

## G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 2

# L'ABC del lancio – introduzione alla battuta

### Autore

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

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 18 (minimo 6, massimo 20)

Luogo del corso

Campo da calcio o palestra doppia

Sicurezza

Vedi lezione 1

Tenere una distanza di sicurezza (1-2 metri) dal battitore. Dopo la battuta la mazza deve essere appoggiata a terra e non gettata.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano il movimento corretto del lancio.

Come si tiene e come si fa oscillare la mazza.

### Indicazione

Colpire una pallina in movimento è molto difficile e esige molta abilità e un'ottima coordinazione mano-occhio. Si consiglia dapprima di colpire la pallina ferma sul batting-tee. Si possono anche utilizzare palline più grosse ma morbide e leggere.

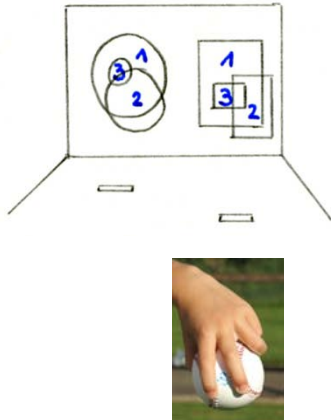

Consiglio: alla battuta è fondamentale che lo sguardo sia sempre sulla pallina. Le braccia e le mani seguono automaticamente. Se si distoglie lo sguardo non si colpirà la pallina.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p><b>La corsa del numero di telefono</b></p> <p>Dei foglietti o dei coni numerati da 0 a 9 vengono sparpagliati in campo.</p> <p>I bambini devono comporre il loro numero di telefono. Corrono verso la prima cifra, tornano indietro, battono la mano all'allenatore, corrono verso la prossima cifra. Così di seguito fino a quando hanno composto tutto il loro numero di telefono.</p>	<p>Disegno:</p> <p>Bambino Allenatore</p>	<p>Numeri da 0 a 9</p>
5'	<p><b>Saltelli attorno al guantone</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A piedi pari di qua e di là</li> <li>- A piedi pari avanti e indietro</li> <li>- Lateralmente, con il piede esterno che appoggia per primo</li> <li>- Avanti e indietro appoggiando prima un piede e poi l'altro</li> </ul> <p><b>Il guantone rende forti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sedersi e mettere il guantone tra i piedi. Appoggiando le mani dietro la schiena piegare e tendere le gambe</li> <li>- Sdraiarsi sulla schiena, mettere il guantone tra i piedi e sollevare e abbassare le gambe</li> </ul>	<p>In una o più colonne</p>	<p>Guantoni</p>

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	<b>L'ABC del lancio</b>  <b>Ginocchio alto</b> Il movimento delle braccia è isolato dalla parte inferiore del corpo: per i destrorsi si alza il ginocchio sinistro (sempre il ginocchio dalla parte del guantone)  <b>Posizione laterale</b> Movimento delle braccia con rotazione della spalla: il braccio che si trova dietro viene in avanti. Il movimento finisce all'altezza del ginocchio sinistro (per i destrorsi)  <b>Con rincorsa</b> Movimento di lancio completo compresa la parte inferiore del corpo: Destro-sinistro-destro per i destrorsi Sinistro-destro-sinistro per i mancini  Per la presa della pallina vedi il disegno.  Tiro al bersaglio: Tirare la pallina da diverse distanze verso il bersaglio sulla parete. In base alla distanza e alla grandezza del bersaglio si possono conquistare dei punti.	Consiglio: fare attenzione alla grande "L" Dopo il passaggio non fermare il movimento delle braccia, ma farlo continuare in modo naturale. Metafora "la proboscide dell'elefante"  Disegno:  	Palline soft Guantoni
15'	<b>La battuta</b> <b>Posizione di base:</b> gambe leggermente divaricate, ginocchia leggermente piegate, mani vicine, le nocche delle dita sono in linea, mazza all'altezza delle spalle <b>Punto di contatto:</b> braccia tese, dopo il contatto ruotare i polsi  <b>Esercizio:</b> 1. Sequenza: dalla posizione di base portare la mazza al punto di contatto. Riportare la mazza indietro e poi colpire la pallina sul batting-tee. Ogni bambino ca. 5-8 battute 2. Sequenza: dalla posizione di base battere e correre in direzione della prima base.  Fare attenzione a non lanciare la mazza.	Consiglio: al posto del batting-tee si può prendere un cono stradale. Si può infilare un giornale arrotolato nel cono come supporto per la pallina.  	1-2 mazze Palline soft Batting-tee

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Tra le linee:</b> 2 gruppi cercano di conquistare più punti possibili. Battuta dal batting-tee. Più lontana arriva la pallina più punti si conquistano. Il numero dei punti viene determinato dalla zona in cui la pallina viene presa o fermata. Dopo che ogni giocatore ha tirato 3 volte, si cambia.	Disegno: 	Coni Palline soft Guantoni 1-2 mazze
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		