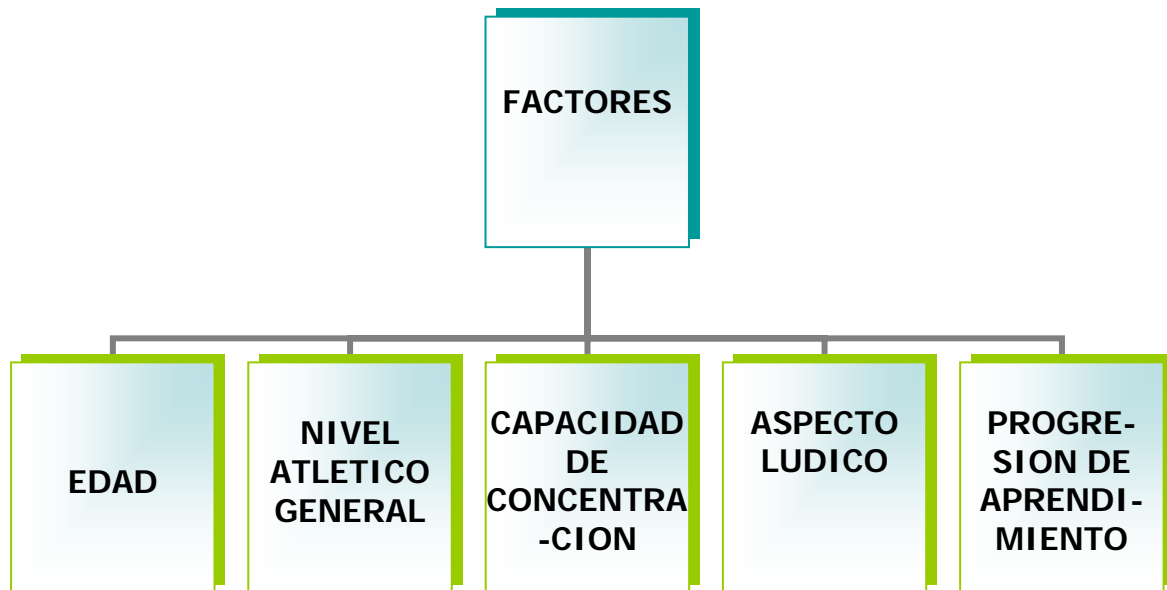


## PLANTEAR EL DESARROLLO BASICO



### NECESIDAD DE PLANTEAR OBJETIVOS REALISTICOS

⇒ considerar otros factores fundamentales :

1. tempo a disposición
2. espacio y instalaciones
3. material
4. asistentes y conocimiento de los mismos

### PROGRAMA TECNICO PARA PRINCIPIANTES

- ⇒ fundamentos de tecnica
- ⇒ fundamentos de juego

#### TECNICA :

- tiro
- fildeo de rollings
- flies
- bateo
- correr a bases
- deslitarse
- toque sacrificio
- lanzamiento
- recepción

## **PROGRESION DE ENSEÑANZA DEL JUEGO :**

- **ataque / defensa , mecánica del juego**
- **eliminación forzada**
- **avanzar en base con bolas escapadas o errores de tiro**
- **eliminación por fly**
- **eliminación al tercero strike**
- **eliminación tocando el corredor con la bola en la mano**
- **cortes**
- **asistencias**
- **correr a bases mirando a los coaches**
- **robos**
- **anticipación del juego**

## **POSICIONES ESPECIFICAS :**

- **lanzador**
  - ⇒ **movimiento basico, molino, soltura de la bola, cuerpo recto, armonia de movimientos**
  - ⇒ **alternar con otra posición para entrenar la tecnica de fildeo y tiro**
- **receptor**
  - ⇒ **posición esperando la bola, empleo correcto de la mascota, amortiguar, bloqueo basico, levantarse para tirar, tiro a segunda base ( dirección )**
  - ⇒ **alternar con otra posición para entrenar la tecnica de fildeo y tiro**
- **primera base**
  - ⇒ **regreso a primera, empleo correcto de la mascota, bajar de la base par tirar, desplazarse con el tiro**

## **PROGRAMACION DE ENTRENAMIENTOS**

### **1. CALENTAMIENTO CON JUEGOS**

- ⇒ **sin demasiada presión atletica**
- ⇒ **esperiencia motoria variada**
- ⇒ **juegos con bolas , coordinación, movimientos rapidos**
- ⇒ **movimiento en todas las direcciones**
- ⇒ **variedad**

### **2. TECNICA**

- ⇒ **explicar al principio, cuando todavia hay concentración**
- ⇒ **concentrar el tiempo de las explicaciones para obtener más atención**
- ⇒ **comunicar eficazmente**
- ⇒ **respetar los estilos cognitivos y utilizar vista, oído y sensaciones para transferir conocimiento**
- ⇒ **paciencia**
- ⇒ **aprendimiento a través de muchas repeticiones**
- ⇒ **revisión frecuente**

### **3. REGLAS DE JUEGO**

- ⇒ aprender la teoría practicando el juego
- ⇒ suspender la acción para comentar y preguntar sobre reglas y situaciones
- ⇒ averiguar la comprensión frecuentemente
- ⇒ revisar al final de cada entrenamiento lo que ha sido dicho y aprendido