

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 5

Prendere e rilanciare

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 di calcio o palestra doppia
 Sicurezza Vedi le basi del baseball

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini dopo aver preso la pallina lanciata dal compagno o che rotolava per terra la lanciano in un determinato posto.

Indicazione


All'inizio si consiglia di lanciare la pallina con le mani e non con la mazza.
 Bisogna far attenzione che i bambini si muovono verso la pallina, la pallina deve sempre stare davanti al corpo.
 Nel caso in cui un bambino dovesse aver paura della pallina si può cominciare a farla rotolare adagio verso di lui fino a quando la paura sparisce.


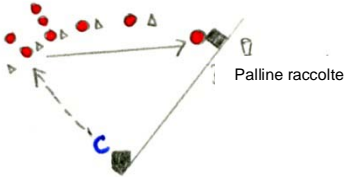
Contenuti

INTRODUZIONE

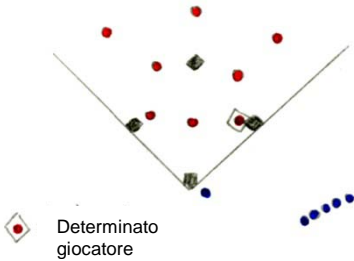
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La Locomotiva. I bambini si suddividono in gruppi uguali nelle 4 basi. Il primo bambino di ogni gruppo corre 1 giro attorno a tutte le basi. Quando arriva al punto di partenza si aggiunge a lui il secondo bambino. Si continua a correre in questo modo fino a quando il treno completo fa il giro di tutte le basi. A questo punto il primo corridore si ferma sulla propria base, gli altri continuano a correre, dopo un giro si ferma il secondo, poi il terzo, ecc.		4 basi
5'	Saltelli semplici e con varianti.	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Prendere e lanciare La posizione di base forma un triangolo costituito dalle gambe allargate e le mani in avanti in mezzo alle gambe. Il bambino si trova in una posizione accovacciata. Cocodrillo (vedi foto) Far rotolare la pallina e prenderla come un cocodrillo. Portare la mano all'altezza del bacino e con una piccola rincorsa destro-sinistro lanciare indietro la pallina all'allenatore. All'inizio lanciare le palline diritte, poi un po' a destra e un po' a sinistra. Almeno 5 volte ognuno.		Palline soft Guantoni
10'	Chi conquista più punti? I bambini a coppie si mettono uno di fronte all'altro (2-3 metri) e provano a far rotolare la pallina in mezzo alle gambe del compagno. Chi ce la fa a farla rotolare 3 volte in mezzo alle gambe		Palline soft Guantoni

	dell'avversario vince e passa al prossimo turno. Il perdente gioca contro un altro perdente.		
10'	<p>Il lancio al secchio</p> <p>1) Chi fa canestro nel secchio? Circa 5 tentativi per bambino.</p> <p>2) La pallina viene fatta rotolare e poi lanciata alla prima base. Disporre i giocatori in cerchio e marcare le zone con dei coni. Cambiare le posizioni dopo un paio di lanci. In una zona ci possono essere più bambini in fila.</p>	 <p>Disegno:</p> 	<p>Palline soft Secchio</p> <p>Palline soft Basi Guantoni Coni</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Stop baseball con lancio su un obiettivo</p> <p>Formare due squadre, una è in campo e l'altra alla battuta. Il battitore, rispettivamente il corridore può correre fino a quando la squadra difensiva ferma la pallina e la passa ad un determinato giocatore. Deve rimanere fermo sulla base fino a quando il prossimo bambino va alla battuta. Quando tutti i bambini della squadra offensiva hanno battuto una volta, le squadre invertono i ruoli. I bambini in campo ogni 2 battute cambiano la loro posizione.</p>	<p>Disegno:</p> 	<p>Basi Batting-tee Mazza Palline soft Guantoni</p>
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		