

CORSO DI AGGIORNAMENTO  
PER DOCENTI  
di SCIENZE MOTORIE/  
EDUCAZIONE FISICA



**Primo approccio  
ai baseball | softball**



## Programma

### IN PALESTRA

#### **PARTE PRIMA (tre ore)**

QUATTRO GIOCHI CON LA PALLA PER ARRIVARE AL BASEBALL/SOFTBALL



1. TIRA E CORRI
2. BATTI E CORRI
3. BASEBALL/SOFTBALL A DUE BASI
4. BASEBALL/SOFTBALL A TRE BASI

IN QUESTA FASE SI IMPARERANNO ANCHE I DIVERSI RUOLI DI DIFESA, IL CAMPO DI GIOCO E LE REGOLE PRINCIPALI

### SUL CAMPO (se non possibile, in palestra)

#### **PARTE SECONDA (tre ore)**

FONDAMENTALI DEL GIOCO



5. LA PRESA (utilizzo del guanto da baseball)
6. IL TIRO (impugnatura e lancio della palla)
7. LA BATTUTA (impugnatura della mazza, lo swing)
8. FONDAMENTALI DEL LANCIO (stile softball)
9. **SOFTBALL MISTO CON LANCIATORE ESTERNO**



#### **PARTE TERZA (tre ore)**

10. REGOLAMENTO DEI GIOCHI STUDENTESCHI DI SOFTBALL MISTO
11. ESPERIENZA CON ALUNNI (di scuola media)
12. GESTIONE DI UNA PARTITA (coaching)
13. ARBITRAGGIO

## ε PREMESSA

Dato il poco tempo a disposizione per la trattazione dell'argomento in oggetto si dovrà operare un drastico ridimensionamento degli argomenti da trattare in questo incontro. In particolare voglio qui sottolineare che il baseball/softball *pur non essendo due attività troppo complesse (nei loro aspetti fondamentali)* necessiterebbero di un approfondimento maggiore per la loro grande diversità rispetto agli altri giochi sportivi e per la loro limitata diffusione anche a livello scolastico e degli insegnanti di educazione fisica.

**L'obiettivo di questo incontro resta quindi, come dice il titolo di questa dispensa, quello di insegnare le basi del gioco e di avviare i partecipanti all'utilizzo di questo ai fini didattici che ciascuno riterrà più opportuni. Per questo è mia intenzione partire da giochi propedeutici ed estremamente semplici ma che possano contribuire ad incuriosire ed entusiasmare i convenuti intorno alle regole ed alla tattica che le diverse situazioni presenteranno.**

La speranza è quella di stimolare i colleghi ad approfondire ulteriormente la conoscenza del baseball/softball (magari in un futuro momento di aggiornamento) per poterne apprezzare al meglio le finenze tecnico – tattiche e le sfumature regolamentari.

### 1. Il campo di gioco

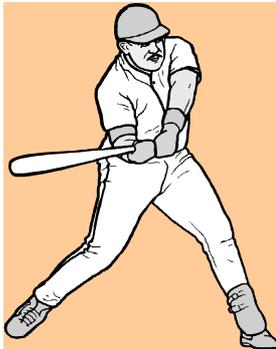
Qualsiasi spazio libero può servire per giocare al baseball/softball un campetto da calcio, una piazza, una palestra... Lo spazio destinato al gioco si divide in TERRENO BUONO e TERRENO (FUORI) FOUL. Dentro il TERRENO BUONO sarà disegnato un quadrato (le cui dimensioni dipendono dallo spazio effettivo a disposizione per il gioco) ai cui angoli saranno poste le basi: casa – base, prima – base, seconda – base, terza – base.



Figura 1: il campo di gioco

## 2. Fondamentali individuali

Senza entrare in dettagli tecnici, per il corretto svolgimento del gioco, sarà opportuno che i ragazzi siano in grado di eseguire quattro fondamentali di base:



<b>Offensivi</b>	<b>Difensivi</b>
<b>Battere Correre</b>	<b>Prendere Tirare</b>



**Tabella 1:** Per quanto riguarda questi 4 elementi di base durante la pratica verranno brevemente illustrate le tecniche di insegnamento.



## 3. Giochi propedeutici

### 3.1. TIRA E CORRI

- 3.1.1. **ALLESTIMENTO DEL CAMPO:** All'interno del campo BUONO di gioco viene sistemata una "boa" di segnalazione (clavetta, cono, borsa, sedia, o altro).
- 3.1.2. **SQUADRE:** la classe viene divisa in due gruppi indipendentemente dal numero dei giocatori
- 3.1.3. **SISTEMAZIONE IN CAMPO:** una squadra si dispone in forma libera all'interno del terreno BUONO di gioco (cioè in *difesa*) ad esclusione di un giocatore che invece starà nei pressi della casa – base e che chiameremo *ricevitore*; gli altri giocatori si sistemeranno in panchina (cioè in *attacco*) e, secondo un ordine prestabilito, si alterneranno nella posizione di TIRO vicino al ricevitore.
- 3.1.4. **SCOPO DEL GIOCO:** ogni attaccante dovrà cercare di tirare la palla così lontano da permettergli di compiere un giro di boa e ritornare alla *casa – base* per segnare un punto.
- 3.1.5. **REGOLAMENTO:** solo la squadra in *attacco* può segnare punti; la squadra che si trova in *difesa*, invece, può cercare di impedire le segnature eliminando (temporaneamente) gli avversari (attaccanti) dal gioco; le eliminazioni possono avvenire nel seguente modo:
  - 3.1.5.1. **Preso al volo:** la palla tirata dall'attaccante viene intercettata da un difensore prima che essa tocchi terra;
  - 3.1.5.2. **Eliminazione a casa – base:** i difensori recuperata la palla tirata dall'attaccante, la passano al ricevitore che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il "piatto" di casa – base prima che il corridore (attaccante che sta correndo) riesca a tornare;
  - 3.1.5.3. **Eliminazione per toccata:** un difensore tocca con la pallina in mano l'attaccante (corridore) dopo che questi l'ha tirata ed ha cominciato la sua corsa;
  - 3.1.5.4. **CASI PARTICOLARI:** se l'attaccante tira la palla al di fuori del campo buono deve ripetere il tiro; se un difensore si pone (senza possesso di palla) nella traiettoria di corsa del corridore si deve assegnare il punto per ostruzione;
  - 3.1.5.5. **LA PARTITA TERMINA QUANDO LE DUE SQUADRE SI SONO ALTERNATE PER 3 – 5 VOLTE IN ATTACCO ED IN DIFESA.**

### 3.2. BATTI E CORRI

- 3.2.1. ALLESTIMENTO DEL CAMPO: come per il gioco precedente**
- 3.2.2. SQUADRE:** la classe viene divisa in due gruppi indipendentemente dal numero dei giocatori
- 3.2.3. SISTEMAZIONE IN CAMPO:** una squadra si dispone in forma libera all'interno del terreno BUONO di gioco (cioè in *difesa*) ad esclusione di un giocatore che invece starà nei pressi della casa – base e che chiameremo *ricevitore*; gli altri giocatori si sistemeranno in panchina (cioè in *attacco*) e, secondo un ordine prestabilito, si alterneranno nella posizione di BATTUTA vicino al ricevitore. L'insegnante si posizionerà a 6 – 7 dal *battitore* e sarà egli stesso che lancerà la palla verso il *battitore*.
- 3.2.4. SCOPO DEL GIOCO:** ogni attaccante dovrà cercare di *battere* la palla, che gli verrà lanciata dall'insegnante, così lontano da permettergli di compiere un giro di boa e ritornare alla *casa – base* per segnare un punto.
- 3.2.5. REGOLAMENTO:** solo la squadra in *attacco* può segnare punti; la squadra che si trova in *difesa*, invece, può cercare di impedire le segnate eliminando (temporaneamente) gli avversari (attaccanti) dal gioco; le eliminazioni possono avvenire nel seguente modo:
- 3.2.5.1. Presa al volo: la palla battuta dall'attaccante viene intercettata da un difensore prima che essa tocchi terra;**
- 3.2.5.2. Eliminazione a casa – base:** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al ricevitore che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “piatto” di *casa – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca a tornare;
- 3.2.5.3. Eliminazione per toccata:** un difensore tocca con la pallina in mano l'attaccante (*corridore*) dopo che questi l'ha battuta ed ha cominciato la sua corsa;
- 3.2.5.4. CASI PARTICOLARI:** se l'attaccante batte la palla al di fuori del *campo buono* (*foulball*) deve ripetere la battuta; se un battitore per tre volte *sventola* la mazza senza colpire la palla viene *eliminato al piatto* (*strike – out*); se un difensore si pone (senza possesso di palla) nella traiettoria di corsa del *corridore* si deve assegnare il punto per ostruzione.
- 3.2.5.5. LA PARTITA TERMINA QUANDO LE DUE SQUADRE SI SONO ALTERNATE PER 3 – 5 VOLTE IN ATTACCO ED IN DIFESA.**





### 3.3. SOFTBALL A DUE BASI

- 3.3.1. ALLESTIMENTO DEL CAMPO:** all'interno del campo buono andrà costruito un quadrato con ai quattro angoli le basi per il gioco (circa 30 cm. di lato) come da figura 1.
- 3.3.2. SQUADRE:** la classe viene divisa in due gruppi indipendentemente dal numero dei giocatori
- 3.3.3. SISTEMAZIONE IN CAMPO:** una squadra si dispone in forma libera all'interno del terreno BUONO di gioco (cioè in *difesa*) ad esclusione di due giocatori che invece staranno: uno nei pressi della casa – base e che chiameremo *ricevitore*, l'altro vicino alla seconda base che chiameremo *seconda base*; gli altri giocatori si sistemeranno in panchina (cioè in *attacco*) e, secondo un ordine prestabilito, si alterneranno nella posizione di BATTUTA vicino al ricevitore. L'insegnante si posizionerà a 6 – 7 dal *battitore* e sarà egli stesso che lancerà la palla verso il *battitore*.
- 3.3.4. SCOPO DEL GIOCO:** ogni attaccante dovrà cercare di *battere* la palla, che gli verrà lanciata dall'insegnante, così lontano da permettergli di correre fino alla *seconda base* (toccando anche la prima - base) o di provare a completare un *giro sulle basi* e ritornare alla *casa – base* (passando dalla terza – base) per segnare un punto; se un attaccante decide di fermarsi sul cuscino di seconda – base potrà aspettare la battuta del giocatore (suo compagno di squadra) che lo segue nell'ordine di battuta (*line – up*) per provare a completare il proprio giro sulle basi dopo che il *battitore* avrà colpito la palla con la propria mazza.
- 3.3.5. REGOLAMENTO:** solo la squadra in *attacco* **può segnare punti**; la squadra che si trova in *difesa*, invece, può cercare di impedire le segnature eliminando (temporaneamente) gli avversari (attaccanti) dal gioco; le eliminazioni possono avvenire nel seguente modo:
- 3.3.5.1. Presa al volo: la palla battuta dall'attaccante viene intercettata da un difensore prima che essa tocchi terra;**
- 3.3.5.2. Eliminazione in seconda – base:** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al difensore di *seconda base* che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “cuscino” di *seconda – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca ad arrivare;
- 3.3.5.3. Eliminazione a casa – base:** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al ricevitore che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “piatto” di *casa – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca a tornare;
- 3.3.5.4. Eliminazione per toccata:** un difensore tocca con la pallina in mano l'attaccante (*corridore*) dopo che questi l'ha battuta ed ha cominciato la sua corsa;
- 3.3.5.5. CASI PARTICOLARI:**
- 3.3.5.5.1.** se l'attaccante batte la palla al di fuori del *campo buono (foulball)* deve ripetere la battuta e questo gli costerà uno strike (come una sventolata a vuoto);
- 3.3.5.5.2.** se un battitore per tre volte *sventola* la mazza senza colpire la palla viene *eliminato al piatto (strike – out)*;
- 3.3.5.5.3.** se un difensore si pone (senza possesso di palla) nella traiettoria di corsa del *corridore* si deve assegnare il punto o la base per ostruzione;
- 3.3.5.5.4.** e la palla viene *presa al volo* dalla difesa il *corridore* che si trova sulla seconda base deve ritornare indietro ed il punto non sarà valido;
- 3.3.5.5.5.** in caso di *partenza anticipata* del *corridore* (rispetto alla battuta) si dovrà ripetere l'azione.
- 3.3.6. LA PARTITA TERMINA QUANDO LE DUE SQUADRE SI SONO ALTERNATE PER 3 – 5 VOLTE IN ATTACCO ED IN DIFESA.**

### 3.4. SOFTBALL A TRE BASI

- 3.4.1. ALLESTIMENTO DEL CAMPO:** all'interno del campo buono andrà costruito un quadrato con ai quattro angoli le basi per il gioco (circa 30 cm. di lato) come da figura 1.

- 3.4.2. **SQUADRE:** la classe viene divisa in due gruppi indipendentemente dal numero dei giocatori
- 3.4.3. **SISTEMAZIONE IN CAMPO:** una squadra si dispone in forma libera all'interno del terreno BUONO di gioco (cioè in *difesa*) ad esclusione di tre giocatori che invece staranno: uno nei pressi della casa – base e che chiameremo *ricevitore*, l'altro vicino alla seconda base che chiameremo *seconda base*, infine il terzo che difenderà la terza – base; gli altri giocatori si sistemeranno in panchina (cioè in *attacco*) e, secondo un ordine prestabilito, si alterneranno nella posizione di BATTUTA vicino al ricevitore. L'insegnante si posizionerà a 6 – 7 dal *battitore* e sarà egli stesso che lancerà la palla verso il *battitore*.
- 3.4.4. **SCOPO DEL GIOCO:** ogni attaccante dovrà cercare di *battere* la palla, che gli verrà lanciata dall'insegnante, così lontano da permettergli di correre fino alla *seconda base* (toccando anche la prima base), di continuare fino alla terza – base o di provare a completare un *giro sulle basi* e ritornare alla *casa – base* per segnare un punto; se un attaccante decide di fermarsi sul cuscino di seconda – base o di terza – base potrà aspettare la battuta del giocatore (suo compagno di squadra) che lo segue nell'ordine di battuta (line – up) per provare a completare il proprio giro dopo che il battitore avrà colpito la palla con la propria mazza.
- 3.4.5. **REGOLAMENTO:** solo la squadra in *attacco* **può segnare punti**; la squadra che si trova in *difesa*, invece, può cercare di impedire le segnature eliminando (temporaneamente) gli avversari (attaccanti) dal gioco; le eliminazioni possono avvenire nel seguente modo:
- 3.4.5.1. ***Presa al volo: la palla battuta dall'attaccante viene intercettata da un difensore prima che essa tocchi terra;***
- 3.4.5.2. ***Eliminazione in seconda – base:*** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al difensore di *seconda base* che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “cuscino” di *seconda – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca ad arrivare;
- 3.4.5.3. ***Eliminazione in terza – base:*** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al difensore di *terza - base* che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il suo “cuscino” prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca ad arrivare;
- 3.4.5.4. ***Eliminazione a casa – base:*** i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al ricevitore che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “piatto” di *casa – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca a tornare;
- 3.4.5.5. ***Eliminazione per toccata:*** un difensore tocca con la pallina in mano l'attaccante (*corridore*) dopo che questi l'ha battuta ed ha cominciato la sua corsa;
- 3.4.5.6. CASI PARTICOLARI:**
- 3.4.5.6.1. se l'attaccante batte la palla al di fuori del *campo buono (foulball)* deve ripetere la battuta e questo gli costerà uno strike (come una sventolata a vuoto);
- 3.4.5.6.2. se un battitore per tre volte *sventola* la mazza senza colpire la palla viene *eliminato al piatto (strike – out)*;
- 3.4.5.6.3. se un difensore si pone (senza possesso di palla) nella traiettoria di corsa del *corridore* si deve assegnare il punto o la base per ostruzione; se la palla viene *presa al volo* dalla difesa i corridori che si trovano sulla seconda o sulla terza – base devono ritornare indietro ed il punto non sarà valido;
- 3.4.5.6.4. in caso di *partenza anticipata* del corridore (rispetto alla battuta) si dovrà ripetere l'azione.

3.4.6. LA PARTITA TERMINA QUANDO LE DUE SQUADRE SI SONO  
ALTERNATE PER 3 – 5 VOLTE IN ATTACCO ED IN DIFESA.

**nota 1:** QUESTI QUATTRO GIOCHI POSSONO SEMBRARE MOLTO SIMILI TRA LORO, ED IN EFFETTI LO SONO DAL PUNTO DI VISTA DEL REGOLAMENTO. QUELLO CHE INVECE CAMBIA MOLTO È LA CASISTICA E LA QUANTITÀ DI GIOCATORI COINVOLTI CONTEMPORANEAMENTE NELLE DIVERSE AZIONI. INFATTI, MENTRE NEI PRIMI DUE GIOCHI, VI È SOLO UN ATTACCANTE CHE CORRE SUL DIAMANTE, NEL SOFTBALL A DUE E TRE BASI POSSIAMO ARRIVARE FINO A TRE CORRIDORI CONTEMPORANEAMENTE IN MOVIMENTO SULLE BASI. QUESTA SITUAZIONE, E LO VEDRETE DI PERSONA, MODIFICA E COMPLICA LE AZIONI DI DIFESA IN QUANTO COSTRINGE AD OPERARE DELLE SCELTE TATTICHE MOLTO PIÙ RAFFINATE. IL CONSIGLIO CHE IO DO È QUELLO DI PASSARE DA UN GIOCO ALL'ALTRO SOLO DOPO LA COMPLETA ASSIMILAZIONE DELLE REGOLE E DELLA TATTICA DEL PRECEDENTE.

#### 4. SOFTBALL MISTO CON LANCIATORE ESTERNO

Il softball misto con lanciatore esterno rappresenta una approssimazione molto fedele del gioco completo e dello sport vero e proprio, ma soprattutto questa forma di gioco è già utilizzata per i ragazzi della scuola media (classi prime) come sport scolastico.

Il gioco si sviluppa in modo molto simile al softball ed al baseball con l'unica differenza che al posto di un atleta, il ruolo di *lanciatore* è ricoperto dall'*insegnante* che lancia la palla per i propri alunni. Nella scuola media in lingua italiana questo gioco è già molto usato e si svolgono anche dei campionati provinciali dedicati a questa specialità.

- 4.1. **ALLESTIMENTO DEL CAMPO:** all'interno del campo buono andrà costruito un quadrato con ai quattro angoli le basi per il gioco (circa 30 cm. di lato) come da figura 2.
- 4.2. **SQUADRE:** la classe viene divisa in due gruppi indipendentemente dal numero dei giocatori./trici ed in campo vanno sistemati 4 maschi e 5 femmine o, viceversa, 4 femmine e 5 maschi.
- 4.3. **SISTEMAZIONE IN CAMPO:** una squadra si dispone all'interno del terreno BUONO di gioco (cioè in difesa) secondo lo schema riportato qui sotto per un minimo di 7 e per un massimo di 9 giocatori; gli altri giocatori si sistemeranno in panchina (cioè in attacco) e, secondo un ordine prestabilito, si alterneranno nella posizione di BATTUTA vicino al ricevitore. L'insegnante si posizionerà a 6 – 7 dal battitore e sarà egli stesso che lancerà la palla verso il battitore.

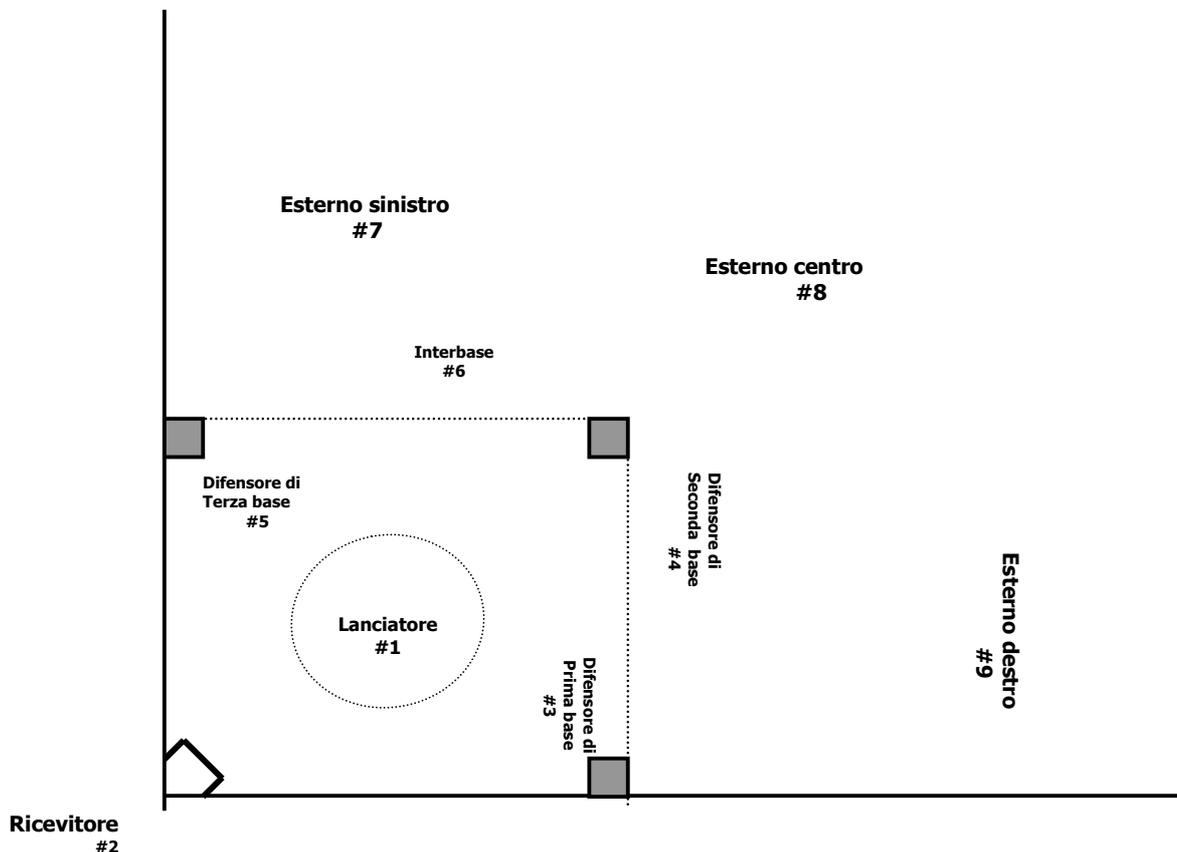


Figura 2: distribuzione dei giocatori in campo durante le partite di softball/baseball e softball misto con lanciatore esterno

- 4.3.1. **SCOPO DEL GIOCO:** ogni attaccante dovrà cercare di *battere* la palla, che gli sarà lanciata dall'insegnante, così lontano da permettergli di correre e toccare le quattro basi in sequenza (1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e casa – base) per segnare un punto; un attaccante può decidere in qualsiasi momento di fermarsi su un cuscino (1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> o 3<sup>a</sup> base) e di là potrà aspettare le battute dei giocatori (suoi compagni di squadra) che lo seguono nell'ordine di battuta (line – up) per provare a completare il proprio giro.

- 4.3.2. **REGOLAMENTO:** solo la squadra in *attacco* **può segnare punti**; la squadra che si trova in *difesa*, invece, può cercare di impedire le segnature eliminando (temporaneamente) gli avversari (attaccanti) dal gioco; le eliminazioni possono avvenire nel seguente modo:
- 4.3.2.1. *Presa al volo: la palla battuta dall'attaccante viene intercettata da un difensore prima che essa tocchi terra;*
- 4.3.2.2. *Eliminazione in prima – base:* i difensori recuperata la palla battuta la passano al difensore di prima – base il quale tocca il cuscino con la palla saldamente nelle sue mani, prima che il corridore raggiunga la base stessa;
- 4.3.2.3. *Eliminazione in seconda – base:* i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al difensore di *seconda base* che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “cuscino” di *seconda – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca ad arrivare;
- 4.3.2.4. *Eliminazione in terza – base:* i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al difensore di *terza - base* che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il suo “cuscino” prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca ad arrivare;
- 4.3.2.5. *Eliminazione a casa – base:* i difensori recuperata la palla battuta dall'attaccante, la passano al ricevitore che, con la palla saldamente in suo possesso, tocca il “piatto” di *casa – base* prima che il *corridore* (attaccante che sta correndo) riesca a tornare;
- 4.3.2.6. *Eliminazione per toccata:* un difensore tocca con la pallina in mano l'attaccante (*corridore*) dopo che questi l'ha battuta ed ha cominciato la sua corsa o dopo che un corridore si è staccato da una base;
- 4.3.2.7. Dopo **tre eliminazioni** da parte della difesa o dopo **cinque punti** segnati dalla squadra che attacca le due squadre si cambieranno di posizione ( attacco e difesa) – il turno alla battuta dovrà comunque essere rispettato dal primo battitore delle diverse *riprese* o *innings*.
- 4.3.3. CASI PARTICOLARI:
- 4.3.3.1. se l'attaccante batte la palla al di fuori del *campo buono (foulball)* deve ripetere la battuta e questo gli costerà uno strike (come una sventolata a vuoto);
- 4.3.3.2. se un battitore per tre volte *sventola* la mazza senza colpire la palla viene *eliminato al piatto (strike – out)*;
- 4.3.3.3. se un difensore si pone (senza possesso di palla) nella traiettoria di corsa del *corridore* si deve assegnare il punto o la base per ostruzione;
- 4.3.3.4. se la palla viene *presa al volo* dalla difesa i corridori che si trovano sulle basi devono ritornare indietro gli eventuali punti non saranno validi;
- 4.3.3.5. in caso di *partenza anticipata* del corridore (rispetto alla battuta) si dovrà ripetere l'azione;
- 4.3.3.6. solo un corridore per volta potrà sostare sul cuscino di 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> o 3<sup>^</sup> - base, nel caso in cui due corridori si trovino contemporaneamente a toccare lo stesso cuscino saranno entrambi eliminati;
- 4.3.3.7. Il corridore colpito dalla palla battuta da un suo compagno viene eliminato mentre al battitore è concesso di terminare l'azione con la conquista della base o con una ulteriore eliminazione.
- 4.3.4. **LA PARTITA TERMINA QUANDO LE DUE SQUADRE SI SONO ALTERNATE PER 5 VOLTE IN ATTACCO ED IN DIFESA.**

A cura del Prof. Diego Azzolini

30 Maggio 2005