

Baseball: Goba baseball con corsa libera

Esercizio di preparazione al gioco del baseball in cui le basi rappresentano «un porto sicuro».

Le squadre di attaccanti e di difensori (ognuna delle quali composta di cinque a nove giocatori) si mettono in posizione. La pallina viene lanciata nel campo da un difensore. L'attaccante deve correre fino alla prima base e, se lo desidera, può pure raggiungere un'altra base, a condizione che non superi un compagno (ad ogni base ci deve essere una sola persona). È permesso ritornare alla prima, seconda o terza base, se sono libere.



Se fra un corridore e l'altro c'è una base libera, chi precede non deve abbandonare la propria base. I difensori possono eliminare i corridori solo con delle flyball (pallina presa al volo) o dei tagging. I corridori sono al sicuro soltanto quando sono a contatto (permanente) con la base. La prima e la quarta base sono delle eccezioni, poiché permettono al corridore di mettersi al sicuro al primo tocco (vedi regola della seconda e terza base a pag. 15). Il gioco viene interrotto nel momento in cui nessun corridore si sposta più da una base all'altra, perché la pallina è tatticamente ben piazzata fra i componenti della squadra sul campo. Il gioco riprende con il lancio del giocatore successivo.

Osservazione: Forme di gioco 2-6: Il baseball può essere costruito passo per passo partendo dal gioco della palla bruciata. Le regole e le tecniche sono integrate progressivamente in diversi giochi allo scopo di sviluppare l'atteggiamento tattico e le capacità tecniche degli allievi. I nuovi elementi sono spiegati man mano e gli esercizi vanno proposti in un modo tale da poter essere insegnati intensivamente. Prendete nota dei link che rimandano alle altre forme di gioco.

Variante

I difensori possono applicare tutti e tre i metodi «out» (terzo metodo: quando il difensore sta con la palla in mano davanti al corridore sulla base). Si verificheranno delle situazioni in cui sarà difficile determinare se un corridore sia «out» oppure no, ad esempio quando il primo corridore si dirige verso la seconda base e la palla lo supera. In questi casi si consiglia di formulare una regola con gli allievi, regola che sarà poi applicata in tutte le situazioni poco chiare che si ripresenteranno.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO