

Baseball: Zona palla

Organizzare una breve partita fra due squadre. In questo esercizio l'accento è posto sulla presa con il guantone. Ideale nella fase di riscaldamento.

Formare due squadre, composte di tre sino a cinque giocatori. Delimitare una piccola zona (2x2m) al centro del campo da gioco. I giocatori della squadra in possesso di palla cercano di passare quest'ultima ad un compagno tramite dei passaggi a terra. Soltanto una persona può trovarsi nella zona delimitata, in cui i difensori non possono entrare. Se il passaggio riesce si cambia giocatore e la palla resta alla squadra che segna. Non ci si può muovere con la palla in mano, è concesso muoversi usando il piede perno.



Varianti

- soltanto coi passaggi doppi (uno-due) si segnano dei punti;
- si gioca su quattro zone agli angoli del campo da gioco.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO