

Baseball: Lanci in cerchio

Quattro allievi eseguono degli esercizi di lancio e di presa all'interno di un quadrato. Il docente segnala le varianti con un colpo di fischietto.



Quattro allievi formano un gruppo e ad ognuno è attribuito un numero. I ragazzi corrono fuori e dentro il campo interno passandosi la palla seguendo una determinata sequenza. Quando l'insegnante fischia una volta, la sequenza di lancio deve cambiare (all'indietro), se invece fischia due volte gli allievi corrono verso la base assegnata loro e a quel punto si passano la palla da base a base in senso orario. Durante il lancio, i piedi devono rimanere sempre a contatto con la base. Non appena il primo giocatore riceve nuovamente la palla, tutti ricominciano a correre e a passarsi la palla fino al doppio fischio successivo.

Osservazione: Forma 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO