

# SCHEDA D'ISCRIZIONE

## ATLETA

Nome	.....
Cognome	.....
Data di nascita	...../...../.....

## RIFERIMENTI del GENITORE

Nome	.....
Cellulare	.....

### Iscrizione al CAMP di:

<b>GIUGNO</b>	<input type="checkbox"/>	dal 10/6 al 14/6 iscrizioni entro il 15/5
<b>SETTEMBRE</b>	<input type="checkbox"/>	dal 2/9 al 6/9 iscrizioni entro il 15/6

da consegnare compilata al campo ai referenti:  
**Daniela SOLDI o Carla MARTIGNAGO**

# BOLLATE SOFTBALL 1969



## CAMP ESTIVI 2019



# PROGRAMMA SOFTBALL CAMP 2019

Durante la settimana di camp le atlete impareranno o rafforzeranno i principi e i fondamentali del Softball vivendo un'esperienza unica e all'aperto; l'intera struttura sarà a disposizione delle atlete che, suddivise per età e livello di esperienza, non si troveranno quindi mai costrette in spazi ridotti; saranno organizzati anche momenti di gioco e di relax.

## ORARI E LOGISTICA

Le atlete saranno suddivise per gruppi omogenei di età e di livello sportivo per affrontare in maniera omogenea le attività di riscaldamento, di pratica dei fondamentali del softball e dei giochi di squadra che verranno di volta in volta organizzati.

Ogni giornata si svolge secondo il programma di massima indicato di

8:00	9:30	Accoglienza
9:30	12:30	Riscaldamento - giochi a squadre
12:30	14:30	Pranzo
14:30	16:30	Fondamentali - giochi a squadra
16:30	17:00	Merenda
17:00	18:00	Torneo partite

## ATTREZZATURA

Non è richiesta attrezzatura specifica, sarà sufficiente indossare maglietta, calzoncini e un normale paio di scarpe da ginnastica.

L'attrezzatura necessaria è già presente al campo e a disposizione.

## PREREQUISITI

La proposta è rivolta a ragazze di età compresa tra i 6 e i 15 anni.

## ISCRIZIONE

La quota comprende i pasti, le bevande e le merende.

I posti sono limitati e sono assegnati con priorità di iscrizione.

# IL SOFTBALL

Il Softball è uno sport che sviluppa in modo armonico le braccia e le gambe, la parte destra e la parte sinistra del corpo e pertanto è uno sport completo che comporta implicitamente i benefici dell'allenamento multilaterale.

Il Softball non richiede particolari caratteristiche fisiche ma richiede una buona coordinazione e una presenza mentale continua; è uno sport di squadra tuttavia ha una dinamica che prevede la capacità di fare gioco di squadra solo in fase difensiva mentre in fase di attacco l'atleta è da solo e dovrà sapersi far carico delle proprie responsabilità.

## MiniSoftball - dai 6 ai 9 anni;

in questa categoria si sviluppano le capacità motorie di base e si acquisiscono i fondamentali del Softball per la presa, il tiro e la battuta.

## Ragazze - dai 10 ai 13 anni;

la categoria Ragazze rafforza i fondamentali del Softball a cui aggiunge il gesto atletico del lancio; in questa categoria l'atleta comincia anche ad acquisire i principi tattici del Softball

## Cadette - dai 13 ai 15 anni;

da questa categoria le atlete si specializzano nei ruoli, approfondiscono le tattiche e nei lanci, imparano a controllare la palla in velocità e traiettoria.

Fino all'età di 13 anni non è prevista la distinzione di genere mentre dalla categoria Cadette, sono ammesse esclusivamente le atlete femmine.

