



G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 7

Lancio e presa per avanzati

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

Attraverso nuove forme di esercizio i bambini approfondiscono le conoscenze di base del lancio e della presa.

Indicazione

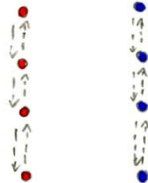
Fare in modo di creare gruppi composti di ragazzi dello stesso livello tecnico, in questo modo si possono dare dei compiti diversificati fra i vari gruppi. Un gruppo non molto allenato può per esempio far cadere la pallina un certo numero di volte, mentre un gruppo allenato deve eseguire l'esercizio senza errori.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La ricerca delle carte da Jass Gruppi di al massimo 4 bambini. Bisogna cercare 4 carte da Jass dello stesso tipo (per es. 4 fanti). Tutte le carte vengono disposte capovolte in cerchio. Si può prendere solo una carta alla volta. Una carta sbagliata può essere riportata indietro. La corsa dura fino a quando un gruppo ha le 4 carte uguali.	2 squadre Distanza da percorrere ca. 20 metri	Carte da Jass
5'	Forme di movimento Alcune forme vengono svolte camminando in avanti - Alzare la gamba, ruotarla all'esterno e appoggiarla. In alternanza destra e sinistra. - Skipping alzando le ginocchia - Skipping con gambe tese - Gamba tesa e braccio teso	Su una linea oppure in diversi piccoli gruppi	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Lancio - Con ginocchio alto - Posizione laterale - Con rincorsa		Palline soft Guantoni
5-8'	Staffetta Suddividere i bambini in gruppi equilibrati da 4-5. Posizionarsi su una linea, lanciare la pallina da bambino a bambino e ritorno. Dapprima esercitarsi un paio di volte e poi farlo sottoforma di sfida. Consiglio: fare attenzione a che i bambini nel girarsi si voltino verso il guantone.	Disegno: 	Palline soft Guantoni

10'	<p>Flyball</p> <p>1) Lanciare una pallina alta al bambino. Questo prende la pallina, la passa ad un suo compagno che a sua volta la passa all'allenatore.</p> <p>2) La pallina viene presa al volo correndo. L'allenatore lancia in aria la pallina in un determinato punto. Il bambino prende la pallina, corre verso l'allenatore, appoggia la pallina e si rimette in coda al gruppo.</p>	<p>Disegno:</p>	<p>Palline soft 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.		