

Baseball: Punti su punti

Il fratello maggiore della palla bruciata non viene proposto spesso a scuola. A torto, perché grazie a un regolamento molto esigente dal profilo tattico potrebbe suscitare grande interesse negli allievi di scuola media e scuola media superiore.

Il baseball approdò sulle rive opposte dell'Oceano Atlantico oltre 25 anni or sono. In Svizzera, la federazione di baseball fu fondata nel 1981. Nelle scuole, invece, questo gioco impegnativo basato su lanci e prese non figura nel repertorio della lezione di educazione fisica. Un vero peccato visto che gli accessori principali richiesti – una mazza ed un guantone – piacciono molto ai giovani e rendono il gioco più avvincente rispetto alla versione più soft, la palla bruciata.



I ruoli di difensori e di attaccanti sono predefiniti nel baseball.

Complemento a calcio e hockey

Il baseball esige un grande impegno sia dal punto di vista mentale sia da quello fisico. Inoltre richiede e stimola le capacità di anticipazione, di reazione, di orientamento e di differenziazione.

Di fondamentale importanza sono pure la velocità di partenza e lo sprint. Rispetto alle discipline sportive europee, nel baseball la resistenza assume un ruolo di secondaria importanza. Oltre alle competenze cognitive, coordinative e condizionali richieste, questo sport si distingue, ad esempio dall'hockey su ghiaccio e dal calcio, anche dal punto di vista dell'idea di gioco e dell'infrastruttura. Il baseball è particolarmente

indicato per migliorare le competenze e le capacità di gioco dei ragazzi.

[Qui trovi altri contenuti sul baseball](#)

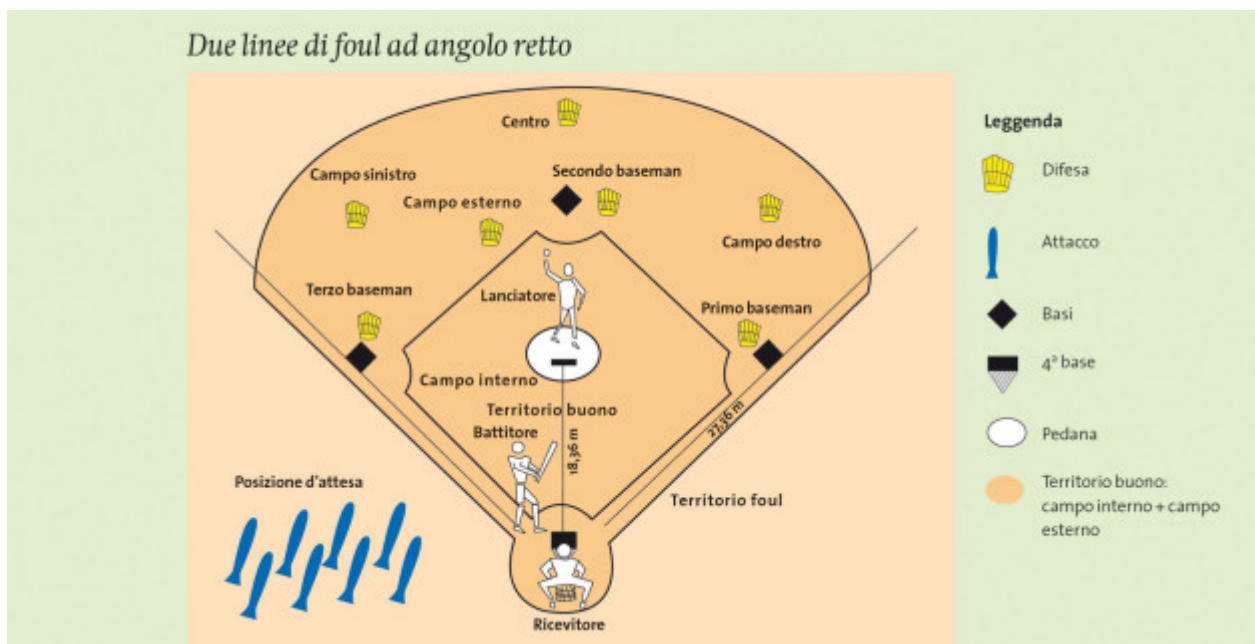
Il baseball rientra nella categoria dei giochi di lancio e di corsa. Due squadre, composte ognuna di nove giocatori, si sfidano per racimolare punti assumendo a turno e per un tempo prestabilito la funzione di attacco e di difesa. Una squadra può segnare dei punti solo quando è in attacco.

Scambio di ruoli dopo «l'out»

Un giocatore della squadra di attaccanti (battitore) cerca di colpire con la mazza una palla lanciata e di mandarla il più lontano possibile nel campo da gioco (il cosiddetto «territorio buono»). In seguito deve lasciare il bastone e iniziare a correre per tentare di toccare la prima, la seconda e la terza base e tornare al piatto di casa base.

Se ci riesce ottiene un punto per la sua squadra. La squadra di difensori occupa tutto il campo da gioco e cerca di impedire agli avversari di segnare punti, tentando di prendere la pallina il più rapidamente possibile e di lanciarla oltre per eliminare gli attaccanti. Una squadra resta in attacco fino a quando tre dei suoi giocatori vengono messi «out» dalla squadra in difesa. Con il loro modo di giocare, i difensori possono stabilire per quanto tempo gli attaccanti possono guadagnare punti. In ogni ripresa (inning) ciascuna squadra effettua il suo turno di attacco e

di difesa. La partita non ha un tempo fisso, ma dura fino al termine delle nove riprese.



Ripartizione di ruoli e posizioni nel baseball

Attacco

- **Battitore:** Batte la pallina per la squadra degli attaccanti, che vengono mandati a battere uno dopo l'altro secondo un ordine prestabilito.
- **Corridore:** Ogni battitore diventa corridore non appena batte la pallina o non appena guadagna la 1a base e da quel momento costituisce, per la squadra in difesa, il principale pericolo poiché può segnare un punto.

Difesa

- **Lanciatore (pitcher):** È un esperto di lancio di precisione della pallina, alla quale riesce ad imprimere effetti che ne variano la traiettoria rendendo più difficile colpirla. Il suo scopo è di mettere out il battitore, non fargli battere la palla o, perlomeno, farlo battere male. Dopo un lancio riuscito del battitore egli assume il ruolo di passatore nella squadra di difesa.
- **Ricevitore (catcher):** Coadiuvava il lavoro del lanciatore da cui prende (con il guanto) tutte le palline non colpite dai battitori. Con una serie di segnali manuali, il ricevitore suggerisce al lanciatore quale tipo di palla conviene lanciare per mettere in difficoltà il battitore. Dopo un lancio riuscito del battitore, egli assume la posizione di quarta base (ovvero nella casa base).
- **Prima, seconda e terza base:** Difendono le loro rispettive basi nel territorio buono.
- **Interbase:** Nella sua zona finisce il maggior numero di palle battute a terra. Oltre a raccogliere queste palle, agisce anche come giocatore di supporto della seconda base
- **Esterno sinistro, esterno destro, esterno centro, outfield:** Hanno il compito di prendere al volo le battute alte e lunghe ed anche di raccogliere le palle a terra che gli interni non riescono a bloccare.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO