



## 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"><li>1. Senza l'equipaggiamento di sicurezza o con poca esperienza non si possono utilizzare le palline dure.</li><li>2. La mazza dopo la battuta deve essere appoggiata al suolo e non lanciata.</li><li>3. I difensori non possono stare nella zona di battuta e non possono intralciare chi sta correndo.</li><li>4. Gli attaccanti che non sono alla battuta devono stare composti nella propria zona.</li><li>5. Svolgere sempre degli esercizi di tiro.</li></ol>
Altro	Le regole ufficiali del baseball si trovano sul sito della federazione <a href="http://www.swiss-baseball.ch">www.swiss-baseball.ch</a> . Si consiglia di leggere in anticipo le regole, così che i termini specifici risultino essere più chiari.

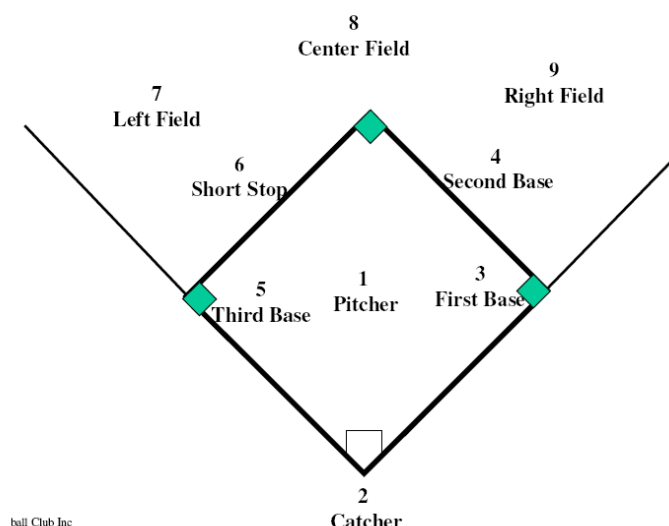
### Sguardo d'insieme sulle lezioni

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.

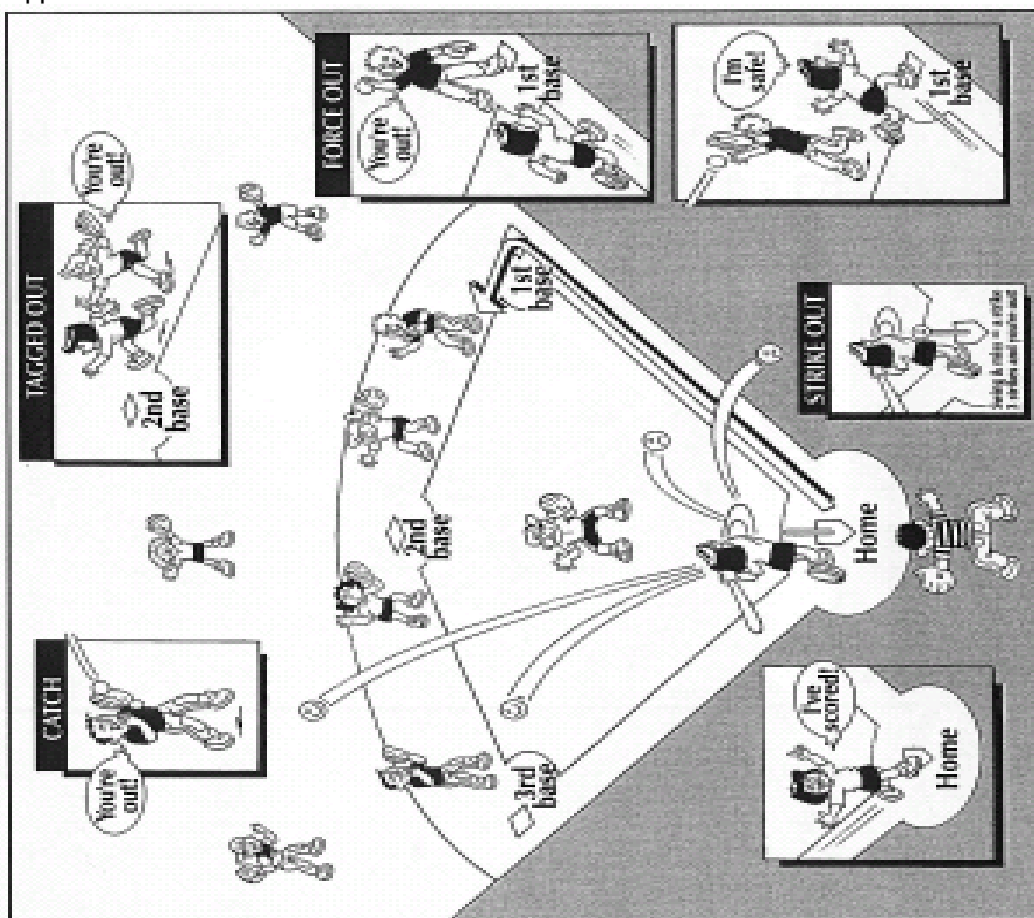
Il corridore conquista un punto quando tocca una dopo l'altra, la prima, la seconda, la terza base e la casa base senza finire in out.

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.