



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Introduzione al gioco del baseball

Davide Sartini

Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

BASEBALL

Il campo da gioco



- Ha la forma di un quarto di cerchio
- È delimitato da due linee perpendicolari tra loro che originano da uno stesso punto, *le linee di foul*
- È circoscritto dalla barriera del fuoricampo che rappresenta il limite del campo di gioco



- Lo spazio compreso tra le due linee di foul determina il territorio buono (in verde), mentre lo spazio al di fuori delle linee il territorio non buono, detto foul (in rosso)
- Il territorio buono si divide in capo esterno e campo interno



- Il campo interno è detto diamante ed è composto da un quadrato ai cui angoli sono posizionate le quattro basi e dallo spazio adiacente in terra rossa
- Le basi del diamante distano tra loro 27,43 mt che corrispondono a 90 piedi



Le squadre

La squadra di baseball scende in campo con 9 giocatori ma non c'è un limite di riserve che possono comporre una squadra. Solitamente è composta dai 12 ai 25 giocatori. Contrariamente a tutti gli altri giochi di squadra, le due squadre non sono contemporaneamente schierate in campo. Una squadra si dispone in campo per la fase difensiva, mentre l'altra è in panchina per la fase d'attacco.

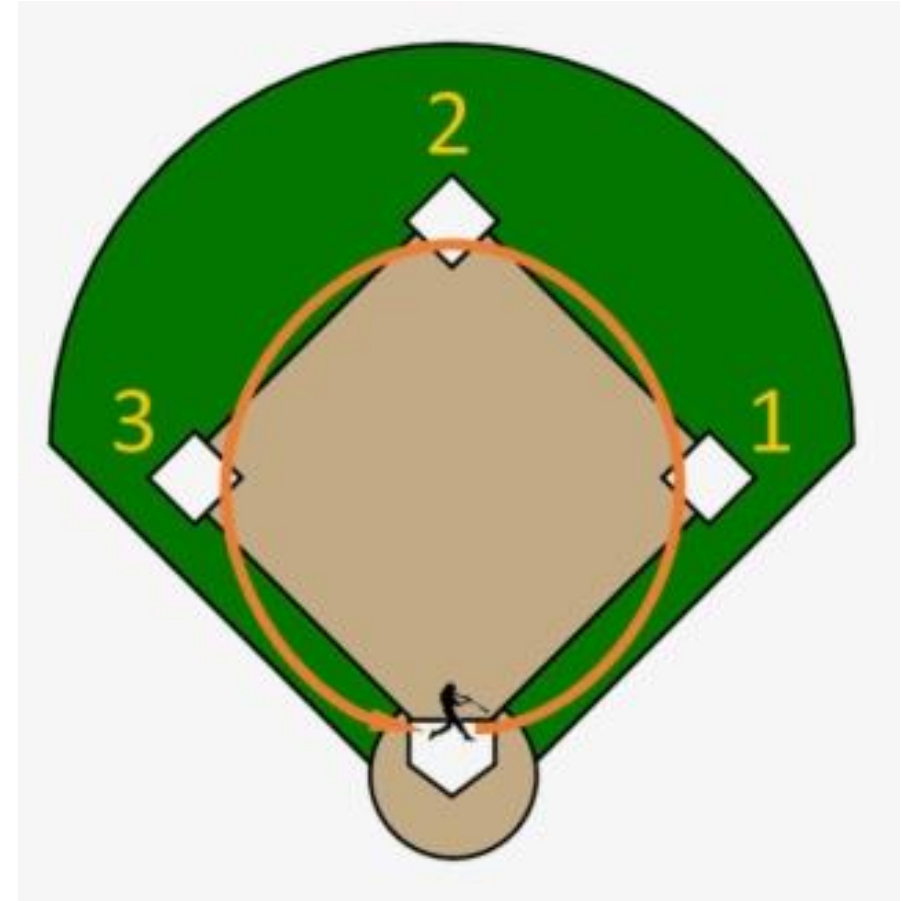


Nella fase difensiva i giocatori si dispongono in precise posizioni:

1. Lanciatore (pitcher), sull'apposita pedana sul monte
2. Ricevitore (catcher), nel box dietro casa base
3. Prima base, difende il cuscino di 1ª base
4. Seconda base, difende il sacchetto di 2ª base
5. Terza base, difende il sacchetto di 3ª base
6. Interbase (shortstop), posto in difesa nella zona tra la 2ª e la 3ª base
7. Esterno sinistro
8. Esterno centro
9. Esterno destro

Come si gioca: le peculiarità del gioco del baseball

- L'occupazione del campo
 - Le squadre non sono contemporaneamente in campo, solo la squadra in fase difensiva occupa il campo. L'altra squadra, che quindi è in fase offensiva, è fuori dal campo seduta nell'apposita panchina chiamata dug-out
- Come si segnano i punti
 - Solamente quando una squadra è in attacco può segnare i punti, quando è in difesa può solamente evitare che la squadra avversaria li segni
 - Per segnare un punto ogni attaccante, partendo dalla casa base, deve conquistare tutte le altre basi in successione, prima seconda e terza e terminare il suo percorso alla base di partenza, la casa base.



Come si gioca: la durata della partita

Le partite di baseball non hanno una durata temporale ma un numero di riprese, *innings*, variabili a seconda della categoria. Quando ogni squadra ha giocato sia la fase di attacco che quella difensiva ha giocato una riprese, un inning.

- Per le categorie senior una partita dura 9 riprese
- Per le categorie giovanili
 - 6 riprese per la categoria U12
 - 7 riprese per le categorie U15 e U18
 - Le categorie giovanili possono avere anche un limite di tempo, da 1h e 30' a 2h e 30'



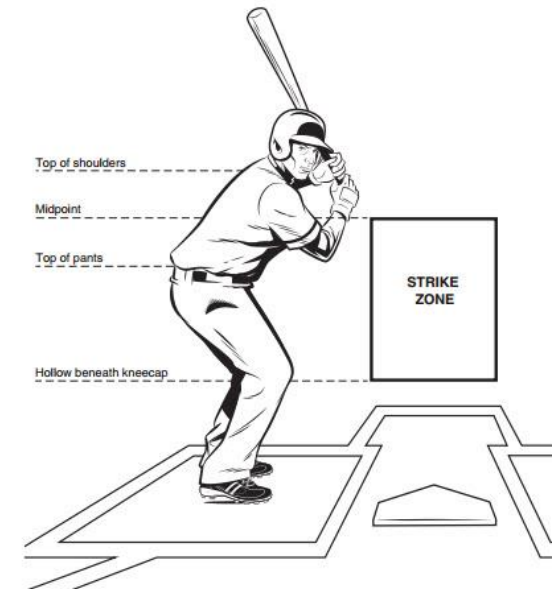
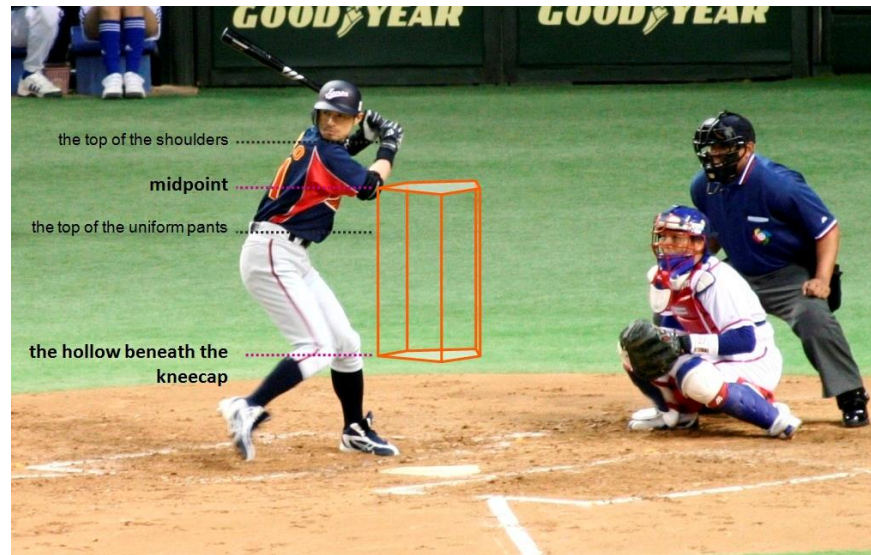
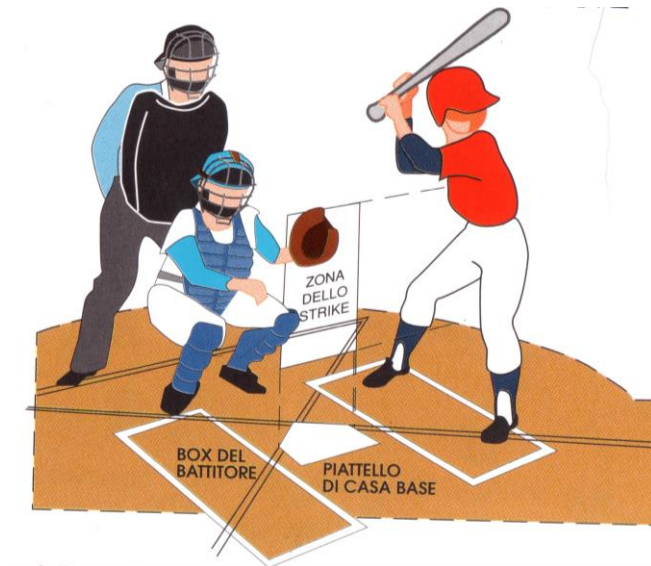
Come si gioca: inizio del gioco

Gli attaccanti si presentano a casa base nell'apposito box di battuta, uno alla volta seguendo un ordine ben preciso, *l'ordine di battuta*, che è stato stabilito all'inizio della partita dall'allenatore e che non può essere cambiato durante la partita.

Il lanciatore della squadra avversaria affronta il battitore lanciando la palla al proprio ricevitore, il battitore tenterà di colpirla per metterla in gioco all'interno del campo buono.

Se il battitore subisce tre "*strike*" è eliminato. È strike quando il battitore tenta di colpire la pallina ma non vi riesce oppure quando non tenta di colpire la pallina ma il lanciatore la lancia nella zona dello strike

I lanci che il battitore non ha tentato di colpire e che non passano nella zona dello strike sono chiamati *ball*. Se un battitore subisce 4 ball ha diritto ad andare il prima base.



La zona dello strike

Come si gioca: eliminati e cambio

Lo scopo degli attaccanti è quello di tentare di fare punti conquistando tutte le basi e tornare a quella di partenza. Lo scopo dei difensori invece è quello di impedire gli avanzamenti degli attaccanti sulle basi "eliminandoli", per evitare che facciano punto.

Quando la squadra in difesa ha eliminato tre attaccanti avviene il cambio tra attacco e difesa

Un attaccante può essere eliminato fondamentalmente in quattro modi:

Quando un battitore subisce tre strike



Quando una sua battuta viene presa al volo



Quando un difensore, con il possesso della palla, tocca la base verso cui l'attaccante sta correndo perché obbligato, prima che questi la raggiunga



Quando un difensore tocca, con la palla in mano o nel guantone, un attaccante mentre non si trova a contatto con una base a cui a diritto



L'attrezzatura: la palla

La palla ufficiale da gioco



Un nucleo centrale di sughero pressato rivestito da due avvolgimenti di gomma.

Seguono tre avvolgimenti di fili in lana e un quarto di filo di cotone.

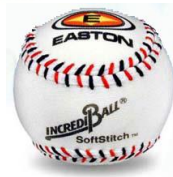
Il gomitolino duro e compatto che si forma viene coperto da mastice e rivestito da due strisce di pelle bianca di mucca uniti da una doppia cucitura di filo rosso.

Si ottiene così una pallina di 7 cm di diametro ed un peso variabile tra i 142 e i 149 grammi

Le palline per l'attività giovanile e promozionale



Soft-core: interno di gomma rivestita con pelle sintetica. Dimensioni come la palla regolare, peso 120/130 grammi. Utilizzata per partite e allenamenti minibaseball, U11-U10.



Increbiball: Interno di gomma rivestita con tela, impatto ancora più morbido della precedente. Dimensioni regolari, peso 110 grammi circa. Utilizzata con U9-U8



Kenko: costituita da un resistente involucro di gomma e da un cuscino di aria centrale studiato appositamente per assorbire i colpi e quindi gli infortuni. Utilizzata in qualche campionato zonale U12



Wiffle-ball: pallina di plastica forata vuota all'interno. Utilizzata per allenamenti di battuta soprattutto indoor. I fori permettono una rapidissima decelerazione



Sponge-ball: pallina di spugna densa, morbidissima con impatto praticamente nullo, ma che riesce a mantenere una buona velocità quando battuta o tirata



L'attrezzatura: le mazze da gioco

Materiale e dimensioni delle mazze variano a seconda del tipo di competizioni a cui sono destinate. In ogni caso, deve misurare nella sua parte più larga, detta testa della mazza o *barrel*, non più di 7 cm (2" ¾) di diametro e può essere lunga al massimo 106 cm (42").

Le mazze per le competizioni internazionali sono in legno. Per le competizioni nazionali, nelle le categorie senior e U18, si usano sia mazze in legno che in composito. Le categorie giovanili utilizzano mazze in alluminio



Mazza in legno: formata da un pezzo unico lavorato al tornio. I legni utilizzati sono comunemente il frassino (ash), l'acero canadese (maple), la betulla (birch), o più raramente la quercia (oak)



Mazza in composito: possono essere di due tipi, con solo parti in legno uniti fra loro con colle ed incastri fino a formare un unico pezzo, o composite con parti di legno e resine o fibre sintetiche. Sono molto più resistenti di quelle in legno.



Mazza in alluminio: sono molto più leggere rispetto al legno e quindi hanno una resa maggiore



Mazza in alluminio per categorie U12: la larghezza della testa della mazza non può superare i 5,56 cm (2" ¼) e può al massimo essere lunga 83,82 cm (33")



L'attrezzatura: le mazze per l'attività promozionale

Per l'attività promozionale in ambito scolastico, ma anche all'interno delle società, si usano mazze molto più leggere e molto più morbide per avere un basso coefficiente di impatto che le rendono estremamente sicure



Mazze gomma in poliuretano, costituita da un'anima interna in fibra di vetro. Non sono leggerissime, pesano poco più di 500 grammi, adatte per l'avviamento al baseball con bambini di 11-12 anni



Mazze in spugna o in schiume di polimeri. Sono molto leggere e disponibili in varie lunghezze e larghe anche molto più di quelle regolari per facilitare la battuta della pallina. Adatte per bambini dai 6 ai 10 anni

L'attrezzatura: i guantoni

La lunghezza, ma soprattutto la forma, del guantone dipende dal ruolo difensivo in cui deve essere utilizzato



I guantoni da interni sono generalmente più piccoli per avere un'estrazione della palla più veloce.

Quello da ricevitore è massiccio e molto imbottito per attutire l'impatto dei lanci



Il guantone da esterno è più grande per avere più estensione sulle lunghe volate che arrivano



Il guanto da lanciatore solitamente ha la sacca chiusa per nascondere l'impugnatura della palla quando si lancia



Il guantone da prima base è molto ampio per facilitare la presa delle assistenze degli interni



L'attrezzatura: la muta da ricevitore e i caschetti

Sia la muta da ricevitore che il caschetto che indossa ogni attaccante, servono come protezione. La muta che indossa solamente il ricevitore serve ad attutire i lanci non controllati dal lanciatore o dal ricevitore stesso e come protezione per le battute sprizzate dal battitore. Il caschetto protegge l'attaccante quando è in battuta, dai possibili lanci fuori controllo del lanciatore e quando corre sulle basi dai tiri degli difensori.



La muta da ricevitore è composta dalla maschera con caschetto, che può essere un pezzo unico come quella in figura tipo hokey oppure caschetto e maschera separati, dalla pettorina e dai gambali o schinieri



Il caschetto è in plastica resistente ed all'interno in gomma piuma. Per essere regolare deve avere i due paraorecchie



Questo caschetto è munito anche di una protezione per la mandibola sul lato che il battitore rivolge al lanciatore

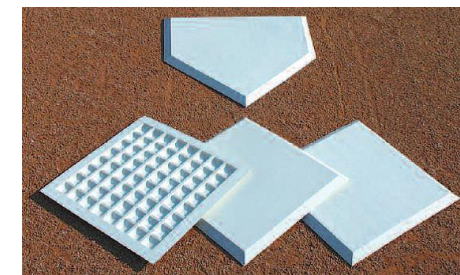


Questo invece è munito di una mascherina che protegge completamente anche la faccia. È consigliato per le categorie giovanili U12



L'attrezzatura: le basi

Le basi sono un elemento caratteristico ma soprattutto indispensabile del gioco per l'assegnazione dei punti. Tre di queste sono quadrate ed una quarta è di forma particolare con cinque lati e tre angoli di 90°



A sinistra le basi di uso comune con attacco al suolo a baionetta o attraverso picchetti
In alto le basi che si utilizzano prevalentemente indoor, in vinile antiscivolo e in gomma, ma possono benissimo essere utilizzate anche in campo specialmente in allenamento con le categorie giovanili



Le prospettive del laureato in scienze motorie

Educatore sportivo scolastico

- Insegnare il gioco, la progressione didattica

Educatore sportivo ed oltre, in società

- Lo sviluppo motorio del ragazzo/atleta
- L'insegnamento dei fondamentali di gioco seguendo i principi della metodologia dell'allenamento

Preparatore fisico

- Il modello di prestazione
- La periodizzazione



Insegnare il gioco: la progressione didattica

Le caratteristiche della progressione didattica per l'insegnamento del gioco del baseball

- Parte direttamente dal gioco
- Le regole sono in funzione dell'allievo
- L'insegnante ha un ruolo centrale
- Originalità delle dinamiche del gioco
 - ✓ L'occupazione del campo
 - ✓ Come si segnano i punti
 - ✓ Possesso della palla
 - ✓ L'ordine di battuta



Insegnare il gioco: la progressione didattica

PRIMA FASE

Tira e corri e Batti e corri



Insegnare il gioco: la progressione didattica

SI DIVIDE IL GRUPPO IN DUE SQUADRE, UNA IN ATTACCO E L'ALTRA IN DIFESA



GLI ATTACCANTI

- Vanno a battere uno alla volta
- Devono colpire la pallina e fare tutto il giro delle basi

- Uno di loro sarà il ricevitore che si posizionerà vicino a casa base
- Gli altri occupano come credono il campo
- Devono prendere la palla e battuta e tirarla al ricevitore



I DIFENSORI



regola

Se l'attaccante riesce a fare tutto il giro prima che arrivi la palla, **ha segnato un punto !!!**

Se la palla arriva al ricevitore prima che l'attaccante abbia fatto tutto il giro, **l'attaccante è eliminato !!!**

Si cambia quando tutti gli attaccanti hanno battuto



Insegnare il gioco: la progressione didattica

SECONDA FASE

Mezzo giro



Insegnare il gioco: la progressione didattica



GLI ATTACCANTI

- Vanno a battere uno alla volta
- Una volta colpita la palla possono decidere di fare tutto il giro oppure solamente un mezzo giro

- Occupano come credono il campo
- Uno di loro sarà il ricevitore che si posizionerà vicino a casa base
- Un altro sarà il ricevitore che si posizionerà vicino la seconda base
- Devono prendere la palla battuta e tirarla al ricevitore della base dove sta correndo un attaccante



I DIFENSORI



regola

Se l'attaccante riesce a raggiungere la base prima che vi arrivi la palla, **l'attaccante è salvo!!!**

Se la palla arriva al ricevitore di casa base o di seconda base prima dell'attaccante, **l'attaccante è eliminato !!!**

Si cambia quando tutti gli attaccanti hanno battuto



Insegnare il gioco: la progressione didattica

TERZA FASE

Mezzo giro con presa al volo e cambio



Insegnare il gioco: la progressione didattica



GLI ATTACCANTI

- Vanno a battere uno alla volta
- Una volta colpita la palla possono decidere di fare tutto il giro oppure solamente un mezzo giro

- Occupano come credono il campo
- Uno di loro sarà il ricevitore che si posizionerà vicino a casa base
- Un altro sarà il ricevitore che si posizionerà vicino la seconda base
- Devono prendere la palla battuta e tirarla al ricevitore della base dove sta correndo un attaccante



I DIFENSORI



regola

Se la palla battuta è presa al volo, **il battitore è eliminato!!!**

Se la palla arriva ad un ricevitore prima dell'attaccante, **l'attaccante è eliminato !!!**

Si cambia quando la difesa ha fatto tre eliminazioni



Insegnare il gioco: la progressione didattica

QUATA FASE

Baseball a quattro basi



Insegnare il gioco: la progressione didattica



GLI ATTACCANTI

- Vanno a battere uno alla volta
- Una volta colpita la palla possono decidere di fermarsi sulla base che preferiscono

- Occupano come credono il campo
- Ci sarà un ricevitore per ogni base
- Devono prendere la palla battuta e tirarla verso ad una base dove stanno correndo gli attaccanti



I DIFENSORI



regola

Se l'attaccante riesce a raggiungere una base prima che vi arrivi la palla, **l'attaccante è salvo!!!**

Se la palla arriva ad un ricevitore prima dell'attaccante, **l'attaccante è eliminato !!!**

Si cambia quando tutti gli attaccanti hanno battuto





ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Davide Sartini

Scienze per la Qualità della Vita
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
BASEBALL

davide.sartini5@unibo.it

www.unibo.it