

# Baseball: Goba Baseball

## Esercizio con forma facilitata del gioco del baseball con accento sui lanci e sulle prese.

Formare due squadre composte, ognuna, di cinque a nove giocatori. Un giocatore della squadra di corridori entra nella casa base e lancia una pallina da tennis nel campo da gioco con un goba, dopodiché si dirige correndo (corsa obbligatoria!) verso la prima base dove si ferma. Dopo ogni battuta, ciascun giocatore può spostarsi di una sola base. La squadra di difensori, disseminati sul campo da gioco, cerca di mettere «out» i corridori il più rapidamente possibile e per farlo ha tre possibilità:



1. Con la palla fra le mani di un difensore che si trova davanti al corridore, sulla base successiva;
2. un difensore può toccare con la palla un corridore mentre si sposta;
3. la palla battuta può essere presa al volo da un difensore; se un giocatore raggiunge la casa base ottiene un punto, se invece la squadra di difensori mette «out» tre o cinque avversari, si invertono i ruoli.

### Osservazione:

- Si consiglia di disporre le basi ad una distanza di circa 20 metri se si gioca all'aperto.
- Forme di gioco 1-6: 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

### piu difficile

La palla viene battuta dall'insegnante oppure da un difensore o da un corridore.