

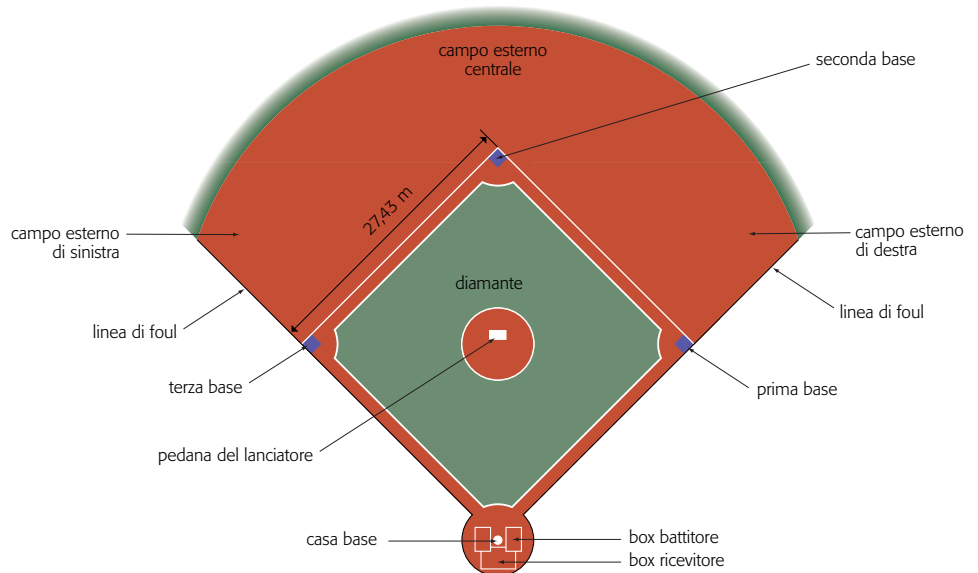
# LE REGOLE DI GIOCO

## IL CAMPO E L'ATTREZZATURA

Il **campo di gioco** ha la forma di un arco di cerchio diviso in due parti: un quadrato di 27,43 m di lato chiamato «diamante» e il rimanente spazio detto «campo esterno». Ai vertici del quadrato sono poste le basi chiamate in ordine: casa base, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> base. Al centro del diamante si trova la pedana del lanciatore.

L'attrezzatura per il gioco è piuttosto complessa ed è costituita da:

- la **palla**, formata da strati di sughero, lana, gomma e pelle, con una circonferenza tra 22,09 cm e 23,09 cm;



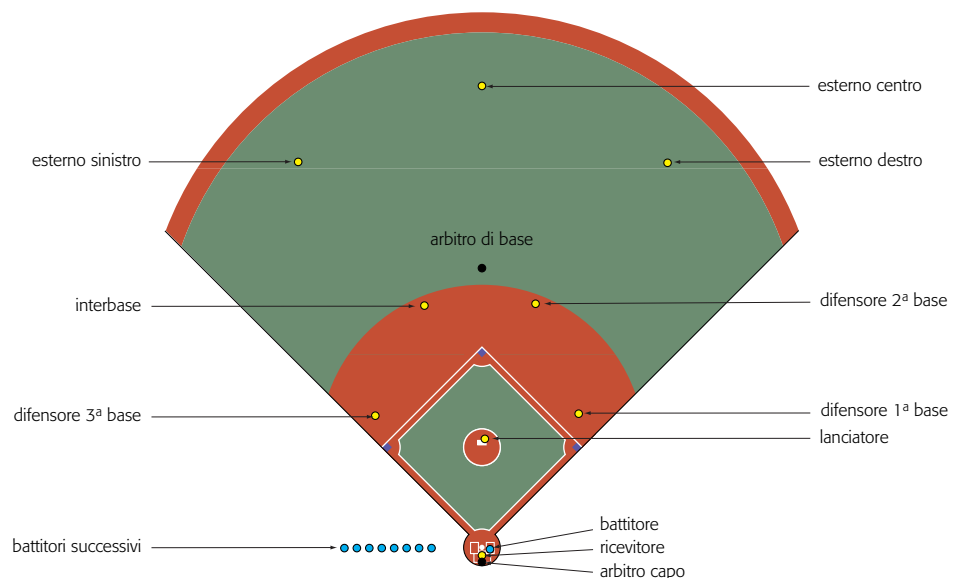
- la **mazza** in legno o in alluminio, lunga 106 cm e con un diametro, nella parte più spessa, di 7 cm;
- il **guantone** in pelle, che rappresenta il prolungamento della mano ed è necessario perché non è possibile afferrare direttamente la pallina lanciata a grande velocità, a causa della sua durezza.



Sono inoltre previsti i caschi di protezione e, per il ricevitore e l'arbitro, maschera in ferro per proteggere il volto, gambali di protezione e giubbotto imbottito.

## LE SQUADRE

Le squadre sono composte da 15-20 giocatori ma solo 9 per volta entrano in campo. Nella figura a fianco si vede la disposizione dei nove difensori (in giallo), mentre gli attaccanti vanno alla battuta uno dopo l'altro.



## LA DURATA DEL GIOCO

Il gioco non ha limiti di tempo e si svolge su 9 *innings*, cioè una squadra alternativamente deve giocare per 9 volte in attacco e in difesa. Ogni fase dell'*inning* ha termine quando 3 attaccanti vengono eliminati. In caso di punteggio decisamente favorevole a una squadra l'arbitro può decretare la fine dell'incontro per manifesta superiorità.

## RIPASSO VELOCE

- Quali sono le misure di un campo da baseball?
- Quando si conquista un punto?
- Quanto dura un incontro di baseball?
- Quando un battitore viene eliminato?
- Da quanti giocatori sono composte le squadre di baseball?
- Dove si posiziona l'arbitro?
- Quali sono le attrezzature indispensabili per il gioco del baseball?

## LO SVOLGIMENTO DEL GIOCO

La squadra sorteggiata si pone in difesa e un attaccante con la mazza si posiziona in casa base per effettuare la battuta. Il lanciatore tira la palla al ricevitore all'interno di un riquadro immaginario detto «zona di strike» e il battitore cerca di colpire la palla e di mandarla fuori dal campo o comunque il più possibile distante. Dal momento in cui ha colpito la palla, il battitore può correre a occupare una base. I difensori cercano di recuperare la palla e di eliminare il battitore. Il battitore

conquista il punto quando riesce a completare il giro delle basi toccandole tutte e tornando alla partenza. Ciò può essere effettuato sulla propria battuta o su quelle successive dei compagni. Il battitore conquista una base se il lanciatore lancia quattro volte fuori dalla zona di strike.

Il battitore viene eliminato se:

- sbaglia 3 battute (strike);
- la sua battuta viene presa al volo;
- mentre corre da una base all'al-

tra viene toccato da un difensore con la mano che impugna la palla;

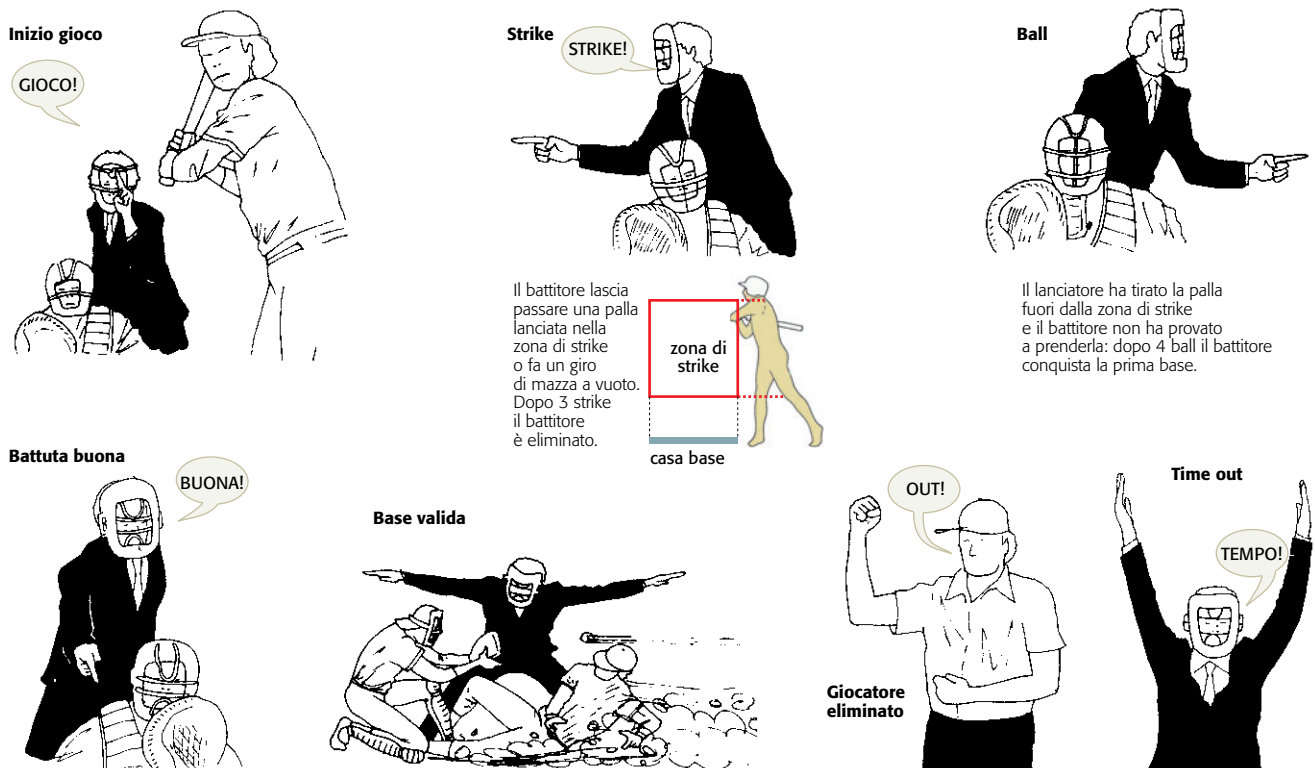
- i difensori riescono a far giungere la palla a un loro compagno che tocca la base verso cui sta correndo l'attaccante prima che questo sopraggiunga.

I difensori non possono ostacolare l'avanzata dell'attaccante.

Gli attaccanti non possono ostacolare la presa della palla da parte del difensore.

## L'ARBITRAGGIO

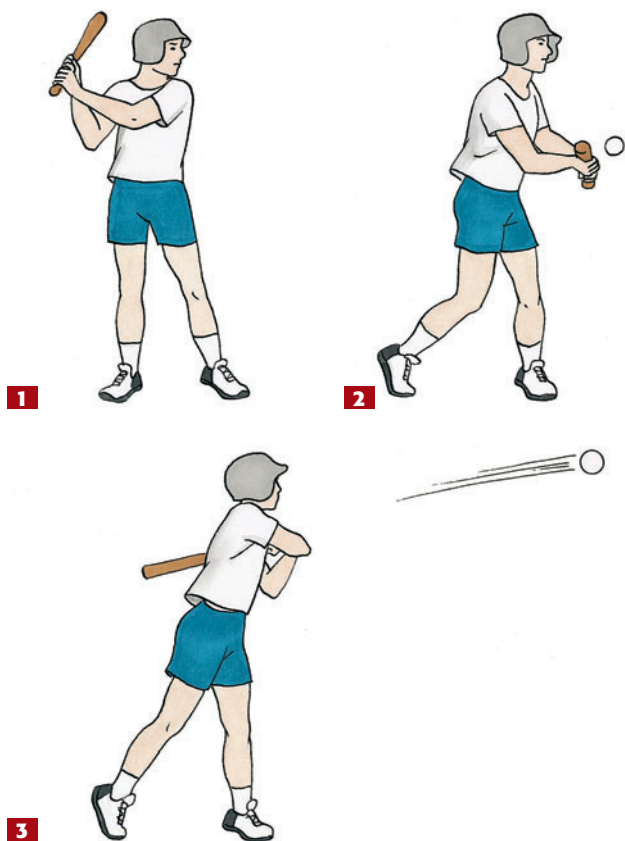
L'arbitro si pone in casa base dietro al battitore e al ricevitore per poter verificare la correttezza dei lanci ed è coadiuvato da giudici di base che hanno il compito di controllare se arriva a toccare la base per primo l'attaccante o il difensore con la palla.



# I FONDAMENTALI DI GIOCO

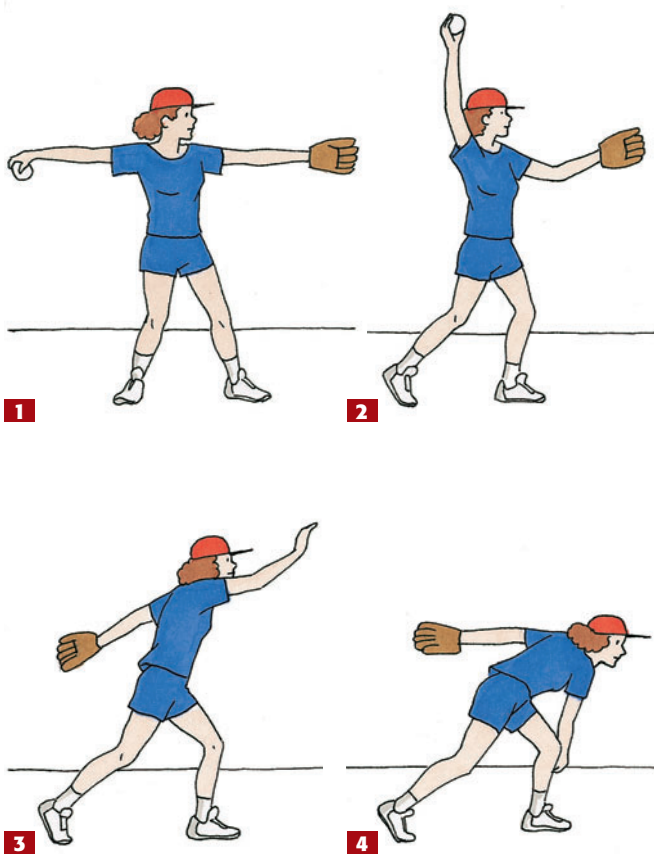
## LA BATTUTA

Il battitore impugna la mazza rivolta verso terra tra il palmo e le dita prima con la mano sinistra (per i destri-mani) poi con la destra subito sopra. Si dispone con i piedi paralleli rispetto alla direzione di lancio e divaricati a una larghezza pari alle spalle **1**. La mazza va appoggiata sulla parte superiore del braccio; il battitore cercherà di colpire la palla solo se questa passerà a un'altezza superiore alle ginocchia e inferiore alle spalle (zona di *strike*). Il giocatore farà compiere alla mazza un semicerchio **2**, terminando con gli arti superiori in posizione simmetrica rispetto a quella di partenza **3**.



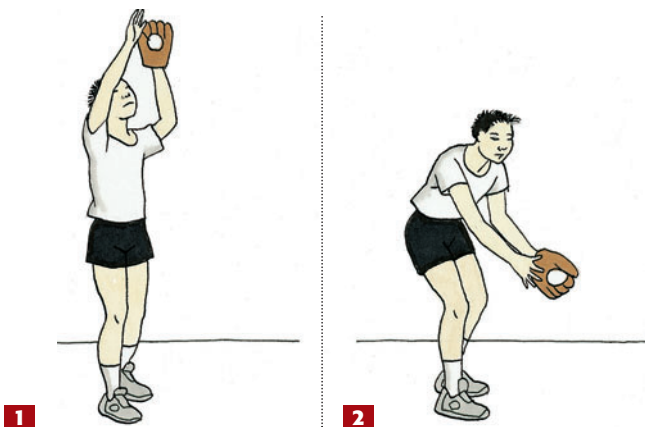
## IL LANCIO

La palla deve essere impugnata con tre dita: pollice, indice e medio **1**. Il braccio, passando per dietro-alto, **2** deve ruotare lanciando la palla tesa **3** e concludendo l'azione all'altezza del ginocchio opposto **4**. La gamba avanti si piega a 90° e quella dietro si solleva leggermente sull'avampiede.



## LA PRESA

La presa si effettua frontalmente con il guantone rivolto verso l'alto se la traiettoria è più alta dei fianchi **1**, verso il basso, se è inferiore **2**. Si esegue con la parte del guantone che sporge dalla mano chiudendo immediatamente lo spazio con la mano libera.



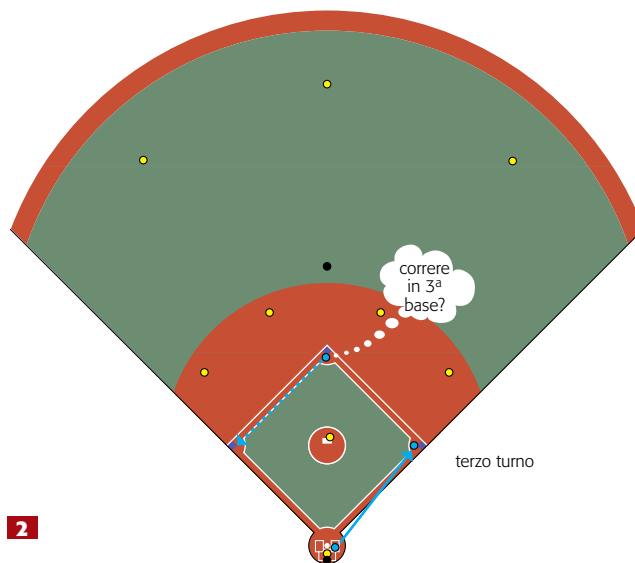
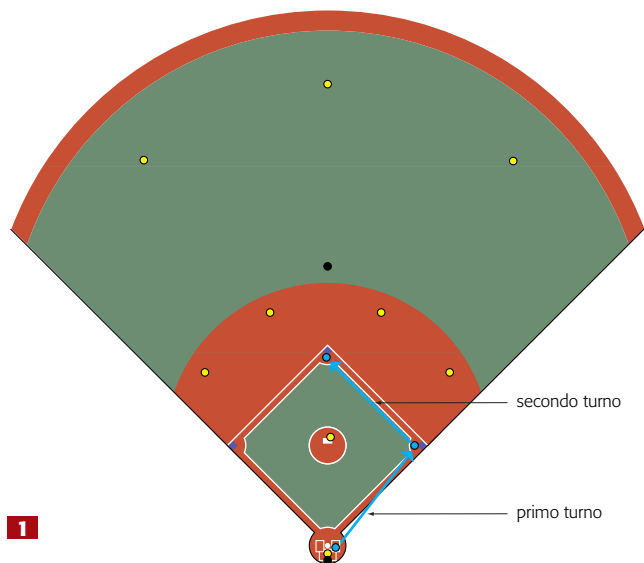
# GLI SCHEMI DI GIOCO

## L'ATTACCO

Non esistono dei veri e propri schemi di attacco nel baseball; il battitore in difficoltà può ricorrere a una battuta smorzata per non rischiare l'eliminazione, ma non può contare sull'aiuto dei compagni.

Dopo la battuta è obbligato a correre verso la pri-

ma base e, nel turno successivo, verso la seconda **1**; se si trova in quest'ultima e nessuno occupa la prima base non è obbligato a correre verso la terza e deve deciderlo in base alla posizione della palla **2**.



## LA DIFESA

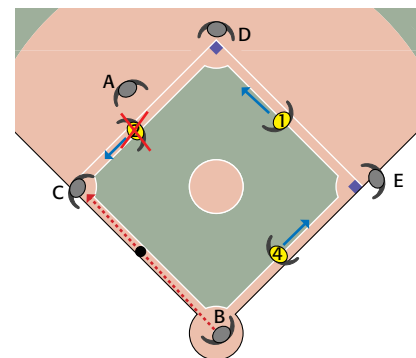
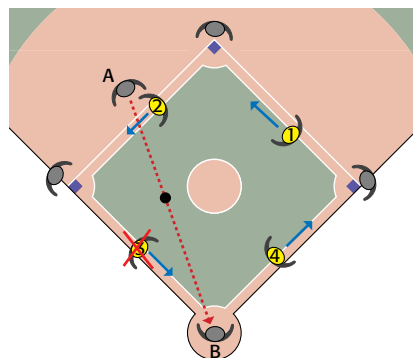
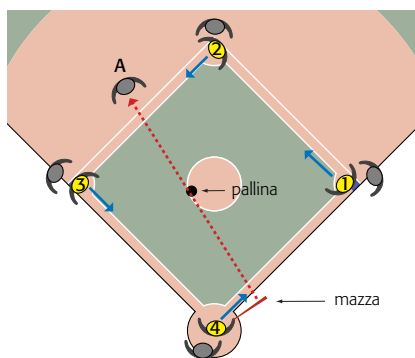
In difesa invece è molto importante la collaborazione tra i giocatori che si devono posizionare e spostare in base alle capacità del battitore, alla traiettoria della palla e al numero di basi occupate, per consentire anche più di una eliminazione in ogni turno di battu-

ta (eliminazione multipla, vedi figura sotto). Il lanciatore può ricorrere a diversi tipi di lanci; ciò però non riguarda il minibaseball in cui tale ruolo è svolto dall'allenatore o dal *tee* (un appoggio su cui è collocata la palla).

**1** Dopo la battuta gli attaccanti corrono verso la base successiva. Il difensore A riesce a raccogliere la palla.

**2** Il difensore A passa la palla prima al compagno B in casa base per evitare che gli attaccanti segnino un punto. Se B prende la palla prima che l'attaccante 3 raggiunga la casa base, 3 viene eliminato.

**3** Il difensore B passa al compagno in terza base, C. Se C riceve prima dell'arrivo dell'attaccante 2, 2 è eliminato. E così via: C passerà a D per eliminare 1, D passerà a E per eliminare 4.



### RIPASSO VELOCE

- Quali sono i fondamentali di gioco?
- Come si posiziona il battitore rispetto al lancio della palla?
- Con quale parte del guantone si effettua la presa?
- È possibile eliminare più di un avversario in una singola azione e perché?

## SCHEDA DI VERIFICA

**1** Quali affermazioni relative alla storia del baseball sono esatte?

a. Il baseball trae le sue origini:

- A dal tennis.
- B dall'hockey.
- C dal cricket.

b. Il baseball fu ideato:

- A come molti sport in Inghilterra alla fine del Settecento.
- B negli Stati Uniti intorno alla metà dell'Ottocento.
- C nelle colonie inglesi dell'Asia modificando il cricket.

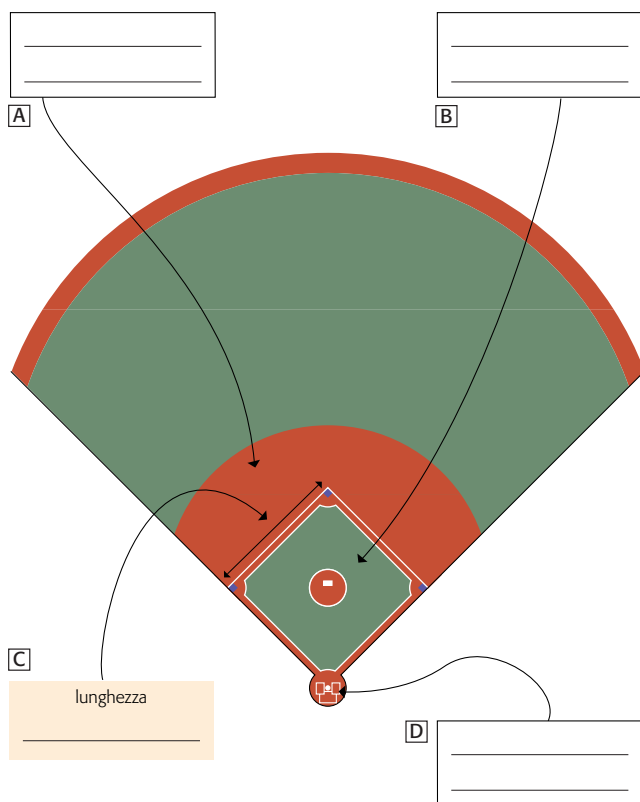
c. I primi campionati si disputarono:

- A in Inghilterra a partire dai primi dell'Ottocento.
- B in India alla fine dell'Ottocento.
- C negli Stati Uniti alla metà dell'Ottocento.

d. In Italia si disputano campionati regolari:

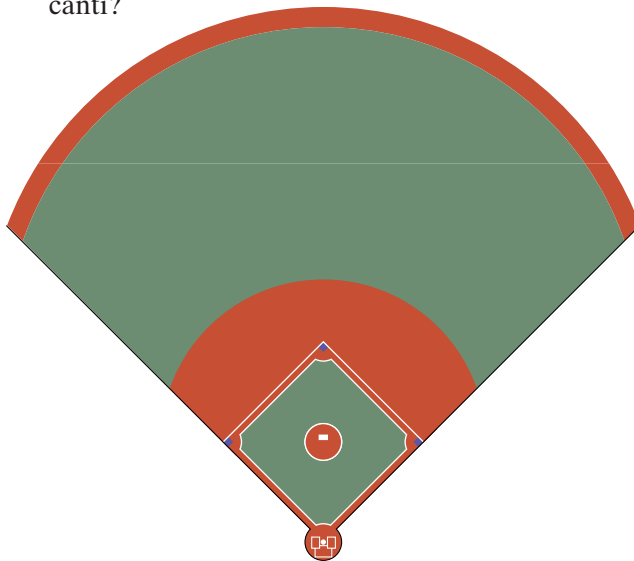
- A dalla fine della Prima Guerra Mondiale.
- B dal 1948.
- C dagli anni Sessanta.

**2** Indica le dimensioni del campo da baseball e le parti in cui è diviso.



**3** Le squadre sono composte da \_\_\_\_\_ giocatori ma ne possono entrare in campo solo \_\_\_\_\_ per volta.

**4** Come si dispongono in campo difensori ed attaccanti?



**5** Quanto dura un incontro di baseball?

- A 30 minuti.
- B 4 tempi da 15 minuti.
- C 5 set.
- D 9 *innings*.

**6** Quando si conquista un punto?

- A Quando si riesce a colpire la palla con la mazza.
- B Quando si elimina un battitore avversario.
- C Quando si riesce a conquistare una base.
- D Quando un battitore riesce a completare il giro delle quattro basi.

**7** Quando un battitore viene eliminato?

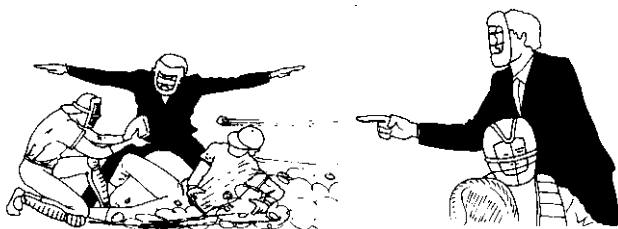
- A Quando sbaglia una battuta.
- B Quando manda fuori una battuta.
- C Quando sbaglia 3 battute.
- D Quando non riesce a fare tutto il giro delle basi prima che gli avversari recuperino la sua battuta.
- E Quando la sua battuta viene presa al volo.
- F Quando corre verso una base già occupata da un altro.
- G Quando gli avversari riescono a toccarlo con la mano che tiene la pallina mentre sta correndo tra due basi.
- H Quando gli avversari riescono a far arrivare la palla tenuta da un giocatore alla base prima di lui.

- 8** Quanti giocatori possono sostare in una base?  
 [A] Quanti riescono a raggiungerla.  
 [B] Non più di due.  
 [C] Uno solo.  
 [D] Non più di tre.

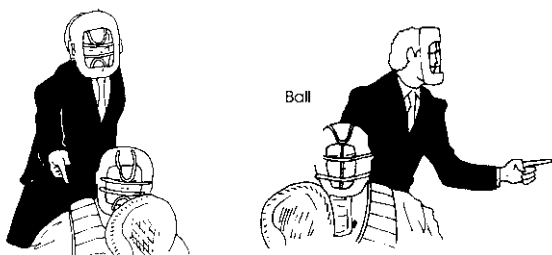
- 9** I difensori possono ostacolare l'avanzata di un attaccante?  
 Sì  No

- 10** Dove si colloca l'arbitro?  
 [A] Dove meglio riesce a osservare il gioco.  
 [B] All'esterno del campo.  
 [C] Dietro al battitore.  
 [D] Dietro al lanciatore.

- 11** Scrivi sotto ciascuna figura quale dei seguenti gesti arbitrali rappresenta: strike, ball, battuta buona, base valida.



A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_



C \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_

- 12** Quando il battitore deve colpire la palla?  
 [A] Sempre.  
 [B] Solo quando la palla è all'altezza delle gambe.  
 [C] Quando il lancio è ad un'altezza compresa tra le ginocchia e le spalle.  
 [D] Solo quando la palla è all'altezza delle braccia.

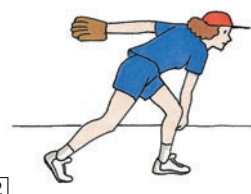
- 13** Ordina le immagini relative alla battuta.



2

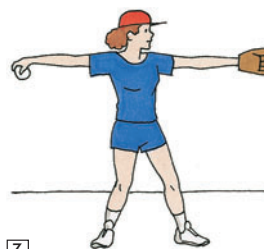
3

- 14** Ordina le figure riportate sotto relative al lancio della palla.



1

2



3

4

- 15** Nel lancio come deve essere impugnata la palla?  
 [A] toccandola con tutti i polpastrelli.  
 [B] ben stretta nel palmo della mano.  
 [C] con indice e pollice.  
 [D] con indice, pollice e medio.



# IMPARO IL BASEBALL

## CONOSCENZE

► volume *L'ABC*, pag. B58

## COMPETENZE

- Individuare con anticipo le traiettorie della palla
- Saper effettuare lanci precisi
- Saper eseguire la presa con il guantone
- Effettuare battute con il tee e su lancio dell'insegnante
- Scegliere la soluzione di gioco più opportuna in base alla posizione della palla e degli avversari



## 1

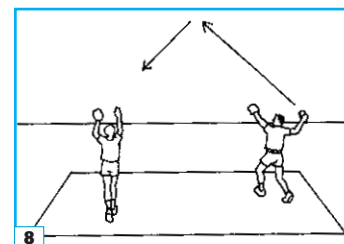
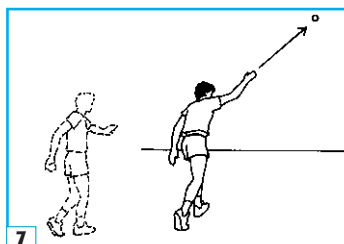
### IL LANCIO E LA PRESA

#### FASE DI IMPOSTAZIONE

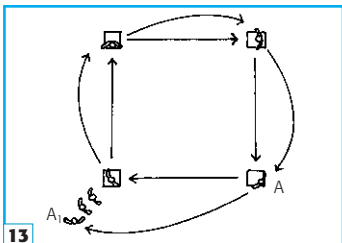
- 1** Effettua lanci e prese sopra il capo contro il muro da breve distanza.
- 2** Ripeti lo stesso esercizio con un compagno a pochi passi di distanza utilizzando lanci sottomano.
- 3** Come il precedente con lanci tesi.
- 4** Lancia contro il muro partendo dalla posizione del passaggio a baseball.
- 5** Prova ad eseguire lo stesso lancio con un compagno a 6 metri di distanza.
- 6** Lancia aumentando ancora la distanza dal compagno.

#### FASE DI ADATTAMENTO AL GIOCO

- 7** Esegui lanci contro il muro preceduti da alcuni passi di preparazione incrociati.
- 8** Disegna a 3 metri dal muro un rettangolo di 3 metri per 6; due giocatori per volta devono lanciare la palla contro il muro e farla rimbalzare a terra entro il rettangolo, recuperandola dopo un solo rimbalzo. Chi sbaglia il lancio o la presa è eliminato e al suo posto entra un altro compagno.



- 9** In corsa ricevi la palla dall'insegnante ed effettua subito il passaggio preceduto da passi incrociati.
- 10** Ripeti la stessa azione cercando di centrare un bersaglio disegnato sul muro.
- 11** Effettua lanci in sequenza a destra e a sinistra con spostamenti laterali per la presa.
- 12** Esegui lanci alti o bassi, corti o lunghi con spostamenti avanti e indietro per la presa.

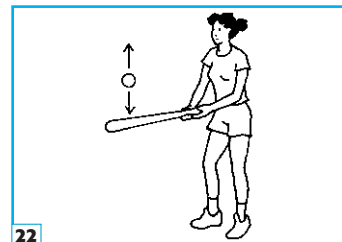
**FASE  
DI PERFEZIONAMENTO**

13

- 13 Con quattro compagni disposti su 4 angoli effettua veloci passaggi in sequenza cambiando posto dopo ogni lancio.
- 14 Ripeti lo stesso esercizio con passaggio tra le basi.
- 15 Esegui una serie di battute con recupero veloce della palla e passaggi tra le basi.
- 16 Prova a giocare con una sola base.
- 17 Simula una situazione di gioco standardizzata ed esegui la corretta serie di passaggi.
- 18 Ripeti gli stessi movimenti con una situazione di gioco non predefinita.

**2****LA BATTUTA****FASE DI IMPOSTAZIONE**

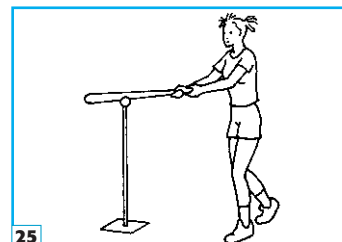
- 19 Effettua movimenti di battuta a vuoto.
- 20 Effettua movimenti di battuta colpendo un tappetone posto verticalmente.
- 21 Colpisci una pallina lanciata in aria tenendo la mazza con una sola mano.
- 22 Cerca di palleggiare in aria una pallina.
- 23 Sposta con la mazza una palla a terra come se si giocasse a hockey.
- 24 Appoggia le palline sul tee e prova a batterle.



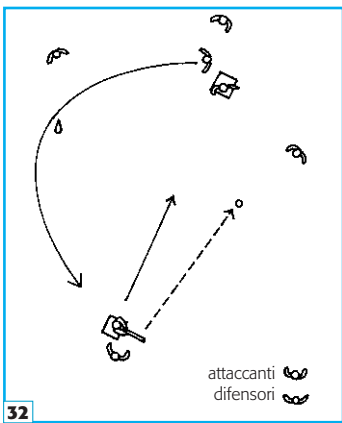
22

**FASE DI ADATTAMENTO  
AL GIOCO**

- 25 Batti smorzato e teso palline appoggiate sul tee.
- 26 Esegui battute smorzate su palline lanciate sottomano dall'insegnante.
- 27 Colpisci teso palline lanciate sottomano dall'insegnante.
- 28 Batti smorzato su lanci tesi.
- 29 Batti teso su lanci tesi.
- 30 Cerca di battere direzionando la palla.

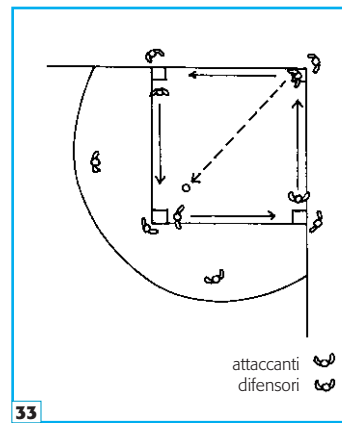


25

**FASE  
DI PERFEZIONAMENTO**

32

- 31 Gioca a una sola base.
- 32 Gioca con due basi.
- 33 Gioca a 4 basi senza battuta facendo rotolare la palla a terra.
- 34 Gioca a 4 basi con il tee.
- 35 Gioca a 4 basi con lanci sottomano.
- 36 Gioca a 4 basi con lanci tesi.



33



# VERIFICA OPERATIVA

## LANCIO E PRESA

Incolla due strisce di nastro adesivo sulla parete ad un'altezza di 1,50 m e 3 m. Lancia contro la parete con la tecnica del passaggio e afferra la palla il maggior numero di volte possibile in 30 secondi stando dietro ad una linea posta a 4 m dal muro.

## BATTUTA

Esegui 10 battute su lancio sottomano dell'insegnante attribuendo il seguente punteggio:

- 3 punti per ogni battuta esatta,
- 1 punto per ogni battuta che tocca la palla ma senza direzionarla in campo,
- 0 punti per ogni battuta sbagliata.

## PRESA CON IL GUANTONE

Effettua 10 prese con il guantone su lancio dell'insegnante e conta quelle corrette (è possibile rendere più difficile la prova utilizzando diverse modalità di lancio).

		CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA	
		1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE	1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE	1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE
<b>LANCIO E PRESA</b>	MISURAZIONE						
	VALUTAZIONE						
<b>BATTUTA</b>	MISURAZIONE						
	VALUTAZIONE						
<b>PRESA CON IL GUANTONE</b>	MISURAZIONE						
	VALUTAZIONE						