

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 1

Introduzione al lancio, alla presa e alla corsa

Autore

Carmen Schaub, Esperta G+S, Capo disciplina Baseball/Softball

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 18 (minimo 6, massimo 20)

Luogo del corso

Campo da calcio o palestra doppia

Sicurezza

Durante i lanci stare attenti che i bambini si dispongano in linee parallele, e non che si lancino le palline in modo disordinato.

Consiglio: si possono costruire delle palline fatte con dei calzini. Si prende un calzino, lo si fa a forma di pallina e lo si avvolge con del nastro adesivo. Non usarne troppo altrimenti la pallina diventa troppo dura.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Lancio e presa: familiarizzarsi con il guantone. Primi esercizi di tiro.

Corsa alle basi: scegliere la direzione per aggirare le basi.

Indicazione

La presa e il lancio sono molto difficili per i principianti. Il fattore di riuscita aumenta se la pallina viene lanciata da una persona adulta. Si consiglia quindi di chiedere ai genitori di assumere il ruolo di assistenti allenatori.

Contenuti

INTRODUZIONE

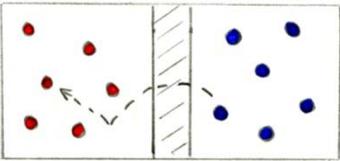
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Corsa alle basi: "Attorno alle basi" Eeguire correndo 2-3 giri attorno alle basi. Ogni bambino quando si trova sulla base dice il nome della base (prima, seconda, terza base e casa base)	I bambini corrono in modo leggero attorno alle basi uno dopo l'altro mantenendo una distanza di ca. 2-3 metri	Basi
5'	Saltelli semplici e varianti	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	La presa: "Primi passi" Conoscere il guantone. Lanciare la pallina a se stessi e riprenderla. In un secondo momento la pallina può essere lanciata dall'allenatore. Presa: quante palline riesco a prendere? 5 possibilità per prendere la pallina. La pallina viene lanciata dall'allenatore. Grandezza del gruppo: 3-4 bambini. Competizione con se stessi o in gruppo. Per ogni pallina presa viene assegnato un punto.	Il bambino da solo deve lanciare la pallina e riprenderla all'altezza dell'ombelico, all'altezza della testa e appena sopra il suolo. Ognuno 10 volte. 	Palline soft Guantoni

10'	<p>Lanciare: "Primi passi" Alzare il ginocchio e lanciare la pallina al compagno. In posizione laterale lanciarsi l'un l'altro la pallina.</p> <p>Chi riesce a lanciarsi 3 volte la pallina senza farla cadere?</p>	<p>Consiglio: il braccio di tiro forma come una grande "L" ed è all'altezza della spalla. La pallina è distante dal corpo.</p> 	Palline soft Guantoni
8-10'	<p>Corsa alle basi:"Dalla casa base alla prima base" I bambini corrono dalla casa base alla prima base, la toccano con il piede e corrono in avanti. Dopo la prima base battere il cinque al bambino. I bambini si mettono in fila alla casa base. Il primo bambino esegue l'esercizio e non appena tocca la prima base parte il prossimo. Dopo l'esercizio si torna in fila.</p>		Basi

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Gioco delle righe 2 gruppi giocano uno contro l'altro. Adattare le misure del campo da gioco al numero di bambini. Lo scopo è lanciare la pallina nel campo avversario in una zona dove non c'è nessuno. I bambini provano a fermare la pallina o a prenderla con il guantone.</p>	<p>Disegno:</p> 	Coni Palline soft Guantoni
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		