

# Baseball

mobile  
inserto pratico

# 31

4|07 UFSPO & ASEF



**Alla battuta //** Palla bruciata è un gioco molto apprezzato dagli allievi di scuola secondaria. Anche il primogenito della famiglia, il baseball, potrebbe raccogliere altrettanto successo fra i giovani, grazie alle regole tattiche che esigono intelligenza e rapidità, se solo venisse integrato maggiormente a scuola.

*Dominik Owassapian*

*Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino*

*Foto: Daniel Käsermann, disegni: Leo Kühne, layout: Monique Marzo*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Il baseball approdò sulle rive opposte dell'Oceano Atlantico oltre 25 anni or sono. In Svizzera, la federazione di baseball fu fondata nel 1981. Nelle scuole, invece, questo gioco impegnativo basato su lanci e prese non figura nel repertorio della lezione di educazione fisica. Un vero peccato visto che gli accessori principali richiesti – una mazza ed un guantone – piacciono molto ai giovani e rendono il gioco più avvincente rispetto alla versione più soft, la palla bruciata.

## Complemento a calcio e hockey

Il baseball esige un grande impegno sia dal punto di vista mentale sia da quello fisico. Inoltre richiede e stimola le capacità di anticipazione, di reazione, di orientamento e di differenziazione. Di fondamentale importanza sono pure la velocità di partenza e lo sprint. Rispetto alle discipline sportive europee, nel baseball la resistenza assume un ruolo di secondaria importanza. Oltre alle competenze cognitive, coordinative e condizionali richieste, questo sport si distingue, ad esempio dall'hockey su ghiaccio e dal calcio, anche dal punto di vista dell'idea di

gioco e dell'infrastruttura. Il baseball è particolarmente indicato per migliorare le competenze e le capacità di gioco dei ragazzi.

## Un passo dopo l'altro

In questo inserto pratico il baseball viene costruito passo per passo, partendo dal gioco della palla bruciata. Nei sei diversi giochi proposti sono integrate progressivamente le regole e le tecniche allo scopo di sviluppare l'atteggiamento tattico e le capacità tecniche degli allievi. I nuovi elementi sono spiegati man mano e gli esercizi vengono proposti in modo tale da poter essere insegnati intensivamente. Le forme di gioco più semplici si prestano bene per la scuola primaria, mentre quelle più esigenti dal punto di vista tecnico e tattico vanno introdotte soprattutto nelle classi di alunni di livello superiore. //



Foto: Nicole Weber

# Punti su punti

► Il baseball rientra nella categoria dei giochi di lancio e di corsa. Due squadre, composte ognuna di nove giocatori, si sfidano per racimolare punti assumendo a turno e per un tempo prestabilito la funzione di attacco e di difesa. Una squadra può segnare dei punti solo quando è in attacco.

## Scambio di ruoli dopo l'«out»

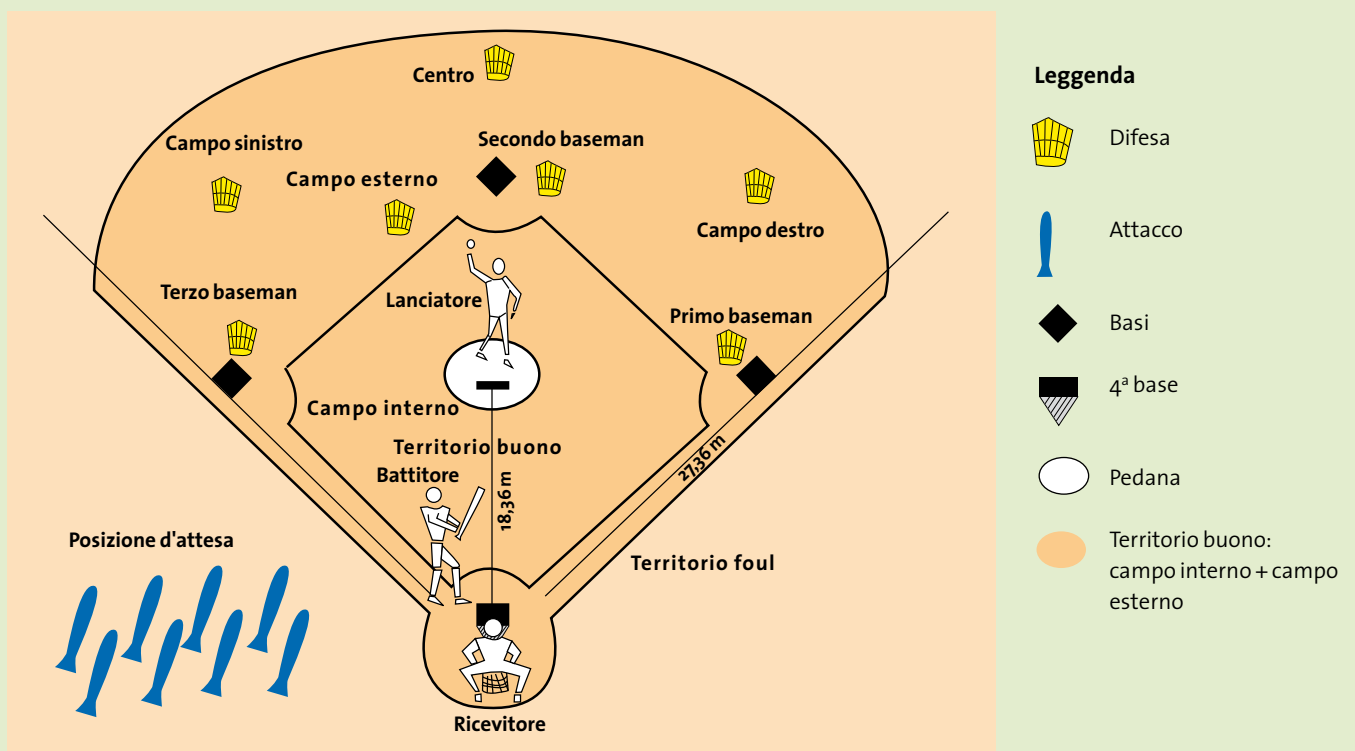
Un giocatore della squadra di attaccanti (battitore) cerca di colpire con la mazza una palla lanciategli e di mandarla il più lontano possibile nel campo da gioco (il cosiddetto «territorio buono»). In seguito deve lasciare il bastone e iniziare a correre per tentare di toccare la prima, la seconda e la terza base e tornare al piatto di casa base. Se ci riesce ottiene un punto per la sua squadra.

La squadra di difensori occupa tutto il campo da gioco e cerca di impedire agli avversari di segnare punti, tentando di prendere la pallina il più rapidamente possibile

e di lanciarla oltre per eliminare gli attaccanti. Una squadra resta in attacco fino a quando tre dei suoi giocatori vengono messi «out» dalla squadra in difesa. Con il loro modo di giocare, i difensori possono stabilire per quanto tempo gli attaccanti possono guadagnare punti.

In ogni ripresa (inning) ciascuna squadra effettua il suo turno di attacco e di difesa. La partita non ha un tempo fisso, ma dura fino al termine delle nove riprese.

## Due linee di foul ad angolo retto



## Ad ognuno il suo ruolo

### Attacco

**Battitore:** batte la pallina per la squadra degli attaccanti, che vengono mandati a battere uno dopo l'altro secondo un ordine prestabilito.

**Corridore:** ogni battitore diventa corridore non appena batte la pallina o non appena guadagna la 1a base e da quel momento costituisce, per la squadra in difesa, il principale pericolo poiché può segnare un punto.

### Difesa

**Lanciatore (pitcher):** è un esperto di lancio di precisione della pallina, alla quale riesce ad imprimere effetti che ne variano la traiettoria rendendo più difficile colpirla. Il suo scopo è di mettere out il battitore, non fargli battere la palla o, perlomeno, farlo battere male. Dopo un lancio riuscito del battitore egli assume il ruolo di passatore nella squadra di difesa.

**Ricevitore (catcher):** coadiuva il lavoro del lanciatore da cui prende (con il guanto) tutte le palline non colpite dai battitori. Con una serie di segnali manuali, il ricevitore suggerisce al lanciatore quale tipo di palla conviene lanciare per mettere in difficoltà il battitore. Dopo un lancio riuscito del battitore, egli assume la posizione di quarta base (ovvero nella casa base).

**Prima, seconda e terza base:** difendono le loro rispettive basi nel territorio buono.

**Interbase:** nella sua zona finisce il maggior numero di palle battute a terra. Oltre a raccogliere queste palle, agisce anche come giocatore di supporto della seconda base.

**Esterno sinistro, esterno destro, esterno centro, outfield:** hanno il compito di prendere al volo le battute alte e lunghe ed anche di raccogliere le palle a terra che gli interni non riescono a bloccare.

## Per saperne di più

**Owassapian, D.:** Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Berna, Verlag SVSS, 2000.

**Bull, G.:** Baseball. Schorndorf: Hofmann, 2006.

[www.baseball.ch](http://www.baseball.ch)

[www.baseball.it](http://www.baseball.it)

<http://www.playitusa.com>: sotto la rubrica blog, speciali, si apre una pagina con tutte le regole del baseball.

<http://cabgorizia.altervista.org/links.html>: tutti i link sul baseball.

## «mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa:  
Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-)  
a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

**Informazioni e ordinazioni:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## L'autore

► Dominik Owassapian è docente di educazione fisica, lic. phil. II, insegna sport e biologia al liceo e didattica dello sport all'Alta Scuola Pedagogica di Zurigo. Nel suo lavoro di diploma ha sviluppato le varie sequenze per passare dal gioco della palla bruciata al baseball. Contatto: [dominikowassapian@gmx.ch](mailto:dominikowassapian@gmx.ch)

# Infiliamoci un guantone



## Zona palla

Dai 10 anni in poi

**Come?** Formare due squadre, composte di tre sino a cinque giocatori. Delimitare una piccola zona (2x2m) al centro del campo da gioco. I giocatori della squadra in possesso di palla cercano di passare quest'ultima ad un compagno tramite dei passaggi a terra. Soltanto una persona può trovarsi nella zona delimitata, in cui i difensori non possono entrare. Se il passaggio riesce si cambia giocatore e la palla resta alla squadra che segna. Non ci si può muovere con la palla in mano, è concesso muoversi usando il piede perno.

**Perché?** Familiarizzarsi col guantone ed esercitare i passaggi veloci.

### Varianti:

- soltanto coi passaggi doppi (uno-due) si segnano dei punti;
- si gioca su quattro zone agli angoli del campo da gioco.



## Palla alle basi

Dai 10 anni in poi

**Come?** Formare due squadre di tre a cinque giocatori. Disporre per terra due cerchi in più rispetto al numero di giocatori per squadra. Gli attaccanti cercano di passare la palla ad un compagno situato in un cerchio. I difensori tentano di ostacolarli posando un piede nel cerchio «per fermare la base» o intercettando la palla. Con la pallina in mano non ci si può muovere né usare il piede perno.

**Perché?** Esercitare i passaggi veloci e precisi verso le basi.

Migliorare la visione periferica.

### Varianti:

- cambiare il numero di cerchi;
- si segnano punti soltanto coi passaggi a terra.



## Giù le mani dal mio amico!

Dai 10 anni in poi

**Come?** Da tre a cinque giocatori tentano di toccare (tagging) il maggior numero possibile di avversari con la palla in mano o con il guantone in cui si trova la palla. Se la squadra di fuggiaschi intercetta la palla essa passa in attacco. Quale squadra riesce a toccare più avversari senza perdere la palla? Con la palla in mano si possono fare al massimo tre passi.

**Perché?** Allenare il tagging (toccare).

### Varianti:

- il giocatore toccato diventa «intoccabile» fino a quando un compagno viene toccato a sua volta. Questo offre nuove possibilità tattiche;
- più difficile: il giocatore in possesso di palla non può correre (è vietato muoversi usando il piede perno);
- fissare una durata: quale squadra ha «toccato» di più dopo due minuti?



## Galleria

Dai 10 anni in poi

**Come?** Da quattro a cinque giocatori per squadra. Si segna un punto quando la palla viene rotolata fra le gambe di un compagno e recuperata da un altro con il guantone. Soltanto le palle rotolate a terra sono autorizzate, è vietato correre con la palla.

**Perché?** Esercitare la presa di palle a terra.

### Varianti:

- passaggi di palla diretti o a terra;
- più semplice: si possono fare tre passi con la palla in mano.

# Tutto fa brodo

► Non tutte le scuole dispongono di materiale ad hoc per praticare il baseball. Ma niente paura, tutto o quasi può essere sostituito degnamente dando prova di immaginazione.

## Mazza

Ce ne sono in alluminio o in legno. Le prime sono più leggere e dunque si prestano bene per la scuola perché le palle volano più veloci e lontano. Altre possibilità: clavette, racchette da tennis (tenute con entrambe le mani).



## Basi

Le basi ufficiali misurano 38 cm di lato e si utilizzano soltanto all'esterno. Altre possibilità: resti di moquette, tappeto, vecchi coprisedia.



## Guantone

In cuoio. Aumenta il diametro del palmo ciò che facilita la presa ad una mano. Dimensioni consigliate per gli allievi di scuola media: fra gli 11,5 e i 13 pollici.



## Equipaggiamento del ricevitore (catcher)

Questo giocatore, collocato dietro al battitore, deve essere ben protetto dalle palline che gli giungono dal lanciatore. Indossa dunque un casco munito di griglia davanti al viso (casco da unihockey), un guantone da catcher, paragambe (schinieri), pettorina e una conchiglia.



## Palla da baseball

Oltre alla palla ufficiale di questo gioco utilizzata nelle competizioni, ne esiste una gamma che si differenzia soprattutto dal punto di vista della consistenza. Per le scuole si consiglia di scegliere quelle più soffici. Per svariati giochi o esercizi si possono utilizzare altri tipi di palle.

A dipendenza della tecnica di battuta si può ad esempio optare per:

- con la mano: palla da volley;
- con il goba: pallina da tennis, palla in gommapiuma;
- con la mazza: pallina da unihockey, da tennis, softball, palla kenko.



## Tee – ball

Supporto flessibile a forma di T rovesciata sul quale si posiziona la palla. In questo modo si sopprime il posto di lanciatore (pitcher) che a volte può causare problemi a scuola. La palla viene fermata, ciò che facilita la ricezione della palla durante il movimento oscillatorio del braccio. Altre possibilità: un cono o un elemento di cassone.



► Il materiale può essere acquistato nei negozi di articoli sportivi o dallo specialista di materiale scolastico Alder & Eisenhut. Ma può pure essere noleggiato presso la Federazione svizzera di baseball ([www.swiss-baseball.ch](http://www.swiss-baseball.ch) → Materialausleih).



# La precisione non è tutto, ma quasi

## Forma di gioco 1

### Goba Baseball

Dai 10 anni in poi

**Come?** Formare due squadre composte, ognuna, di cinque a nove giocatori. Un giocatore della squadra di corridori entra nella casa base e lancia una pallina da tennis nel campo da gioco con un goba, dopodiché si dirige correndo (corsa obbligatoria!) verso la prima base dove si ferma. Dopo ogni battuta, ciascun giocatore può spostarsi di una sola base. La squadra di difensori, disseminati sul campo da gioco, cerca di mettere «out» i corridori il più rapidamente possibile e per farlo ha tre possibilità:

1. con la palla fra le mani di un difensore che si trova davanti al corridore, sulla base successiva;
2. un difensore può toccare con la palla un corridore mentre si sposta;
3. la palla battuta può essere presa al volo da un difensore; se un giocatore raggiunge la casa base ottiene un punto, se invece la squadra di difensori mette «out» tre o cinque avversari, si invertono i ruoli.

**Perché?** Esercitare i tre metodi di eliminazione dei corridori.

**Variante:** la palla viene battuta dall'insegnante oppure da un difensore o da un corridore.

**Si consiglia** di disporre le basi ad una distanza di circa 20 metri se si gioca all'aperto.



### Lanci in cerchio

Dai 12 anni in poi

**Come?** Quattro allievi formano un gruppo e ad ognuno è attribuito un numero. I ragazzi corrono fuori e dentro il campo interno passandosi la palla seguendo una determinata sequenza. Quando l'insegnante fischia una volta, la sequenza di lancio deve cambiare (all'indietro), se invece fischia due volte gli allievi corrono verso la base assegnata loro e a quel punto si passano la palla da base a base in senso orario. Durante il lancio, i piedi devono rimanere sempre a contatto con la base. Non appena il primo giocatore riceve nuovamente la palla, tutti ricominciano a correre e a passarsi la palla fino al doppio fischio successivo.

**Perché?** Stimolare la concentrazione, migliorare la visione d'insieme ed esercitare i passaggi rapidi e precisi in movimento nel campo interno.



### Organello

Dai 10 anni in poi

**Come?** Formare delle coppie, i due giocatori si dispongono ad una distanza di tre metri l'uno dall'altro e si passano la palla. Dopo quattro lanci consecutivi riusciti i due giocatori aumentano la distanza fra di loro (pari alla circonferenza di un cerchio). Al momento del lancio e della ricezione devono avere almeno un piede nel cerchio. Quale coppia raggiunge la distanza maggiore nel tempo prestabilito?

**Perché?** Esercitare lanci e ricezioni differenziati in un tempo prestabilito.

**Variante:** passaggi al suolo o palla rotolata.



### Il naufrago

Dai 10 anni in poi

**Come?** Formare delle squadre di quattro persone (tre palle per squadra). Un giocatore è sull'isola (cerchio, tappetino) che si trova a 10-20m dai compagni; questi ultimi gli lanciano la palla. Dopo sei passaggi riusciti un altro giocatore diventa naufrago. Le palle non prese vanno raccolte da chi le ha lanciate, mentre quelle prese vanno rispedite al mittente rotolando. Quale squadra è riuscita a trasformare tutti i suoi giocatori in naufraghi?

**Perché?** Esercitare passaggi precisi e veloci su lunghe distanze.

**Variante:** introdurre un handicap, ogni squadra colloca l'isola ad una distanza diversa.



# Da professionista

## Come afferrare la palla

- Afferrare la palla con l'articolazione anteriore del pollice, del dito indice e di quello medio.
- Appoggiare la parte centrale della pallina sul pollice e posizionare l'indice e il medio sulla palla.
- Le altre dita si trovano dietro la pallina.



## Lanci

- Nel baseball si usa il classico passaggio a mano rovesciata, come nella pallamano.
- In questo sport, alla pallina lo slancio viene inferto piuttosto dall'avambraccio.
- Inoltre, con il polso viene dato uno slancio (snap) ciò che dà velocità alla pallina facendola ruotare all'indietro. In questo modo si ottengono traiettorie piatte.



## Prese

- Prima della ricezione, il giocatore posiziona il busto in direzione della pallina e divarica leggermente le gambe (entrambi i piedi sono ben piantati a terra).
- La mano di ricezione e di lancio vengono portate sopra la testa e le braccia sono tese. Le mani restano sempre una vicino all'altra!
- Il palmo della mano è rivolto verso la palla.
- Il guantone resta aperto sino alla ricezione della palla.
- Chiudere il guantone al contatto con la palla e portare entrambe le mani davanti al busto.
- Se la ricezione della pallina avviene al di sopra dell'anca il palmo del guantone è rivolto verso l'alto. Se invece avviene al di sotto dell'anca o all'altezza della stessa il palmo è rivolto rispettivamente verso il basso e lateralmente (all'esterno).



## Ricezione di lanci a terra

- Il corpo viene rivolto verso la palla che rotola come se questa rotolasse fra le gambe.
- Posizionare il palmo del guantone a terra.
- Afferrare la pallina con il guantone in forma concava e poi chiuderlo. Anche in questo caso la mano di lancio rimane vicino al guantone.



## Bibliografia

**D. Owassapian:** Spielfächer High: Im Team spielen. INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006. Disponibile unicamente in tedesco  
 Prezzo: Fr. 29.–  
 ISBN 3-03700-104-6  
 Ordinazioni:  
 Ernst Ingold+Co. AG  
 3360 Herzogenbuchsee.  
[www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

# Sei «out»!

## Forma di gioco 2

### Goba baseball con corsa libera Dai 10 anni in poi

**Come?** Le squadre di attaccanti e di difensori (ognuna delle quali composta di cinque a nove giocatori) si mettono in posizione. La pallina viene lanciata nel campo da un difensore. L'attaccante deve correre fino alla prima base e, se lo desidera, può pure raggiungere un'altra base, a condizione che non superi un compagno (ad ogni base ci deve essere una sola persona). È permesso ritornare alla prima, seconda o terza base, se sono libere. Se fra un corridore e l'altro c'è una base libera, chi precede non deve abbandonare la propria base.

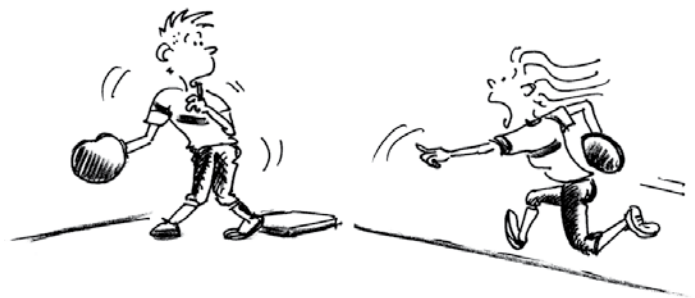
I difensori possono eliminare i corridori solo con delle flyball (pallina presa al volo) o dei tagging. I corridori sono al sicuro soltanto quando sono a contatto (permanente) con la base. La prima e la quarta base sono delle eccezioni, poiché permettono al corridore di mettersi al sicuro al primo tocco (vedi regola della seconda e terza base a pag. 15). Il gioco viene interrotto nel momento in cui nessun corridore si sposta più da una base all'altra, perché la pallina è tatticamente ben piazzata fra i componenti della squadra sul campo. Il gioco riprende con il lancio del giocatore successivo.

**Perché?** Esercitare il tagging come metodo di eliminazione (mettere «out» gli avversari).

**Variante:** i difensori possono applicare tutti e tre i metodi «out» (terzo metodo: quando il difensore sta con la palla in mano davanti al corridore sulla base). Si verificheranno delle situazioni in cui

sarà difficile determinare se un corridore sia «out» oppure no, ad esempio quando il primo corridore si dirige verso la seconda base e la palla lo supera. In questi casi si consiglia di formulare una regola con gli allievi, regola che sarà poi applicata in tutte le situazioni poco chiare che si ripresenteranno.

**Consiglio:** all'aperto, la distanza fra le basi dovrebbe essere di circa 22 m.



## Tagging in serie

Dai 10-12 anni in poi

**Come?** Una squadra di corridori e una in campo (sei a otto allievi ciascuna). I componenti della squadra di corridori si presentano alla battuta uno per volta e lanciano la palla nel campo interno (infield). In seguito corrono di base in base per ritornare alla casa base (non possono schivare i difensori né fare una pausa sulle basi). La squadra sul campo si posiziona nell'infield e deve cercare di toccare il più spesso possibile con la palla gli avversari mentre si trovano fra le basi (tagging), cercando tuttavia di non ostacolare la loro corsa. Un giocatore sul campo non può toccare due volte consecutive un corridore. Quale squadra mette a segno il maggior numero di tagging?

**Perché?** Esercitare il tagging e il gioco di passaggi rapidi.

**Variante:** introdurre diverse alternative di rinvio.





### Forma di gioco 3

## Goba Baseball con gioco forzato e non forzato

Dai 10-12 anni in poi

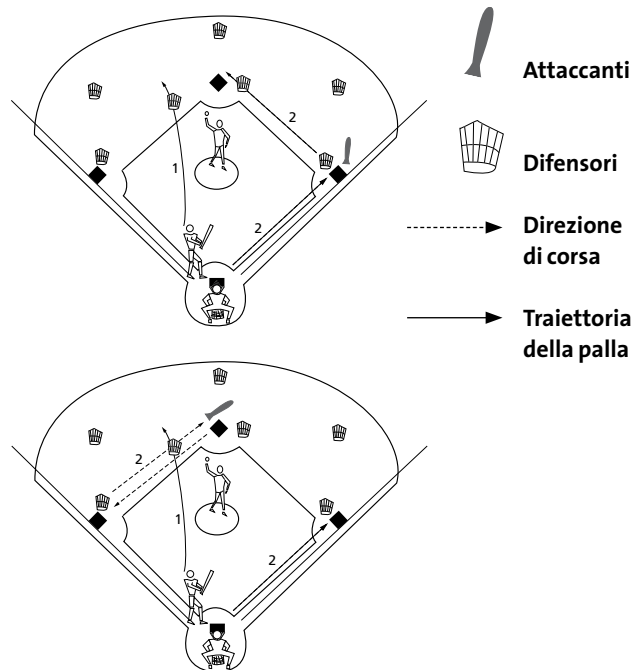
**Come?** Questo gioco è un'estensione del goba baseball con corsa libera (v. pag. precedente). Le regole sono completate con quelle del gioco forzato e non forzato (v. regole a pag. 15).

Su una base può trovarsi una sola persona. Un attaccante è dunque obbligato a correre verso la base successiva (gioco forzato) se il corridore che lo segue sta per raggiungere la base su cui si trova. In pratica egli perde ogni diritto sulla base da lui occupata. Un corridore che lascia la propria base per il motivo appena citato può essere messo «out» (eliminato) dai difensori con un passaggio o con un tagging.

Tuttavia, se un corridore può scegliere fra due basi non deve per forza continuare a correre, bensì ha il diritto di rimanere sulla base da lui occupata (gioco non forzato). In questo caso, può essere messo «out» con un tagging soltanto quando si trova fra due basi. Una volta giunto sulla base è salvo.

Può succedere che un corridore giunga su una base occupata da un giocatore avversario in possesso di palla e, malgrado ciò, non venga eliminato. I giocatori sul campo devono essere in grado di capire quando i corridori sono costretti a correre oppure no.

**Perché?** Applicare per assimilare meglio la regola principale del gioco forzato e non forzato.



Tutto, ma proprio tutto per il baseball

**ae**  
alder + eisenhut



# Sguainare... la mazza

## Prime battute

Dai 10 anni in poi

**Come?** Il movimento di battuta viene allenato a gruppi di tre. L'allievo A batte le palline, B le lancia e C cerca di prenderle o di fermarle, e poi le raccoglie. Stabilire la direzione di battuta. Esercitare il movimento di battuta con un braccio solo o con entrambe le braccia. I passaggi sono effettuati di lato, o con un tiro sottomano oppure usando un batting-tee (trespolo di battuta). Le palline dovrebbero essere lanciate all'altezza dell'anca.

**Perché?** Esercitare la battuta con la mazza.

### Varianti:

- il battitore si inginocchia per concentrarsi sul movimento delle braccia;
- definire in precedenza i bersagli da colpire (tappetini al suolo, anelli, cassoni).

**Consiglio:** utilizzare palline da unihockey o softball.

## Gioco in prima base

Dai 10-12 anni in poi

**Come?** La squadra in campo, composta di cinque a sette giocatori, si posiziona sul campo interno. I componenti della squadra di corridori si presentano uno dopo l'altro al batting-tee, battono la palla e scattano verso la prima base. I giocatori in campo cercano di mandare la palla verso la prima base. Chi vi giunge per primo? La palla o il corridore?

**Perché?** Esercitare diverse battute tattiche, lo sprint dopo la battuta e i passaggi veloci verso la prima base.

### Varianti:

- la palla viene lanciata;
- la palla deve volare anche nel campo esterno (outfield);
- gioco in seconda base: il corridore può continuare a correre verso la seconda base (attenzione alle regole del gioco forzato e non forzato!).



## Consigli per evitare bernoccoli

► Il gioco del baseball comporta qualche rischio. Le situazioni pericolose, tuttavia, possono essere evitate prestando la dovuta attenzione.

- Lancia soltanto ai giocatori che incrociano il tuo sguardo e che intuiscono la tua intenzione di lancio.
- Non gettare lontano la mazza dopo la battuta, ma lasciala cadere semplicemente a terra. I giocatori che aspettano il loro turno devono tenersi ad una certa distanza dal battitore.
- La base appartiene ai corridori. In qualità di baseman non occupare tutta la base e non ostacolare la corsa dei corridori. In questo modo si evitano le collisioni.

■ Il ricevitore deve rimanere ad una certa distanza dal battitore per evitare di essere colpito dalla mazza.

■ Se si gioca con una palla dura (palla ufficiale, softball, palla kenko) si consiglia di indossare un guantone. Il lanciatore deve indossare un casco, mentre il ricevitore l'equipaggiamento completo da catcher (v. materiale a pag. 5).

## Una mazza oscillante

### Posizione di partenza

- La linea delle spalle è parallela alla direzione di lancio. Una spalla, un'anca e la testa sono rivolte verso il lanciatore. Il braccio rivolto verso il lanciatore infonde lo slancio.
- Afferrare l'estremità della mazza con entrambe le mani (una sopra l'altra). La mano di slancio è posizionata vicino al pomello della mazza.
- Sollevare la mazza all'altezza del busto e tenerla con scioltezza ma con mano ferma su una linea al di sopra del piede posteriore.
- Divaricare leggermente le gambe e piegare lievemente le ginocchia. Il piede anteriore è leggermente rivolto verso il lanciatore. Spostare il peso sulla gamba posteriore.

### La battuta

- Battere senza sollevarsi dalla posizione di partenza.
- Eseguire l'azione con movimenti fluidi.
- La testa rimane ferma e lo sguardo è costantemente rivolto verso la palla.
- Inclinare la mazza all'indietro e farla oscillare davanti al corpo con un movimento semicircolare. È il braccio di slancio che porta la mazza (non bisogna tirare con il braccio posteriore).
- Il movimento di battuta viene accompagnato da una rotazione del ginocchio e dell'anca. La spalla posteriore e le anche vengono ruotate verso il lanciatore.



- Al contatto con la palla, tendere completamente il braccio anteriore.
- Dopo aver colpito la palla, spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore e continuare il movimento di slancio. Far oscillare la mazza all'indietro al di sopra della spalla anteriore.
- Il movimento si conclude in posizione di equilibrio.

## Forma di gioco 4

### T-Ball con fuori campo

Dai 12-14 anni in poi

**Come?** Formare due gruppi composti ognuno di sette fino a nove giocatori. Applicare al gioco le regole utilizzate finora. La palla viene messa in gioco con un rinvio dal batting-tee. Il battitore ha a disposizione tre tentativi per battere la pallina nel campo, se fallisce viene eliminato.

Il gioco può pure essere arricchito con la regola del fuori campo (home run). Se gli allievi riescono a battere la palla dietro alla linea del campo esterno realizzano un home run e il gioco s'interrompe. Il battitore e tutti gli altri giocatori che si trovano sulle basi possono raggiungere la casa base e ognuno di loro segna un punto per la propria squadra. Se invece la palla esce lateralmente si parla di foul-ball (palla morta). Il gioco viene interrotto e i giocatori che si sono messi a correre devono tornare alla base da cui sono partiti.

**Perché?** Consolidare le regole utilizzate sinora con nuove capacità di gioco.

**Variante:** adattare la linea del campo esterno alle capacità di gioco della classe.

**Consiglio:** distanza fra le basi circa 25m, distanza fra la prima base e la fine del campo esterno circa 25m.





Foto: Nicole Weber

# Ritornare alla base

Forma di gioco 5

## Baseball semplificato con retouch

Dai 14 anni in poi

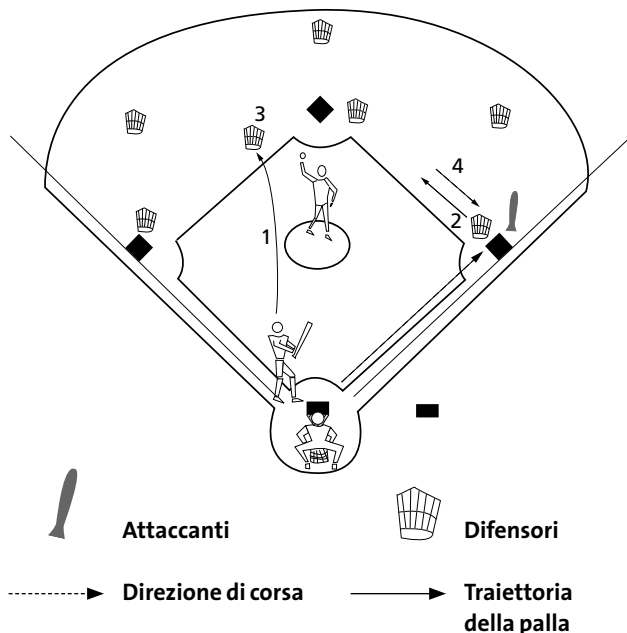
**Come?** Un giocatore in campo lancia la palla al battitore. Alle regole dell'ultimo gioco eseguito viene aggiunto il retouch (ritoccare). In caso di flyball il battitore è messo «out» e tutti i corridori che hanno lasciato la loro base alla battuta devono ritoccare la loro ultima base, prima di poter correre verso la successiva (v. regole a pag. 15). Basta quindi un passaggio alla base per eliminare i corridori. Con questa regola non vale più la pena mettersi a correre dopo una palla battuta in alto. Ai corridori si consiglia di percorrere una piccola parte del tracciato e di aspettare il risultato della presa. Se non c'è flyball, possono raggiungere la base successiva, mentre in caso contrario ritornano sui loro passi.

Possono essere introdotte altre due regole complementari riguardanti la validità delle battute:

1. Un flyball al di fuori del campo da gioco ha come conseguenza l'eliminazione del battitore e l'introduzione del retouch.

2. Se una palla battuta rotola all'esterno del campo interno (infield) nel territorio foul, c'è foul ball. Mentre se rotola fuori dal campo esterno (outfield) oltre la linea laterale in territorio foul, la palla può ancora essere giocata.

**Perché?** Esercitare il retouch (ritoccare) che permette ad entrambe le squadre di adottare nuovi comportamenti tattici. Dopo un lancio e una battuta, le palle non atterrano sempre nel campo. Adottare perciò la regola delle battute valide e non valide.



Attaccanti

Difensori

Direzione di corsa

Traiettorie della palla

## Prese al volo

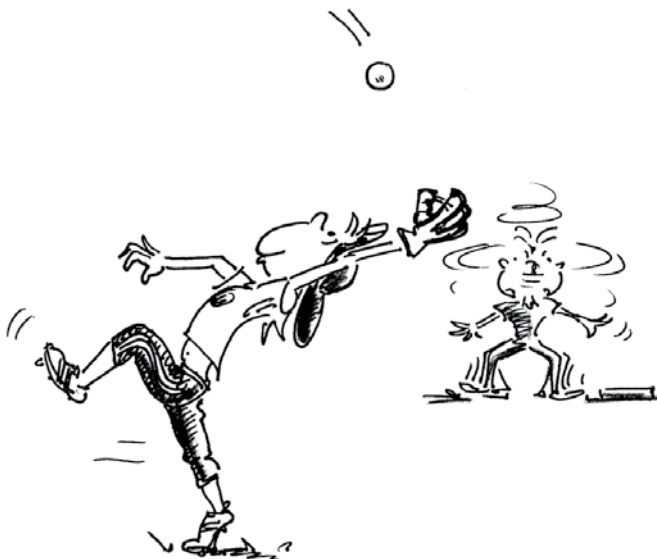
Dai 14 anni in poi

**Come?** Da uno a tre giocatori (squadra all'attacco) si dispongono su diverse basi. Un giocatore neutrale lancia la palla in alto all'interno del campo. I giocatori in campo cercano di prenderla al volo. Per ogni base raggiunta al momento di un flyball la squadra di corridori ottiene due punti, mentre la squadra in campo ne riceve due per ogni corridore eliminato. Se la palla non è presa al volo si gioca normalmente, ovvero per ogni base raggiunta e per ogni corridore eliminato si segna un punto. Quale squadra ha il punteggio più alto dopo sei lanci?

**Perché?** Creare e giocare diverse situazioni di flyball e di retouch.

**Varianti:**

- battere la palla al batting-tee;
- il docente lancia/batte la palla verso diverse zone del campo.





# Tecnica e tattica in primo piano



## Che ore sono?

Dai 12-14 anni in poi

**Come?** Il lanciatore e il ricevitore si allenano insieme. Il braccio di presa del ricevitore rappresenta la lancetta delle ore. Se ad esempio indica le tre, il lanciatore cerca di lanciare la palla esattamente in quel punto. Per ogni ora mancata si attribuisce un punto di penalità.

**Perché?** Imparare a ricevere e a lanciare.

**Variante:** il lanciatore dice l'ora, evitando di dire due volte la stessa.



## Zona dello strike

Dai 12-14 anni in poi

**Come?** Disporre un elemento del cassone verticalmente. Delimitare una zona dello strike con del nastro adesivo. Il lanciatore deve cercare di passare la palla al ricevitore con un tiro sottomano oppure con un passaggio a mano rovesciata attraverso l'elemento del cassone.

**Perché?** Imparare a lanciare e a ricevere in una zona di strike definita.

## Corsa ad alto rischio

► Nel gioco del baseball vero e proprio non si verificano interruzioni artificiali. I corridori possono correre sulle basi a loro piacimento, ciò che offre sia all'una sia all'altra squadra nuovi impulsi di gioco. I corridori, ad esempio, possono correre anche quando la palla passa dal lanciatore (pitcher) al ricevitore (catcher) senza poter essere battuta. Se un corridore riesce a raggiungere la base successiva senza che la palla venga battuta ha rubato la base (stealing o rubata). I corridori che effettuano una rubata corrono disinvolatamente (gioco non forzato) e perciò possono essere eliminati soltanto con un tagging.

Fra i giocatori in campo, solo il ricevitore (catcher) può sorvegliare i corridori sulle basi. In questo modo può passare subito ai compagni le palle che non possono essere

battute e che volano verso di lui, affinché essi possano toccare (tagging) «il ladro» mentre sta raggiungendo la base successiva.

Nel caso in cui un corridore si mettesse a correre quando la palla è ancora fra le mani del lanciatore il ricevitore deve comunicargli (attraverso un segnale) di lanciare la palla ad un compagno in grado di eseguire un tagging.

I corridori sono consapevoli dei rischi che comporta una rubata, dunque spesso tentano solo un lead-off e si allontanano dalla loro base in modo tale da potervi ritornare senza incappare in un tagging (nel caso in cui il lanciatore dovesse passare la palla alla base).







# Lanciare, battere e gambe in spalla

Forma di gioco 6

**Baseball – Forma finale per scuole con rubata, strike e ball**

Dai 16 anni in poi

**Come?** Da sette a nove giocatori per squadra. Il pitcher lancia la palla al suo ricevitore (catcher). Il gioco è basato sulle regole dello strike e ball (v. regole del gioco). Per garantire al gioco una certa fluidità sono da evitare i duelli fra lanciatore e battitore. Inoltre, con lo stealing, il gioco non deve più essere interrotto artificialmente. Durante il gioco basato su queste regole, i corridori possono tentare uno stealing oppure procurarsi un vantaggio usando in modo mirato un lead-off (primo battitore).

Il gioco viene interrotto soltanto in occasione di una palla foul (foul ball), di un fuoricampo (home run) e di un paio di altre situazioni eccezionali (v. regole del gioco). Si riprende a giocare dopo il segnale «play ball» pronunciato dall'arbitro.

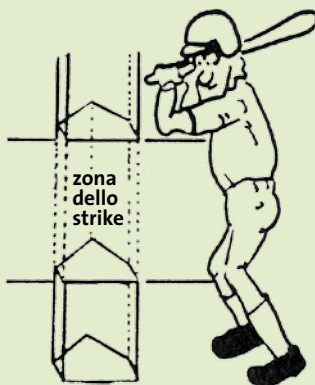
**Perché?** Testare il vero gioco del baseball e lo stealing con tutte le conseguenze tattiche che comporta.

**Consiglio:** distanza fra le basi circa 27 m, distanza fra la pedana del lanciatore e la casa base 12-15 m.



## Passaggi «cattivelli»

► Il compito del lanciatore è quello di lanciare la palla al suo ricevitore in modo tale da non permettere al battitore di batterla o, al limite, di batterla bene. Per offrire la possibilità al battitore di colpire la palla, il lanciatore deve lanciarla attraverso la cosiddetta zona dello strike.



La zona dello strike è l'area che si trova sopra casa base, il cui limite superiore è una linea orizzontale nel punto mediano fra la parte superiore delle spalle e la parte superiore dei pantaloni della divisa ed il cui livello più basso è una linea all'altezza della parte inferiore delle ginocchia.

# Puntualizziamo

## Corsa

- Dopo una battuta valida, il battitore deve raggiungere almeno la prima base.
- Su una base non può trovarsi più di un giocatore.
- Non si possono superare gli altri corridori.
- Il ritorno ad una base è permesso, ma non si può tornare alla zona di battuta.

## Gioco forzato e non forzato

### *Gioco forzato*

Se il battitore riesce a colpire la palla deve correre sulla prima base. Se su quest'ultima si trova un corridore quest'ultimo deve liberarla e correre su quella successiva. Quando il corridore è obbligato a correre perde ogni diritto sulla base che occupava sino a quel momento.

### *Gioco non forzato*

Se la prima base è libera e il corridore successivo si trova soltanto sulla seconda o terza base è lui che decide se rimanere o ricominciare a correre. Visto che il corridore non è obbligato a correre ha il diritto di rimanere sulla base che occupa. Nel caso in cui dovesse ricominciare a correre può tornare in ogni momento sull'ultima base occupata.

## Out

I difensori hanno il compito di impedire ai corridori (attaccanti) di raggiungere indisturbati la casa base e dunque di segnare punti per la loro squadra. Essi possono mettere «out» gli attaccanti, impedendo loro di concludere il giro.

- Durante un gioco forzato (il corridore deve raggiungere la base successiva) i difensori possono mettere «out» gli attaccanti nei modi seguenti:
  - riuscendo a piazzare una palla davanti al corridore (sulla base successiva). Nella fattispecie è sufficiente che il baseman con la palla in mano abbia un piede sulla base;
  - riuscendo a toccare (tagging) con la palla il corridore che si trova fra due basi;
  - quando il corridore lascia la zona di corsa – 90 cm a destra e a sinistra dalla linea di collegamento fra le basi (linea di foul) – per schivare un difensore. Quest'ultimo non deve posizionarsi nel corridoio di corsa dell'attaccante.
- Durante un gioco non forzato la squadra in campo può mettere «out» il corridore solo con un tagging.
- Se due corridori dovessero ritrovarsi su una base, la squadra di difensori può mettere «out» soltanto colui che non ha alcun diritto sulla base.
- Il battitore è out quando la palla da lui battuta viene presa al volo (flyball, anche in territorio foul).
- Chi è «out» si accoda nuovamente.

## Seconda e terza base

Un corridore è «in salvo» quando è a contatto permanente con la base (eccezion fatta per la prima e la quarta base, dove i corridori sono «salvi» dopo il primo tocco con la base. Per quanto riguarda la prima base bisogna farci ritorno per evitare che il tocco venga interpretato come intenzione di continuare a correre.

## Ritoccare (retouch)

In occasione di un flyball, tutti i corridori che si trovano fra due basi (quando la palla è in volo) devono tornare sulla base abbandonata prima di poter ripartire verso la base successiva al termine della presa.

## Strike e ball

- Quando il lanciatore (pitcher) non lancia nella zona strike e il battitore non cerca di battere la palla (criterio: rotazione del polso) siamo di fronte ad un «ball». Dopo 4 «balls» il battitore può avanzare alla prima base («walk»).
- Se il lanciatore colpisce la zona di strike e il battitore manca la palla, o non solleva nemmeno le braccia per battere oppure la palla battuta finisce in territorio foul (foulball), il lanciatore ottiene uno «strike». Dopo tre strike il battitore è out.

## Interruzioni di gioco

- Ogni corridore può avanzare sino al momento in cui viene interrotto il gioco.
- Il gioco viene interrotto quando:
  - la palla finisce in territorio foul e non viene presa al volo.
  - gli avversari si ostacolano a vicenda.
  - la palla viene lanciata o battuta in modo irregolare.
  - una palla lanciata o battuta è fermata o presa in modo irregolare.

## Home run (fuoricampo)

Se un battitore riesce a mandare la palla dietro la linea del campo esterno, lui stesso e tutti gli altri corridori possono ritornare alla casa base senza essere eliminati dai difensori.

## Battute valide e non valide

- Se una palla battuta rotola dal campo interno nel territorio foul, il colpo non è valido (foulball).
- Se una palla battuta rotola dal campo esterno oltre la linea laterale nel territorio foul, essa è valida e può essere giocata.

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)