



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi Baseball

Autore

Carmen Schaub, Esperta G+S, Capo disciplina Baseball/Softball

Condizioni quadro

Età consigliata	5-7 anni e 8-10 anni In base all'età e al livello tecnico dei giocatori si possono rendere gli esercizi più difficili cambiando le distanze, il materiale (piccole e grandi palline) oppure il tipo di lancio.
Grandezza del gruppo	18 (minimo 6, massimo 20)
Luogo del corso	Campo da calcio o palestra doppia
Sicurezza	<ol style="list-style-type: none">1. Senza l'equipaggiamento di sicurezza o con poca esperienza non si possono utilizzare le palline dure.2. La mazza dopo la battuta deve essere appoggiata al suolo e non lanciata.3. I difensori non possono stare nella zona di battuta e non possono intralciare chi sta correndo.4. Gli attaccanti che non sono alla battuta devono stare composti nella propria zona.5. Svolgere sempre degli esercizi di tiro.
Altro	Le regole ufficiali del baseball si trovano sul sito della federazione www.swiss-baseball.ch . Si consiglia di leggere in anticipo le regole, così che i termini specifici risultino essere più chiari.

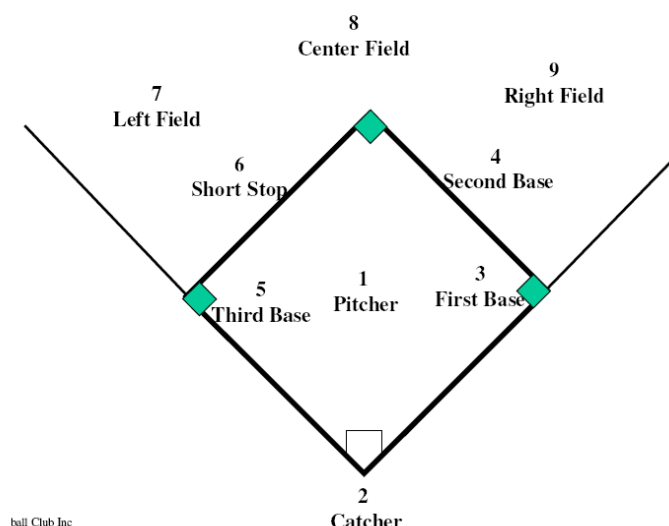
Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Introduzione al lancio, alla presa e alla corsa	Lancio e presa: conoscenza del guantone. Baserunning: in che direzione corro dopo la battuta.	Nessuno	Basso
2	L'ABC del lancio Introduzione alla battuta	Lancio e presa: imparare a piccoli passi il movimento del lancio. La battuta: conoscenza e uso della mazza da baseball	Basato sulla lezione 1	Basso
3	L'ABC della presa Corsa alle basi	Lancio e presa: allenare la presa in overhand e underhand in diverse forme di esercizio e di gioco. Corsa alle basi: come ottengo un punto.	Basato sulla lezione 2	Medio
4	L'ABC della battuta Le posizioni in campo	La battuta: Esercitare il movimento della battuta. Conoscere le posizioni in campo.	Basato sulla lezione 2	Medio
5	Prendere e rilanciare	Esercitare in diverse forme la presa delle palline che rimbalzano per terra.	Basato sulla lezione 3	Medio
6	La battuta e la corsa alle basi	Svolgere nuovi esercizi per la battuta. Dare una direzione alla pallina. Sapere in che ordine e in che direzione bisogna correre sulle basi.	Basato sulla lezione 4	Medio
7	Lancio e presa per avanzati	Il lancio e la presa vengono esercitati in una nuova forma di staffetta. Introdurre il fattore tempo. Rendere più difficili le palline da prendere al volo.	Basato sulla lezione 2-3-5	Medio

8	Percorso di abilità	Con l'aiuto di diverse postazioni i bambini possono riconoscere i loro progressi nel lancio, nella presa, nella battuta e nella corsa alle basi.	Aver svolto le lezioni 1-7	Medio
9	Prime tattiche come base per il gioco T-Ball	I giocatori imparano delle semplici tattiche e imparano la differenza tra un Force Out (out forzato) e un Tag-Out (contatto con la pallina).	Aver svolto le lezioni 1-7	Impegnativo
10	Il gioco del T- Ball	I bambini giocano per la prima volta al T-Ball. Il T-Ball viene giocato soprattutto con bambini fino a 10 anni.	Aver svolto le lezioni 1-7	Impegnativo

Regole del gioco

Campo da gioco: Con l'aiuto di tre basi e della Homeplate (casa base) viene costruito un campo da baseball (vedi disegno).
Le distanze vengono adattate all'età dei bambini. Per motivi di sicurezza il ruolo del Catcher viene svolto dall'allenatore.



5-7 anni: 15 metri tra una base e l'altra. La linea del fuoricampo (Home run) è posta a 40 metri.
8-10 anni: 18 metri tra una base e l'altra. La linea del fuoricampo (Home run) è posta a 50 metri.
Suddividere i bambini in due gruppi equilibrati. Una squadra si trova in attacco (alla battuta) e l'altra in difesa (in campo).

Le regole del T-Ball:

9 giocatori nella squadra offensiva

9 giocatori nella squadra difensiva

Quando un giocatore d'attacco batte e la pallina atterra all'interno del campo è costretto a correre fino alla prima base.

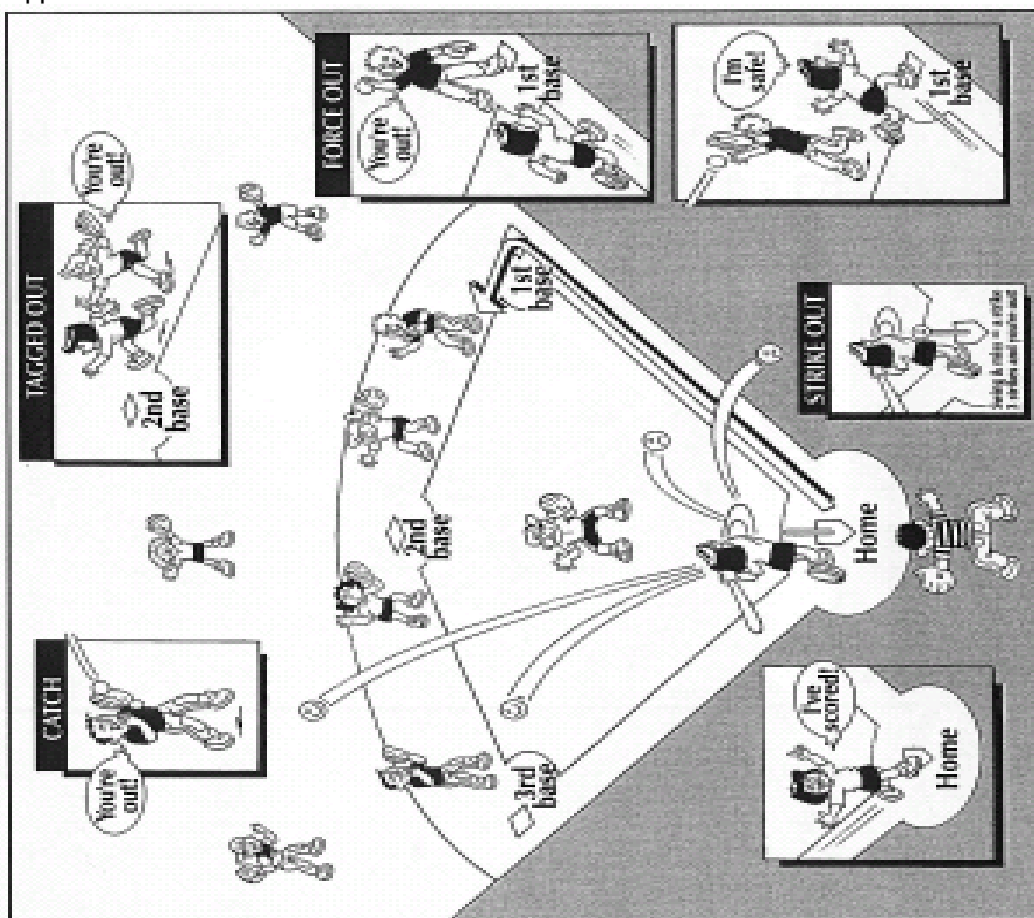
Il corridore conquista un punto quando tocca una dopo l'altra, la prima, la seconda, la terza base e la casa base senza finire in out.

Tutti i giocatori della squadra offensiva vanno una volta alla battuta. Quando tutti hanno battuto c'è il cambio tra squadra offensiva e difensiva.

Ci sono 4 tipi di out:

1. La pallina viene presa al volo.
2. Il corridore viene toccato con la pallina (tag-out) quando non si trova sulla base.
3. Strike out (quando il giocatore alla battuta per tre volte di fila non colpisce la pallina).
4. Force out: quando il battitore lancia e la pallina va a finire su di una base e viene presa. Su una base ci può stare solamente un giocatore, questo è obbligato a lasciare la base e a correre verso la prossima quando sta arrivando verso di lui un suo compagno. In questo caso si parla di errore forzato.

Rappresentazione del T-Ball:



Materiale necessario

Minimo 10 guantoni da baseball soffici (misure: fino a 7 anni 10 Inch, fino a 10 anni 11 Inch), 2 mazze da baseball, 10-20 palline da baseball soffici o di materiali morbidi, basi in plastica, Batting-Tee (o coni stradali), caschi, coni.

Consigli e finezze

Se ci dovessero essere più di 18 giocatori, si può aumentare il numero di giocatori nel campo esterno (outfield).

Altri consigli e finezze vengono fatti notare nelle singole lezioni.