

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 3

L'ABC della presa – Corsa alle basi

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 Vedi le basi del baseball

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano il modo giusto di prendere la pallina e sanno come si conquista un punto nel baseball.

Indicazione

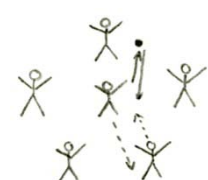
Nel gioco Stop baseball evitare che tutti i bambini corrano verso la pallina. Si consiglia di suddividere il campo in zone.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La corsa al puzzle Gruppi di al massimo 4 bambini Il primo bambino va a prendere un pezzo di puzzle e corre verso il punto di partenza. A questo punto parte il secondo bambino a prendere il prossimo pezzo di puzzle e così via fino a quando tutti i pezzi del puzzle sono alla partenza. Vince la squadra che per prima finisce il puzzle.	2 squadre Distanza da percorrere ca. 20-25 metri	3-4 puzzle
5'	Equilibrio - Stare su una gamba e girare le braccia. All'inizio con piccoli cerchi, poi sempre più grandi. - Stare su una gamba e abbassarsi (piegando la gamba). Quando si è giù provare a girare le braccia. - Stare su una gamba e chiudere gli occhi. Provare ad andare sulla punta dei piedi senza cadere. - Tutti gli esercizi sono da svolgere con tutte e due le gambe.	In cerchio o sulla riga	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	ABC della presa 1) Prendere la pallina davanti al corpo all'altezza delle spalle 2) Prendere la pallina sotto l'altezza della cintura Vedi disegni lezione 1 Come mi chiamo? Suddividere i bambini in gruppi da 4-5 mettendoli in cerchio. Un bambino sta in mezzo e lanciando in aria la pallina dice il nome di un suo compagno. Quest'ultimo prova a prendere la pallina. E così di seguito.	Esercizi di lancio da eseguire uno di fronte all'altro Disegno: 	Palline soft Guantoni

10'	Presa: Flyball Gruppi di 4-6 bambini - L'allenatore (C) lancia la pallina alta - L'allenatore lancia la pallina a destra - L'allenatore lancia la pallina a sinistra Alla fine dell'esercizio il bambino ha 3 possibilità per prendere una pallina alta (Flyball). Chi è più bravo a prenderla?	Disegno: 	Palline soft Guantoni
8-10'	Baserunning: „ Colpisci e corri“ Il primo bambino colpisce la pallina sul batting-tee e corre sulla prima base. Il secondo bambino colpisce la pallina e corre sulla prima base. Il bambino che era sulla prima base corre sulla seconda. Così fino a quando il primo bambino è di nuovo alla battuta. L'esercizio va avanti fino a che ogni bambino ha battuto 2-3 volte. La metà dei bambini sta in campo e raccoglie le palline. Controllare che tutti i bambini guardino il battitore.	Disegno: 	Basi Batting-tee Mazza Palline soft

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15	Stop baseball Formare due squadre, una è in campo e l'altra alla battuta. Il battitore, rispettivamente il corridore può correre fino a quando la squadra difensiva ferma la pallina. Inoltre deve rimanere fermo sulla base fino a quando il prossimo bambino va alla battuta. Quando tutti i bambini della squadra offensiva hanno battuto una volta, le squadre invertono i ruoli. I bambini in campo cambiano la loro posizione ogni 2 battute.	Disegno: 	Basi Batting-tee Mazza Palline soft Guantoni
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		