

## I numeri, le misure, i tempi

### Scopo del gioco

Totalizzare un punteggio maggiore dell'avversario.

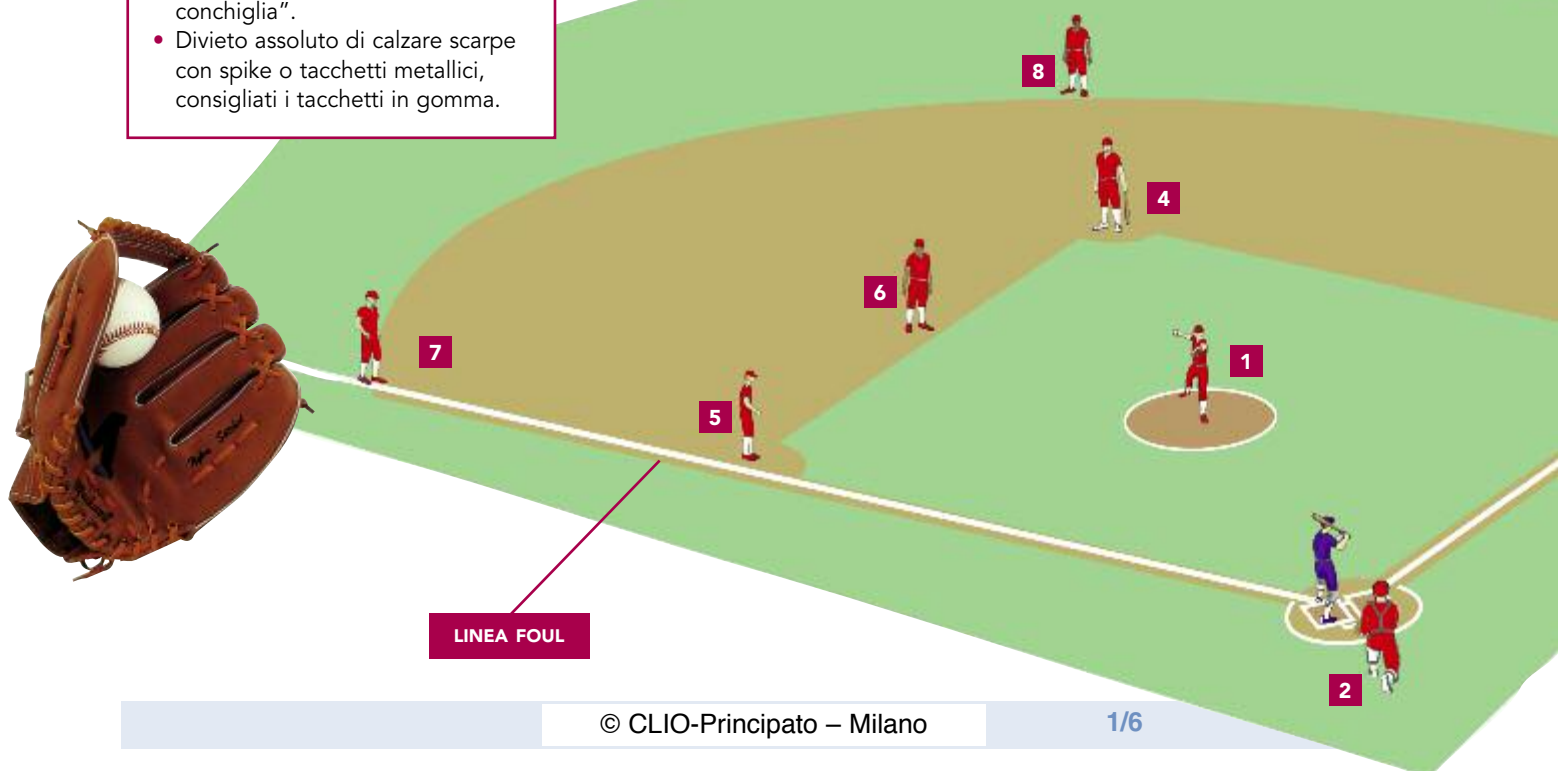
#### Giochi sportivi studenteschi: differenze

- Squadre da 10-15 giocatori.
- Tempi di gioco: 6, oppure 1h 30'.
- La fase di attacco termina a 4 punti, indipendentemente dal numero di eliminati.
- Attrezzatura palla da softball modello "Incrediball".
- Ricevitore: obbligatorio caschetto e paragona.
- Squadre maschili: protezione "tipo conchiglia".
- Divieto assoluto di calzare scarpe con spike o tacchetti metallici, consigliati i tacchetti in gomma.

### Dati fondamentali

- Campo** detto "diamante" per la sua forma, misura 27,43 x 27,43 m + spazio esterno alle linee delle base; ogni angolo ha una base (casabase, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup>)
- Mazza**
- lunghezza 1,06 m
  - peso variabile a seconda delle categorie
- Pallina**
- circonferenza 22 cm
  - peso 142 g
- Giocatori e ruoli**
- 9 difensori: lanciatore (1), ricevitore (2), 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> base (3, 4, 5), interbase (6), esterno centro (8), esterno destro (9), esterno sinistro (7)
  - 9 attaccanti: a turno battitore
- Sostituzioni**
- qualsiasi giocatore, che però non può rientrare durante la partita
  - il battitore non può sostituire un compagno
- Valore della battuta** 1 punto se il battitore riesce a compiere il giro completo delle basi
- Tempi di gioco** 9 (massima serie maschili), detti *Inning*, composti da un tempo di difesa e uno di attacco; la difesa si alterna all'attacco dopo l'eliminazione di 3 attaccanti
- Arbitri**
- capo (dietro il ricevitore)
  - 3 di base

N.B. Il softball differisce per la dimensione della palla, più grande e morbida, per il lancio e per la dimensioni del campo, che è più piccolo.





# La storia



Lo statunitense Joe DiMaggio (1914-1999), di origini siciliane, uno dei più famosi giocatori di tutti i tempi.

Sport nazionale statunitense per eccellenza il baseball, non ha nulla in comune con altri giochi di squadra. Nacque nel 1839 sull'eredità del *Pilka palantowa*, un gioco importato dalla Polonia dagli emigranti polacchi della prima metà del secolo XVII.

Ben presto divenne talmente importante da penetrare tutta la società e la cultura statunitense, del Nord e del Sud, tanto che oggi è tradizione affidare al Presidente degli Stati Uniti il via del campionato nazionale.

Dagli USA il baseball fu in seguito esportato in tutto il mondo, dall'America latina al Giappone; in Europa arrivò al seguito dell'esercito alleato di Liberazione e in Italia si diffuse dapprima nelle regioni centrali e poi nel resto del paese, soprattutto in Emilia-Romagna, che vide la nascita nel 1950 della Federazione Nazionale.

# La tecnica e la tattica

## Riscaldamento generale e specifico

Per avviare positivamente un allenamento o una partita è bene eseguire un corretto riscaldamento sia sotto il profilo psicologico sia sotto quello fisiologico. Il riscaldamento avrà durata globale di 20'-25'.

- Incominciare dalla corsa di media intensità e breve durata per aumentare l'irrorazione sanguigna ai muscoli; passare poi a esercizi specifici; ci si concentra infine sui movimenti dei vari distretti muscolari.
- Eseguire lo *skip* (corsa a ginocchia alte), il doppio impulso (appoggio-spinta alternato dei piedi), la corsa balzata, saltelli.
- Eseguire esercizi di allungamento muscolare.
- Poi passare agli esercizi specifici propri della specialità, che riproducono la tecnica esecutiva.
- Eseguire lanci e prese a coppie, poi su palle battute con angolazioni e traiettorie diverse.

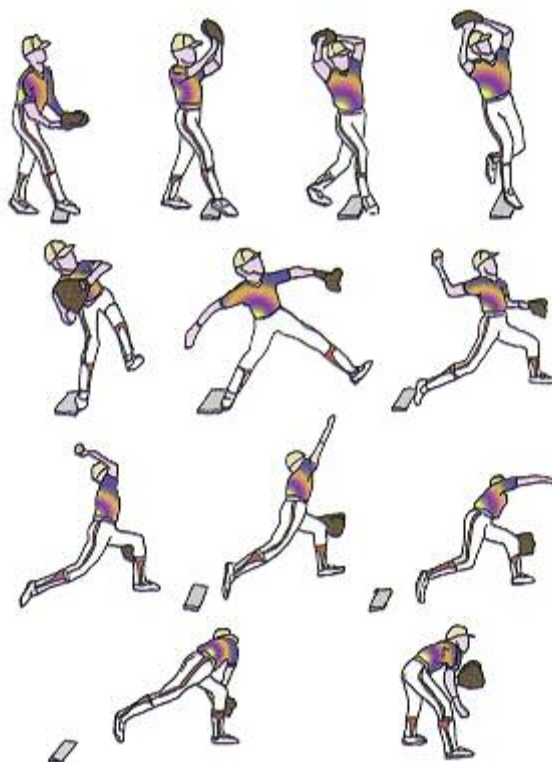
## Fondamentali di gioco

### Lancio – Tiro

È fondamentale per la difesa, perché rappresenta il primo modo per eliminare l'attaccante.

Si effettua con un caricamento del braccio di lancio, portando avanti il piede opposto e dietro alto la

### La tecnica di lancio.



mano di lancio; con rapido movimento della catena fianco-spalla-braccio-mano si lascia la palla mirando alla zona prescelta.

Dal punto di vista della dinamica, il tiro si può considerare una variante del lancio.

### Presa

Consiste nella ricezione della palla battuta o passata; in entrambi i casi va effettuata con la mano debole e protetta da quella forte, che così può immediatamente rilanciarla.

### Battuta

Prima di tutto occorre che la mazza sia dimensionata alla forza del battitore: a volte, sebbene a discapito della potenza, si può impugnare più in alto, a metà impugnatura circa.

La posizione di attesa è laterale, alla distanza dal piatto uguale alla mazza, le braccia distanti dal corpo, occhi fissi sulla palla. La battuta viene eseguita secondo la sequenza: passo verso la palla della gamba più vicina, rotazione dei fianchi, del busto e infine della mazza, detta "sventolata".



Un lanciatore dei New York Yankees, una delle più famose squadre statunitensi.

## Per iniziare

### Fondamentali

#### Lancio – Tiro

- 1 A coppie, a distanza di 8-12 m, si passa velocemente la palla.
- 2 Gara di mira contro bersagli segnati sul muro oppure evidenziati da oggetti (barattoli, palloni, cerchi ecc.).
- 3 Disporre i giocatori in fila a distanza di 15-20 m tra loro, il primo passa al secondo che, appena ricevuto deve girarsi e tirare velocemente al terzo.

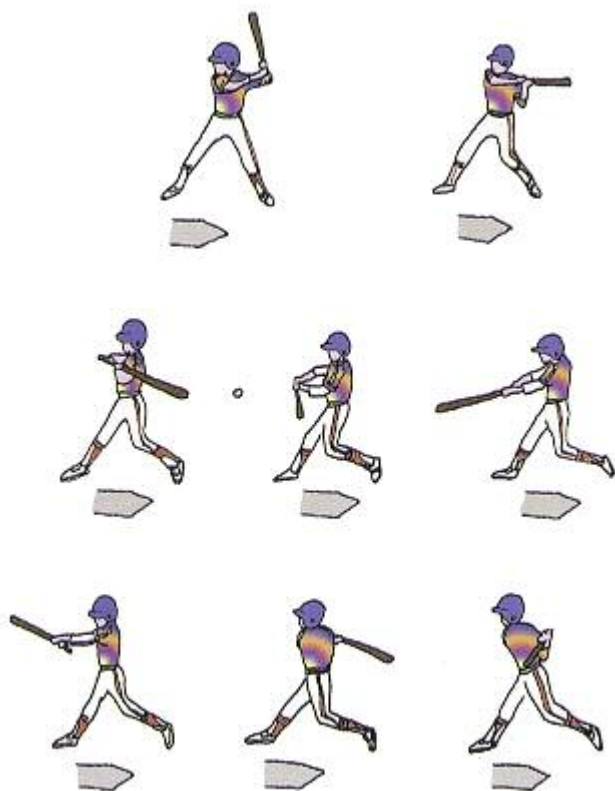
#### Presa

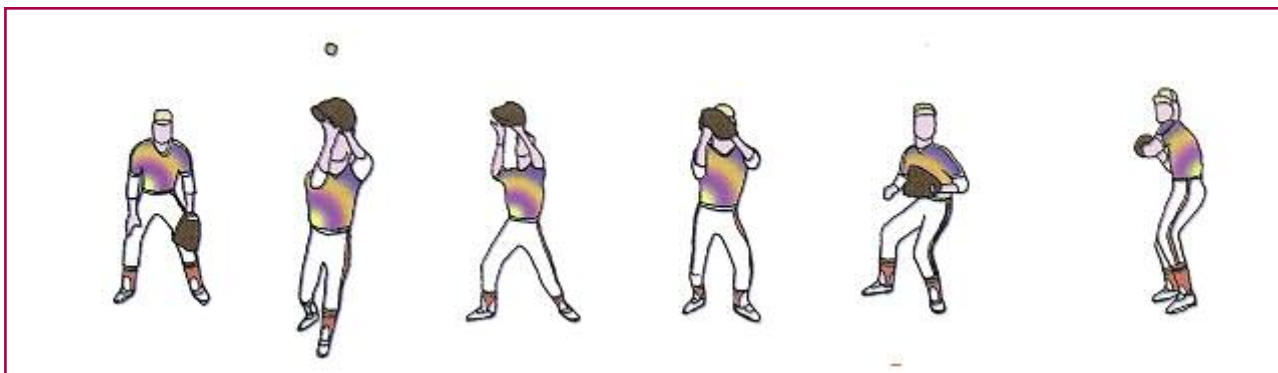
- 1 Ogni studente riceve un numero; se viene chiamato dall'insegnante deve scattare, prendere al volo una palla lanciata a 5-8 m avanti e tirare all'insegnante.
- 2 *Corsa in quadrato*: gioco per afferrare il concetto del baseball. Disporre 4 studenti nelle basi e un corridore in casabase, che scatta cercando di compiere il giro delle basi, mentre la palla viene tirata da un difensore di base all'altro; vince il corridore che ritorna a casabase prima dell'arrivo della palla.

#### Battuta

- 1 Usando un attrezzo detto *batting-tee* (palo di circa 1 m per sostenere la pallina), eseguire una battuta con la palla ferma.
- 2 Eseguire la battuta su palla autolanciata.
- 3 Eseguire la battuta su lancio facilitato dell'insegnante.

#### La tecnica di battuta.





In ogni esercizio disporre dei difensori interni, poi esterni in relazione alla potenza del battitore, che cercano di prendere al volo e lanciare in 1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> base.

## Per continuare

### Lancio – Tiro

- 1 Eseguire lanci e prese tra lanciatore e ricevitore, abituandosi a eseguire lanci strike evidenziati dal guanto del ricevitore che indica così al lanciatore il bersaglio per il lancio.
- 2 Stessa sequenza precedente, però, non appena il lanciatore ha eseguito il lancio, l'insegnante batte verso il monte di lancio una palla rimbalzante, che il lanciatore deve prendere rapidamente e lanciare in 1<sup>a</sup> base.

- 3 Gioco semplificato: su lancio facilitato, l'attaccante batte e cerca di raggiungere solo la 1<sup>a</sup> base, se vi riesce guadagna un punto; l'insegnante immediatamente rilancia un'altra palla, tenendo alto il ritmo dell'esercizio.

### Presca

- 1 Battitore fisso e abile, esterni girati di schiena al battitore, suggeritore che corre per la basi appena la palla è stata battuta; l'esterno cerca di prendere la palla, ascolta il suggerimento che dice di lanciare ad esempio in 3<sup>a</sup> base ed esegue.
- 2 Esercizio di "copertura delle basi", cioè difesa della base da parte del difensore specifico: dopo battuta di precisione tra il monte e la 1<sup>a</sup> base, il lanciatore prende e lancia in 1<sup>a</sup>.



**3** Il difensore di base (ad esempio la 1<sup>a</sup>) esegue diverse prese su tiri con traiettorie variabili per abituarsi a mantenere il contatto piede-cuscino al di fuori della traiettoria di corsa dell'attaccante.

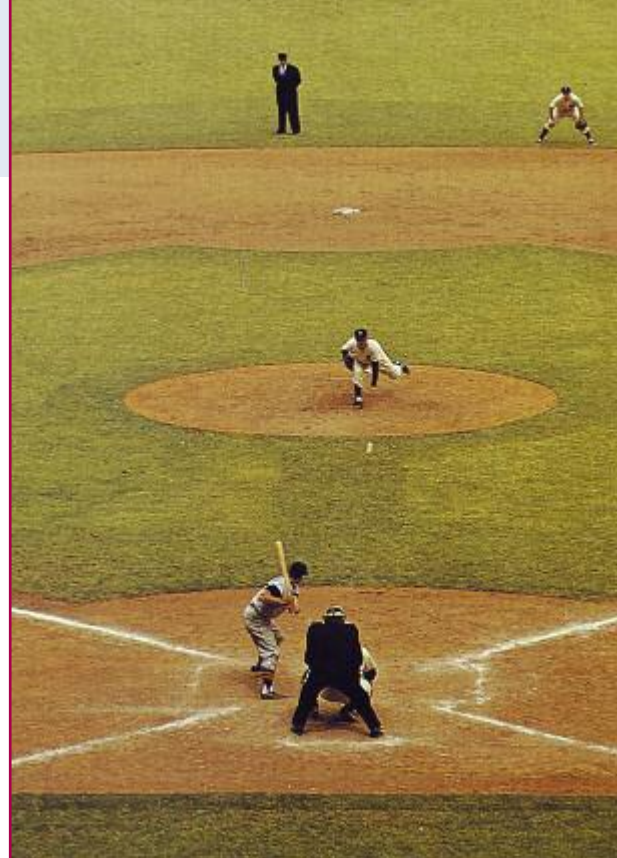
### **Battuta**

**1** Alternare battute di potenza, smorzate, di rimbalzo.

**2** Gara di battute a coppie, alternandosi al lancio e alla battuta; disporre anche due interni per il recupero della palla.

## **Per approfondire**

- Trovare la motivazione giusta: accettare l'alternanza vittoria/sconfitta, cioè non esaltarsi troppo in caso di vittoria, non umiliarsi in caso di sconfitta.
- Imparare la mentalità di gioco di squadra, cioè "si vince e si perde in gruppo non da soli".
- Imparare, insieme all'abilità tecnica, la tattica e la strategia, fondamentale per affrontare correttamente una gara.
- Imparare la caratteristica fondamentale del gioco.
- Abituarsi ad ascoltare i suggerimenti in campo dell'insegnante.



- Abituarsi a battere nella direzione opposta alla corsa, cioè non battere in 1<sup>a</sup> se le basi sono ancora vuote.
- Cercare di osservare, analizzare e trovare la soluzione rapida del problema.

# **Mettiamo a punto la tecnica**

## **Sei capace di...**

- lanciare in bersaglio-strike a breve distanza 4 palle su 10 da fermo e 8 su 10.
- lanciare in movimento 5 palle su 10.
- prendere da fermo 4 palle su 10 lanciate da 15-20 metri.
- battere 5 palle su 10 valide.
- conoscere le regole fondamentali e fare l'arbitro.
- studiare il regolamento, anche solo nella forma sintetica del libro.
- fare il giudice durante una simulazione di gara.
- quando ti senti sicuro fare il giudice in una gara vera (di classe, della scuola).

## **Attento a...**

- **Preso della palla:** le prime volte non afferrarla mai davanti al viso.
- **Battuta:** posizionarti sempre di lato, mai di fronte alla traiettoria della palla.
- **Impugnatura della mazza:** tenere le mani una vicina all'altra all'inizio della mazza.
- **Tiro e lancio:** effettuarlo "aprendo la spalla", cioè portare la palla alto-dietro.

