



LAVORO A STAZIONI

Marco Bortolotti, Coach Nazionale Italiana Baseball U12

PATERNO', 18 NOVEMBRE 2018

Perché un lavoro a stazioni:

**OCCUPARE IL TEMPO IN MODO CHE I RAGAZZI
SIANO SEMPRE COINVOLTI**



IMPORTANTE: PORSI UN OBIETTIVO

Cosa devo tenere in considerazione:



TEMPO: fare in modo che tutti i ragazzi svolgano gli stessi esercizi nello stesso tempo



Ho 30 minuti di tempo e voglio fare 3 stazioni devo cambiare tassativamente ogni 10 minuti



COACH: quanti coach ci sono a disposizione



Più coach ci sono a disposizione più i ragazzi saranno seguiti meglio

Possiamo creare stazioni di 2 tipologie

**PER UN
FONDAMENTALE
SPECIFICO**

Esempio: più stazioni di battuta

**PER PIU'
FONDAMENTALI**

**Esempio: una stazione di battuta,
una di difesa e una di tiro**

**IMPORTANTE: DEFINIRE STAZIONE
DOMINANTE CHE DETTA I TEMPI**

Esempi di lavoro a stazioni

In ogni esempio consideriamo:



Gruppo di 12 ragazzi Under 12

Le variabili:



Numero di coach a disposizione



Numero di stazioni



Tipologie di stazioni



Tempo



LAVORO A STAZIONI



PER UN FONDAMENTALE SPECIFICO



BATTUTA

2 coach
4 stazioni (3 atleti per stazione)

24 minuti

6 min per gruppo

I 3 atleti per stazione si
cambiano ogni 8 palline
battute



Tee centrale



Toss palline di spugna
colpite con mano



Toss

C



Bp con wiffleball o
palle morbide

C

SD



LAVORO A STAZIONI



PER UN FONDAMENTALE SPECIFICO



BATTUTA

1 coach
3 stazioni (4 atleti per stazione)

24 minuti

8 min per gruppo

I 4 atleti per stazione si
cambiano ogni 8 palline
battute



Tee centrale



Pepper (porre regole in modo
che tutti possano «battere»)



Front toss con palle
morbide

C

SD

PER UN FONDAMENTALE SPECIFICO



DIFESA

2 coach
3 stazioni (4 atleti per stazione)

9 minuti

3 min per gruppo



A rotola la palla a C e si sposta sul cono verde, C prende e tira a B e si sposta sul cono arancione

Stazioni 2 e 3



Palla al volo

C

SD



Palla a terra backhand

C



Palla a terra lato guanto

C

Coach supervisiona i 2 gruppi

PER UN FONDAMENTALE SPECIFICO



DIFESA

1 coach
3 stazioni (4 atleti per stazione)

12 minuti

4 min per gruppo



A rotola la palla a C e si sposta sul cono verde, C prende e tira a B e si sposta sul cono arancione

Stazione 1



Palla al volo



Palla corta e tiro in 1B



1B che prendono da stazione 2

C

SD

Coach supervisiona i 3 gruppi



LAVORO A STAZIONI



PER PIU' FONDAMENTALI



DIFESA e BATTUTA

2 coach
4 stazioni (3 atleti per stazione)

28 minuti

7 min per gruppo



A Interni: squash senza guanto



B Esterni

C



C Tee centrale



D Bunt

C

SD



LAVORO A STAZIONI



PER PIU' FONDAMENTALI



DIFESA e BATTUTA

1 coach
2 stazioni (4 atleti per stazione
divisi in 3 gruppi)

30 minuti

10 min per gruppo

3 gruppi: A e B giocano una partita a baseball five (meglio se arbitrati anche solo da un genitore che fa da ricevitore per entrambe le squadre), C lavora con il coach



Baseball five



Soft toss con le mani



Toss dall'alto

C

SD

Se non c'è il genitore, coach fa il ricevitore e C fa tee centrale



LAVORO A STAZIONI



PER PIU' FONDAMENTALI



DIFESA e BATTUTA

1 coach
2 stazioni (4 atleti per stazione
divisi in 3 gruppi)

21 minuti

7 min per gruppo

Gioco della palla schiacciata: 2 squadre. Si gioca con il cerchio di centrocampo del campo da basket. A deve schiacciare la pallina nella propria metà campo all'interno del cerchio (tirandola). Se cade nella metà campo di B è punto per A. Se cade nella metà campo di A è punto per B. E così via. Se viene presa si continua a giocare.



Gioco della palla
schiacciata



Soft toss con palle di
spugna o wiffleball piccole



Bp

C

SD

PER PIU' FONDAMENTALI



DIFESA e BATTUTA

4 coach
3 stazioni (4 atleti per stazione)

30 minuti

10 min per gruppo



Tiro

C



Difesa

C



Toss palline di spugna
colpite con mano

C



Esercizio del tappo

C

SD

Esempio che verrà messo in pratica nella
sessione pomeridiana



5	11	
BALL: 1	92:06	OUT: 0
STRIKE: 0	18:37:38	PITCH: 87

GRAZIE