

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 9

Prime tattiche come base per il gioco T-ball

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 di calcio o palestra doppia
 Sicurezza Vedi le basi del baseball

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano ad applicare le prime importanti tattiche come il Force-out e il Tag-out. Il Rundown è un esercizio dove i bambini imparano il Tag-out (eliminazione con contatto della pallina). Questa tattica può sempre venir applicata quando il corridore non si trova sulla base.

Indicazione

Con bambini di età tra i 5 e 7 anni si può già cominciare con le tattiche. In ogni caso un lancio sbagliato non deve essere punito, questo significa che il corridore è salvo e una pallina non presa non ha nessun influsso sull'avanzare del corridore.

Per far capire meglio gli esercizi ai bambini è fortemente consigliato l'uso di una lavagna, dove l'allenatore può disegnare e spiegare le tattiche.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>La corsa del numero di telefono</p> <p>Dei foglietti o dei coni numerati da 0 a 9 vengono sparpagliati in campo.</p> <p>I bambini devono comporre il loro numero di telefono. Corrono verso la prima cifra, tornano indietro, battono la mano all'allenatore, corrono verso la prossima cifra. Così di seguito fino a quando hanno composto tutto il loro numero di telefono.</p>	<p>Disegno:</p> <p>Bambino Allenatore</p>	<p>Numeri da 0 a 9</p>
5'	<p>Saltelli attorno al guantone</p> <ul style="list-style-type: none"> - A piedi pari di qua e di là - A piedi pari in avanti e indietro - Lateralmente, con il piede esterno che appoggia per primo - In avanti e indietro appoggiando prima un piede e poi un altro <p>Il guantone rende forti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sedersi e mettere il guantone tra i piedi. Appoggiando le mani dietro la schiena piegare e tendere le gambe - Sdraiarsi sulla schiena, mettere il guantone tra i piedi e sollevare e abbassare le gambe 	<p>In una o più colonne</p>	<p>Guantoni</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Lancio - Con ginocchio alto - Posizione laterale - Con rincorsa		Palline soft Guantoni
10'	Dalla seconda alla prima base 3-4 bambini si trovano nella posizione dell'uomo di seconda base, 1 giocatore sulla prima base e altri 3-4 sulla casa base. Il coach fa rotolare la pallina al primo bambino della seconda base. Questo deve prendere la pallina e lanciarla al giocatore sulla prima base. Questo tenendo un piede sulla base deve cercare di prender la pallina. Il corridore sulla casa base si mette a correre non appena il coach fa rotolare la pallina. L'obiettivo è lanciare la pallina sulla prima base prima che arrivi il corridore. Il bambino che ha lanciato la pallina si mette in coda al gruppo della casa base. Il corridore invece si accoda al gruppo sulla seconda base.	Disegno: 	Basi Palline soft Caschi Guantoni
10'	Chi occupa la seconda base La metà dei bambini è nella posizione dell'uomo di seconda base e l'altra metà nella posizione di shortstop (interbase). Il coach fa rotolare la pallina all'uomo di seconda base, questo lancia la pallina sulla seconda base raggiunta nel frattempo dallo shortstop. I bambini si accodano all'altro gruppo. Quando tutti hanno fatto l'esercizio, il coach fa rotolare la pallina verso lo shortstop e l'uomo di seconda base va sulla seconda base.	Disegno: 	Palline soft Guantoni Basi
10'	Rundown (tag-out) Gruppi di 4 bambini. Disposizione in campo come nel disegno. Il giocatore con la palla corre verso il corridore. Quest'ultimo deve cercare di correre verso la base senza essere toccato dalla pallina. Può cambiare direzione. Il giocatore con la pallina può passarla ad un suo compagno, così da aumentare le possibilità di toccare il corridore prima che raggiunga la base. Consiglio: il giocatore con la pallina la tiene alta e al segnale dei suoi compagni la lancia subito.	Disegno: <ul style="list-style-type: none"> • Corridore • Giocatore con la pallina ■ Basi 	Palline soft Guantoni Coni o basi Caschi (corridore)

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	T-Ball nel campo interno 2 squadre, una offensiva e l'altra difensiva La pallina viene lanciata dal batting-tee. Il battitore corre verso la prima base. La squadra difensiva cerca di costruire il gioco sulla prima base. Il prossimo giocatore va alla battuta, ora il gioco si concentra sulla seconda base, in quando il giocatore sulla prima base deve correre in avanti. E così di seguito. Quando tutti i giocatori della squadra offensiva hanno battuto 2 volte, c'è il cambio. I giocatori difensivi per motivi di sicurezza non possono oltrepassare la linea prima che il battitore abbia battuto.	Disegno: 	Basi Batting-tee Palline soft Mazza Caschi Guantoni
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		