Esercizi di sensibilizzazione con la mazza

Capacità messe in gioco

Accoppiamento e combinazione	●●●●●
Differenziazione cinestesica	●●●●○
Differenziazione ritmica	●●●○○
Orientamento spazio temporale	●●●●○
Anticipazione reazione	●●●○○
Trasformazione	●●○○○
Equilibrio	●●●○○
Forza	○○○○○
Velocità	●○○○○
Resistenza	○○○○○
Interazione-collaborazione tra giocatori	○○○○○

Abilità specifiche

Prendere confidenza con al mazza

Requisiti

Età consigliata
Da 6 a 10 anni

Numero di giocatori
Da 1 in su

Materiale
2 mazze ed 1 pallina per giocatore

Svolgimento del gioco

L'approccio con un attrezzo nuovo, come in questo caso la mazza da baseball, può essere facilitato utilizzando quest'ultimo in modalità diverse da quelle usuali.
Lo scopo è solamente quello di aumentarne la capacità di maneggiabilità e di padronanza.
Eccone alcuni esempi:

- spingere la palla con la mazza fino ad un cono, girarci attorno e tornare indietro
- spingere la palla e fare lo zig zag tra i birilli prima con una mazza poi con due
- alzarsi la palla con la mazza e l'aiuto del piede
- trasportare la palla tenendola in mezzo a due mazze
- palleggiare con la mazza
- palleggiare con la mazza facendo rimbalzare la pallina a terra
- palleggiare con due mazze
- palleggiare con due mazze contemporaneamente
- palleggiare a coppie con la mazza

Naturalmente queste semplici attività si possono effettuare anche sotto forma di gara fra i ragazzi, oppure come parte di un percorso.