 6 anni l'allenamento non deve durare più di un'ora. I tempi possono essere ridotti se i bambini fanno fatica e non mostrano di aver voglia di giocare quel giorno. L'allenamento può essere anche prolungato ma solo se i bambini chiedono di restare più a lungo.

I giocatori tra i 7 e i 9 anni devono riuscire a tenere un'ora di lavoro in qualsiasi giornata e possono anche riuscire a mantenere la concentrazione e l'interesse per 90 minuti. Cercate di mantenere l'allenamento su un tempo di 1 ora e 15 minuti per questa fascia d'età.

I giocatori in età tra i 10 e i 12 anni possono probabilmente gestire 90 minuti con regolarità. Utilizzate questo schema come guida e adattate gli allenamenti alle vostre esigenze.

## **ESEMPIO DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO – DAI 13 ANNI IN SU**

### **20 min. Stretching, corsa, tiro**

### **20 min. Palle a terra e volate**

(usate dei secchi e sistemi per ridurre i tiri e massimizzare le ripetizioni)

- stazione di fungo agli interni - senza " fare diamante "
- Due stazioni di fungo in diamante
- Una stazione di fungo agli esterni

### **20 min. Fondamentali di squadra**

- Difesa del bunt
- Difesa situazioni prima e terza
- Tagli e rilanci
- Pickoff e trappole
- Giochi di squadra con corsa sulle basi

### **60 min. Allenamento di battuta di squadra**

(4 stazioni, 15 minuti cad, o 4 stazioni, 10 minuti cad se volete trattare un altro fondamentale di squadra)

Le stazioni possono essere fatte ruotare ogni giorno; inserite sempre la battuta libera

Una volta che la stagione è cominciata gli allenatori dovrebbero fissare le priorità tra i temi da trattare nelle sessioni di fondamentali di squadra. Un'altra sessione di fondamentali di squadra può essere aggiunta, riducendo l'allenamento di battuta di 20 minuti. Notate che la stazione di fungo al diamante non significa " fare diamante " . L'allenamento di battuta fornisce l'opportunità ai lanciatori di tirare tra loro e di fare il loro lavoro di corsa.