FEDERAZIONE ITALIANA BASEBALL SOFTBALL

PROGRAMMA DI SVILUPPO TECNICO ED EDUCATIVO A LUNGO TERMINE

SIMONA CONTI E STEFANO BURATO

FIRENZE, 14 GENNAIO 2022

OBIETTIVI

PARTECIPAZIONE ALLO SPORT A LUNGO TERMINE

IMPARARE IL GIOCO DEL BASEBALL ED I SUOI FONDAMENTALI TECNICI e TATTICI

BUONA SALUTE PSICO-FISICA

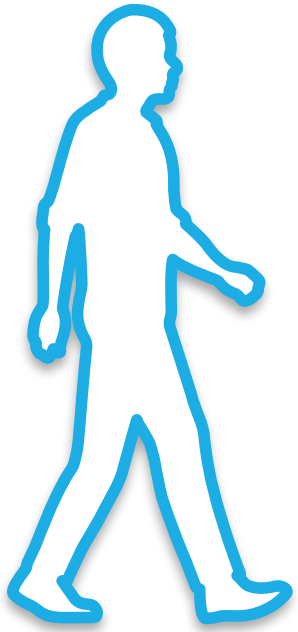
RAGGIUNGIMENTO DI ELEVATA PRESTAZIONE NEL TEMPO

PREMESSA

BAMBINO

≠

ADULTO



≠ METODI

≠ CONTENUTI

PREMESSA

PRESA e TIRO, e OUT

OUT AVANZATO, ma pur sempre solo UN OUT

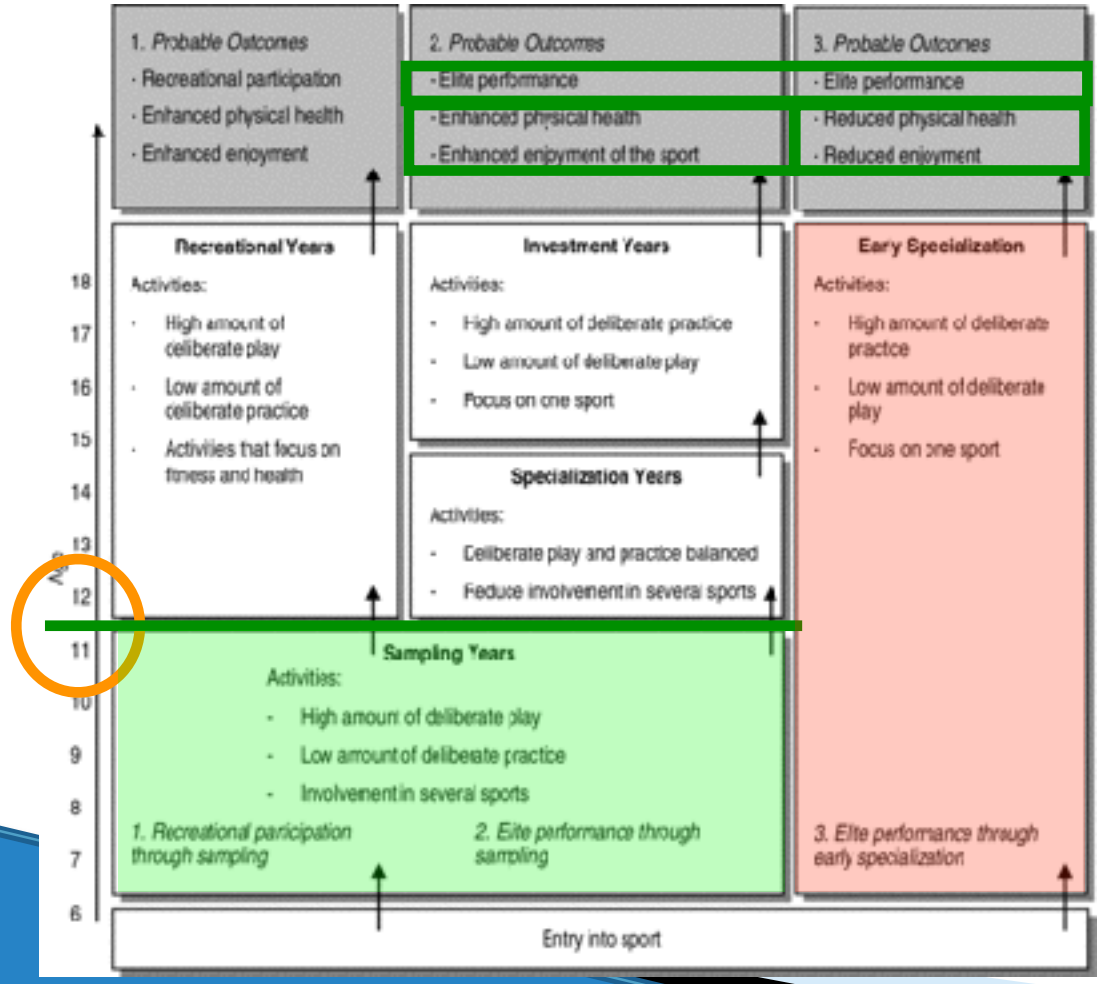
INIZIARE A PENSARE DI FARE UN ALTRO OUT, DOPPIO GIOCO (sinistro-destro-sinistro)

COME APRIRE IL DOPPIO per guadagnare tempo

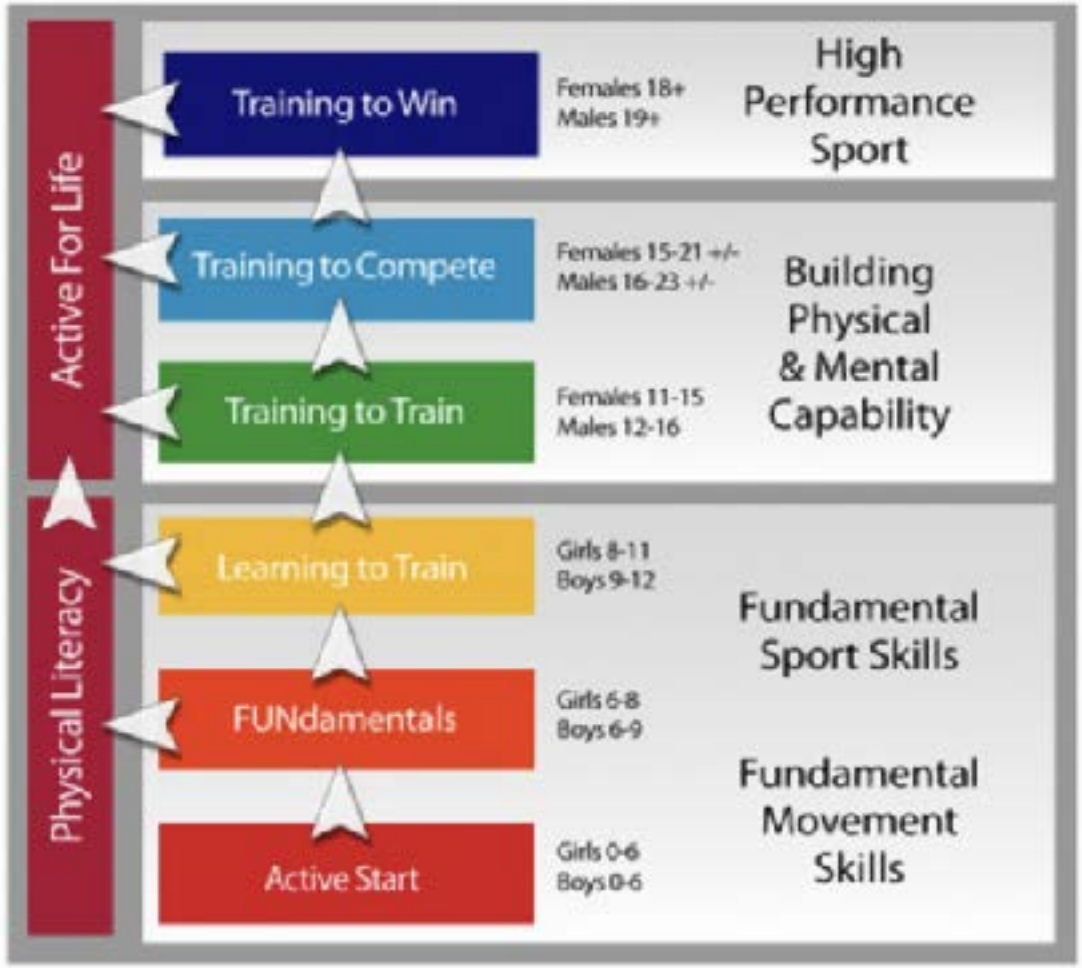
ETC ETC ETC

DMSP e LTAD

Developmental Model of Sport Participation **Cotè**



Long Term Athlete Development **Balyi**



FINALITÀ

PARTECIPAZIONE ALLO SPORT A LUNGO TERMINE	ANCORA FORTEMENTE MOTIVATO
IMPARARE IL GIOCO DEL BASEBALL ED I SUOI FONDAMENTALI TECNICI e TATTICI	E CON UN'AMPIA CONOSCENZA DI BASE DEL GIOCO DEL BASEBALL
BUONA SALUTE PSICO-FISICA	IN BUONA SALUTE e SENZA PATOLOGIE DA SOVRACCARICO DI ALLENAMENTO
RAGGIUNGIMENTO DI ELEVATA PRESTAZIONE NEL TEMPO	PERSEGUIRE L'ALTO LIVELLO

E' la felicità che porta alla vittoria, non la vittoria che porta alla felicità.

16aa

FASI DI SVILUPPO

MINIBASEBALL

- MOLTE ABILITÀ MOTORIE GENERALI
- POCA TECNICA SPECIFICA
- GIOCO e APPROCCIO LUDICO

RAGAZZI

- COMPONENTE MOTORIA PREVALENTE
- LA TECNICA È UN MEZZO
- GIOCO e COLLABORAZIONE

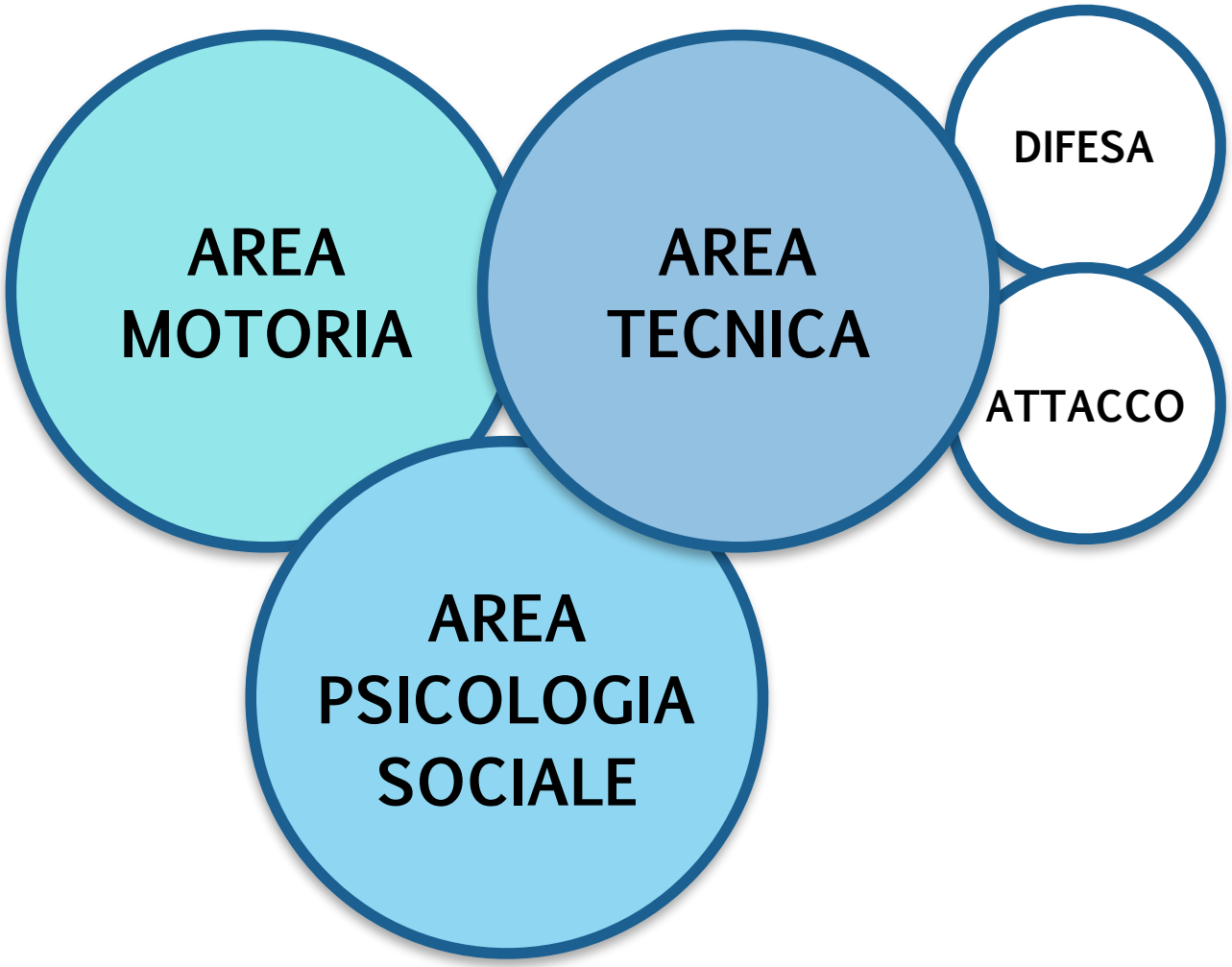
U12

- SI IMPARA A GIOCARE
- FONDAMENTALI TECNICI e CONOSCENZA DEL GIOCO
- APPROCCIO LUDICO e MULTILATERALITÀ

U15

- RISCALDAMENTO MOTORIO MULTISPORTIVO
- ESERCITAZIONI TECNICHE SPECIFICHE
- NON DIMENTICARE IL DIVERTIMENTO

AREE


AREA MOTORIA
AREA TECNICA
DIFESA
ATTACCO
AREA PSICOLOGIA SOCIALE

PERIODIZZAZIONE

OFF SEASON	NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO
PRE SEASON	FEBBRAIO MARZO APRILE
IN SEASON	MAGGIO GIUGNO LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE OTTOBRE

UNDER 14/15

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA – ATTACCO	AREA TECNICA – DIFESA	AREA PSICOLOGICA SOCIALE
OFFSEASON	Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle richieste del gioco in forma originale e creativa Saper distribuire e gestire lo sforzo in relazione all'attività richiesta Aumento della forza con accezione funzionale sport specifica Prevenzione degli infortuni e riequilibrio posturale e muscolare	Gestire varie velocità e location della palla (esterna, interna, alta e bassa) Primo approccio con il concetto di tilt per gestire lanci a diverse altezze Prendere confidenza con la battuta di lanci offspeed Saper prendere il vantaggio primario e secondario e reagire Corretta tecnica del rientro in piedi e in tuffo	Eseguire in maniera corretta i fondamentali di presa a terra e al volo Avere un corretto approccio alla palla a terra e al volo finalizzato al successivo tiro Padroneggiare la presa sideglove e backhand Saper eseguire diversi tipi di tiro per diverse situazioni e padroneggiare il tiro sopramano da diverse angolazioni	Gestire in maniera consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto Essere consapevoli dei propri punti di forza e dei propri limiti Acquisire autocontrollo, modulare e controllare le proprie emozioni Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune Educazione alla fatica assieme per superare le situazioni difficili Aggregazione per conseguire un obiettivo comune Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Conoscere i principi di un corretto regime alimentare (alimentazione e idratazione)
PRESEASON		Separazione e connessione del treno inferiore nello swing Saper piazzare il bunt sia in prima base che in terza base a seconda delle situazioni Saper eseguire lo slash Iniziare a leggere le diverse traiettorie e rotazioni della palla (curva) Saper rubare con il giusto timing Saper eseguire rubata anticipata, ritardata, sul rilancio e sul 1° movimento	Acquisire i fondamentali specifici: - Interni: movimento piedi e mani in apertura doppio gioco e per girarlo sia dall'interbase che dalla seconda base - Esterni: dropstep, blocco, spazzolata, crowup, approccio alle rimbalzanti spostate - Ricevitore: blocchi, tiri sulle basi, pitch out - Lanciatore: slide step, pickoff a tutte le basi, sia uscendo di pedana che inside move	
INSEASON		Saper prendere ed eseguire i segnali d'attacco: - Rubare con il giusto timing - Rubata ritardata - Rubata anticipata - Batti e corri - Slash - Squeeze play - "Luce verde" Saper gestire il conteggio Saper gestire il turno di battuta a seconda delle situazioni di gioco Saper prendere il vantaggio e reagire in maniera corretta alle diverse situazioni Leggere la posizione della difesa e saper reagire di conseguenza	Imparare a "tenere" i corridori sulle basi Affinare le strategie di squadra: difesa del bunt in tutte le sue varianti, tagli e doppio taglio, difesa di rubata, rubata anticipata e doppia rubata Per i lanciatori padroneggiare la copertura della prima base e le coperture in caso di extrabase Copertura del catcher in prima base e quando farla Padroneggiare la comunicazione in campo, sia per anticipare l'azione che per chiamare la palla e gestire giochi e tagli	

VERTICALITÀ

A Scuola di Baseball - jimdo.com

MINIBASEBALL/ESORDIENTI

(prima, seconda e terza elementare)

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA – ATTACCO	AREA TECNICA – DIFESA	AREA PSICOLOGICA SOCIALE
OFFSEASON	Sviluppo dei singoli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, colpire, ruotare, strisciare, scivolare, arrampicarsi, atterrare) in tutte le loro forme e variabili (spazio, temporali, attrezzi ecc)	Assumere una corretta posizione di battuta (piedi paralleli, distanza fra i piedi, distanza da casa base) Colpire la palla stando fermi Colpire con efficacia palle ferme (tee) Correre calpestando le basi	Padroneggiare l'uso delle mani nell'afferrare differenti palloni e palline Dominare passaggi liberi senza guantone (utilizzo del guanto solo nella partitella) Consolidamento dello schema motorio di base del tiro (utilizzi di diversi palloni e palline e diverse traiettorie) Corretto utilizzo delle mani nella presa: palla sopra la cintura pollici vicini, palla sotto la cintura mignoli vicini	Divertimento (approccio ludico e motivante, con grande variabilità di stimoli e situazioni) Rafforzare l'autostima (sentirsi capaci) Accettazione e rispetto delle regole di convivenza (ordine, puntualità, file, ascolto, compagni e allenatori) Vincere la paura del contatto con il suolo e con la palla Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi
PRESEASON		Impugnare la mazza correttamente Mantenimento dell'equilibrio durante lo swing Guardare la palla Primo approccio al terreno ed alla scivolata	Passare dall'utilizzo prevalente di palloni a quello di palline nella gestione del tiro Tiro: Allineamento di piedi e spalle per il corretto raggiungimento della posizione di potenza, movimento del braccio a "C" o "pendolo" durante la fase di caricamento Palla a terra: piedi larghi, gambe piegate, non buttarsi a terra Palla al volo: andare sotto la palla, non aver paura della palla, dita rivolte verso l'alto, pollici vicini	
INSEASON		Colpire con efficacia palle lanciate sottomano Correre in prima proseguendo dritto e arrestarsi in seconda e terza base Rientrare alla base quando c'è una battuta al volo	Passo e successivo tiro. Ritmo e successione dei movimenti Palle a terra e palle al volo e successivo tiro. Ricerca della dinamicità del movimento Lanciare la palla alla base verso cui corrono gli attaccanti	

A Scuola di Baseball - jimdo.com

RAGAZZI

(quarta e quinta elementare)

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA – ATTACCO	AREA TECNICA – DIFESA	AREA PSICOLOGICA SOCIALE
OFFSEASON	Combinare tra loro i singoli schemi motori in maniera successiva o simultanea (rincorsa e salto, rincorsa e lancio, corsa e scivolata, salto e afferro ecc) Saper adottare gli schemi motori di base a situazioni mutevoli (capacità di adattamento e trasformazione) Saper organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri Sviluppo delle capacità coordinative Migliorare la capacità di reazione e la rapidità	Caricamento peso Caricamento mani, eventuale passo e separazione Colpire la palla in linea Sapere quando si deve correre in prima base e andare dritto e quando si deve girare la base	Dominare a mani nude giochi in cui la presa e il tiro sono richiesti in forma rapida Tiro: corretta impugnatura della palla e corretta rotazione; iniziare a prendere coscienza del corretto utilizzo della parte superiore del corpo Padroneggiare l'uso del guantone su palle a terra e al volo Lanciare la palla alla base corretta a seconda della situazione di gioco	Comprendere il valore delle regole di gioco e l'importanza di rispettarle Imparare a misurarsi con gli altri nel rispetto di tutti i componenti dell'attività (società, avversari, arbitri) Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti Iniziare a collaborare a piccoli gruppi Ricerca di autonomia adeguata all'età
PRESEASON		Iniziare a ricercare uno swing compatto Colpire palle lanciate anche sopramano Approcciare alla corsa sulle basi seguendo le corrette traiettorie e calpestando le basi nell'angolo interno Scivolata a gambe avanti	Dominare con il guantone giochi in cui la presa e il tiro sono richiesti in forma rapida Tiro: iniziare a prendere coscienza del corretto utilizzo della parte inferiore del corpo Palle a terra: prep step, fielding triangle e allineamento per il tiro Saper eseguire un out forzato e un out per toccata Spostarsi in maniera corretta per coprire la seconda base con corridore in prima	
INSEASON		Discriminare ball e strike Saper prendere il vantaggio e reagire prontamente a palle sfuggite al catcher Saper rubare Saper eseguire il pesta e corri dalla terza base Prendere coscienza della presenza dei suggeritori Correre discriminando quando si è obbligati e quando no	Palle a terra e palle al volo e successivo tiro. Ricerca della rapidità dei due movimenti consequenziali Apprendere i principi della comunicazione sulle palle al volo Spostarsi in maniera corretta per i tagli agli esterni e itin a tutte le basi. Saper posizionare e gestire l'uomo taglio Anticipare l'azione e comunicare con gli altri difensori Prendere confidenza con il concetto di "copertura"	

A Scuola di Baseball - jimdo.com

UNDER 12

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA – ATTACCO	AREA TECNICA – DIFESA	AREA PSICOLOGICA SOCIALE
OFFSEASON	Sviluppo delle capacità coordinative Adeguare gli impegni muscolari alle richieste delle diverse situazioni (differenziazione cinestesica) Migliorare la capacità di reazione e la rapidità Approccio alle capacità condizionali con il fine di prevenzione e riequilibrio (resistenze elastiche, stability, allungamento e rinforzo catene cinetiche posteriori ecc)	Corretto utilizzo del treno inferiore nello swing Mantenere la mazza più a lungo possibile sulla linea di contatto Avere una corretta tecnica di corsa sulle basi (traiettorie)	Buona capacità di controllo del movimento di tiro in relazione a distanze e velocità diversificate Padroneggiare la presa e il tiro anche in forma rapida Eseguire i fondamentali di presa a terra e al volo in maniera corretta anche se non perfetta Imparare a leggere il rimbalzo Saper utilizzare il guantone nella maniera corretta sia per assorbire rimbalzanti che per raccogliere palle in contro balzo	Accettazione e rispetto di regole, persone e comportamenti nella competizione sportiva Saper accettare la sconfitta e l'errore come fonte di crescita e vivere la vittoria con equilibrio esprimendo rispetto nei confronti dello sconfitto Cura delle attrezzature e degli ambienti Presa di coscienza del massimo impegno individuale e dell'orientamento sul compito e non sull'io Ricerca di cooperazione, collaborazione e senso di appartenenza Favorire l'autonomia
PRESEASON		Aver interiorizzato uno swing compatto Saper aspettare la palla lenta e batterla in linea al centro del campo Reagire in maniera corretta quando non si è obbligati a correre Scivolata anche a braccia avanti Saper scivolare interno ed esterno per evitare la toccata del difensore	Rinforzo del braccio attraverso la giusta impostazione del lavoro di long toss Saper approcciare la palla a terra in movimento Iniziare a prendere confidenza con palle a terra lato guanto e back hand Iniziare a prendere confidenza con i movimenti del doppio gioco Saper gestire un corridore non obbligato in seconda e in terza	
INSEASON		Battere la palla esterna in campo opposto Mettere in atto aggiustamenti per adattarsi alle diverse velocità della palla Saper eseguire un bunt con la giusta tecnica Aver acquisito il concetto di "prendere i segnali" ad ogni lancio Reagire in maniera corretta alle volate sia agli interni che agli esterni Aver acquisito autonomia nella corsa sulle basi e saper discriminare quando è necessario il suggeritore e quando no	Eseguire correttamente la trappola Difendere il bunt con corridore in prima o in seconda Difendere la doppia rubata Girare la palla dopo un'eliminazione Eseguire le giocate "di ritorno" e il doppio gioco a basi cariche Prendere confidenza con la copertura del lanciatore in prima base Conoscere le priorità sulle palle al volo Padroneggiare il concetto di "copertura" in tutti i ruoli	

A Scuola di Baseball - jimdo.com

UNDER 14/15

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA – ATTACCO	AREA TECNICA – DIFESA	AREA PSICOLOGICA SOCIALE
OFFSEASON	Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle richieste del gioco in forma originale e creativa Saper distribuire e gestire lo sforzo in relazione all'attività richiesta Aumento della forza con accezione funzionale sport specifica Prevenzione degli infortuni e riequilibrio posturale e muscolare	Gestire varie velocità e location della palla (esterna, interna, alta e bassa) Primo approccio con il concetto di tilt per gestire lanci a diverse altezze Prendere confidenza con la battuta di lanci offspeed Saper prendere il vantaggio primario e secondario e reagire Corretta tecnica del rientro in piedi e in tuffo	Eseguire in maniera corretta i fondamentali di presa a terra e al volo Avere un corretto approccio alla palla a terra e al volo finalizzato al successivo tiro Padroneggiare la presa sideglove e backhand Saper eseguire diversi tipi di tiro per diverse situazioni e padroneggiare il tiro sopramano da diverse angolazioni	Gestire in maniera consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto Essere consapevoli dei propri punti di forza e dei propri limiti Acquisire autocontrollo, modulare e controllare le proprie emozioni Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune Educazione alla fatica assieme per superare le situazioni difficili Aggregazione per conseguire un obiettivo comune Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra Conoscere i principi di un corretto regime alimentare (alimentazione e idratazione)
PRESEASON		Separazione e connessione del treno inferiore nello swing Saper piazzare il bunt sia in prima base che in terza base a seconda delle situazioni Saper eseguire lo slash Iniziare a leggere le diverse traiettorie e rotazioni della palla (curva) Saper rubare con il giusto timing Saper eseguire rubata anticipata, ritardata, sul rilancio e sul 1° movimento	Acquisire i fondamentali specifici: - Interni: movimento piedi e mani in apertura doppio gioco e per girarlo sia dall'interbase che dalla seconda base - Esterni: dropstep, blocco, spazzolata, crowup, aproccio alle rimbalzanti spostate - Ricevitore: blocchi, tiri sulle basi, pitch out - Lanciatore: slide step, pickoff a tutte le basi, sia uscendo di pedana che inside move	
INSEASON		Saper prendere ed eseguire i segnali d'attacco: - Rubare con il giusto timing - Rubata ritardata - Rubata anticipata - Batti e corri - Slash - Squeeze play - "Luce verde" Saper gestire il conteggio Saper gestire il turno di battuta a seconda delle situazioni di gioco Saper prendere il vantaggio e reagire in maniera corretta alle diverse situazioni Leggere la posizione della difesa e saper reagire di conseguenza	Imparare a "tenere" i corridori sulle basi Affinare le strategie di squadra: difesa del bunt in tutte le sue varianti, tagli e doppio taglio, difesa di rubata, rubata anticipata e doppia rubata Per i lanciatori padroneggiare la copertura della prima base e le coperture in caso di extrabase Copertura del catcher in prima base e quando farla Padroneggiare la comunicazione in campo, sia per anticipare l'azione che per chiamare la palla e gestire giochi e tagli	

ORIZZONTALITÀ

	Adeguare gli impegni muscolari alle richieste delle diverse situazioni (differenziazione cinestesica) Migliorare la capacità di reazione e la rapidità Approccio alle capacità condizionali con il fine di prevenzione e riequilibrio (resistenze elastiche, stability, allungamento e rinforzo catene cinetiche posteriori ecc)		palle in contro balzo	persone e comportamenti nella competizione sportiva Saper accettare la sconfitta e l'errore come fonte di crescita e vivere la vittoria con equilibrio esprimendo rispetto nei confronti dello sconfitto Cura delle attrezzature e degli ambienti Presa di coscienza del massimo impegno individuale e dell'orientamento sul compito e non sull'io Ricerca di cooperazione, collaborazione e senso di appartenenza Favorire l'autonomia
PRESEASON		Aver interiorizzato uno swing compatto Saper aspettare la palla lenta e batterla in linea al centro del campo Reagire in maniera corretta quando non si è obbligati a correre Scivolata anche a braccia avanti Saper scivolare interno ed esterno per evitare la toccata del difensore	Rinforzo del braccio attraverso la giusta impostazione del lavoro di long toss Saper approcciare la palla a terra in movimento Iniziare a prendere confidenza con palle a terra lato guanto e back hand Iniziare a prendere confidenza con i movimenti del doppio gioco Saper gestire un corridore non obbligato in seconda o in terza	
INS		Battere la palla esterna in campo opposto Mettere in atto aggiustamenti per adattarsi alle diverse velocità della palla Saper eseguire un bunt con la giusta tecnica	Eseguire correttamente la trappola Difendere il bunt con corridore in prima o in seconda Difendere la doppia rubata Girare la palla dopo un'eliminazione	

ORIZZONTALITÀ

SON	Saper organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri	Scivolata a gambe avanti	Saper eseguire un out forzato e un out per toccata Spostarsi in maniera corretta per coprire la seconda base con corridore in prima	comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti
INSEASON	Sviluppo delle capacità coordinative Migliorare la capacità di reazione e la rapidità	Discriminare ball e strike Saper prendere il vantaggio e reagire prontamente a palle sfuggite al catcher Saper rubare Saper eseguire il pesta e corri dalla terza base Prendere coscienza della presenza dei suggeritori Correre discriminando quando si è obbligati e quando no	Palle a terra e palle al volo e successivo tiro. Ricerca della rapidità dei due movimenti consequenziali Apprendere i principi della comunicazione sulle palle al volo Spostarsi in maniera corretta per i tagli agli esterni e i tiri a tutte le basi. Saper posizionare e gestire l'uomo taglio Anticipare l'azione e comunicare con gli altri difensori Prendere confidenza con il concetto di "copertura"	Iniziare a collaborare a piccoli gruppi Ricerca di autonomia adeguata all'età

AREA MOTORIA

MINIBASEBALL

Sviluppo schemi motori di base in tutte le loro forme e variabili (spaziali, temporali, attrezzi ecc)

RAGAZZI

Combinare s.m.b. in maniera successiva o simultanea
Adattare s.m.b.
Orientamento spazio temporale
Reazione e rapidità

U12

Sviluppo capacità coordinative
Differenziazione cinestesica
Reazione e rapidità
Approccio capacità condizionali con il fine di prevenzione e riequilibrio

U15

Abilità motorie adattandole al gioco in forma originale e creativa
Distribuire e gestire lo sforzo
Aumento della forza con accezione funzionale sport specifica
Prevenzione degli infortuni e riequilibrio posturale e muscolare

AREA TECNICA - PRESA e TIRO

MINIBASEBALL

Padroneggiare l'uso delle mani nell'afferrare differenti palloni e palline
Consolidamento s.m.b. del tiro
Sopra la cintura sotto la cintura
Allineamento e "C" o "pendolo"
Passo e successivo tiro.

RAGAZZI

Mani nude presa e tiro in forma rapida
Impugnatura e rotazione palla
Utilizzo della parte superiore del corpo
Uso guantone su palle a terra e al volo
Utilizzo della parte inferiore del corpo
Out forzato e out per toccata

U12

Controllo del tiro in relazione a distanze e velocità diversificate
Padroneggiare la presa e il tiro anche in forma rapida
Rinforzo del braccio (long toss)

U15

Tiro sopramano da diverse angolazioni
Prese e tiri specifici per ruoli (doppio gioco, crowhop, tiri catcher, pickoff)

AREA TECNICA - P.TERRA e VOLO

MINIBASEBALL

P.terra: piedi larghi, gambe piegate, non buttarsi a terra
P.volo: sotto la palla, dita alte, pollici vicini
P.terra e p.volo e successivo tiro dinamicità del movimento

RAGAZZI

P.terra: prep step, fielding triangle e allineamento per il tiro
P.terra e p.volo e successivo tiro rapidità dei movimenti consequenziali
Comunicazione sulle palle al volo

U12

Imparare a leggere il rimbalzo
Assorbire rimbalzanti e raccogliere contro balzo
Approccio p.terra in movimento
P.lato guanto e back hand
Movimenti del doppio gioco

U15

Approccio finalizzato al successivo tiro
Presa sideglove e backhand
Fondamentali specifici per ruolo (IF doppio gioco, OF blocco, spazzolata, approccio alle rimbalzanti spostate, C blocchi)

AREA TECNICA - CONOSCENZA GIOCO

MINIBASEBALL

Lanciare la palla alla base verso cui corrono gli attaccanti

RAGAZZI

Lanciare la palla alla base corretta a seconda della situazione di gioco
Spostarsi in maniera corretta per coprire la seconda base con corridore in prima
Spostarsi in maniera corretta per i tagli e i tiri a tutte le basi
Posizionare e gestire l'uomo taglio
Anticipare l'azione e comunicare
Concetto di "copertura"

U12

Gestire corridore non obbligato in seconda o in terza
Trappola, difendere bunt, doppia rubata
Girare la palla
Giocate "di ritorno" e casa-prima
Copertura del lanciatore in prima base
Priorità sulle palle al volo

U15

"Tenere" i corridori
Affinare le strategie di squadra
Coperture lanciatori
Copertura catcher in prima base
Comunicazione in campo

AREA TECNICA - BATTUTA

MINIBASEBALL

Posizione (piedi e distanza) impugnatura
Colpire stando fermi, equilibrio
Colpire palle ferme (tee) e sottomano
Guardare la palla

RAGAZZI

Caricamento peso e mani, passo
Colpire in linea
Palle lanciate anche sopramano
Discriminare ball e strike

U12

Utilizzo treno inferiore
Mazza sulla linea di contatto swing compatto
Bunt
Palla esterna campo opposto
Adattarsi alle diverse velocità
"Prendere i segnali" ad ogni lancio

U15

Gestire velocità e location, Tilt
Lanci offspeed, leggere traiettorie (cw)
Separazione e connessione
Bunt piazzato e slash
Gestire il conteggio e il turno

AREA TECNICA - CORSA BASI

MINIBASEBALL

Correre calpestando le basi
Approccio al terreno ed alla scivolata
Dritto in 1a e arrestarsi 2a e 3a
Rientro battuta al volo

RAGAZZI

Quando dritto in 1a e quando girare
Traiettorie e angolo interno
Scivolata a gambe avanti
Vantaggio e reazione palla persa
Rubata e pesta e corri 3a
Suggeritori
Discriminare obbligati non obbligati

U12

Scivolata braccia avanti, interna/esterna
Reazione volate interni e esterni
Autonomia nella corsa e saper discriminare quando è necessario il suggeritore e quando no

U15

Vantaggio primario e second e reazione
Rientro in piedi e in tuffo
Rubata e timing
Rubata anticipata, ritardata, sul rilancio e sul 1° movimento
Leggera la posizione della difesa e reagire di conseguenza

AREA PSICOLOGICA

MINIBASEBALL

Divertimento, approccio ludico variabilità
Rafforzare l'autostima (sentirsi capaci)
Accettazione e rispetto delle regole
Vincere la paura contatto suolo e palla
Criteri base di sicurezza

RAGAZZI

Valore regole e l'importanza rispettarle
Imparare a misurarsi con gli altri
Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti
Iniziare a collaborare a piccoli gruppi
Ricerca di autonomia adeguata all'età

U12

Accettare sconfitta e errore
Vivere la vittoria con equilibrio
Cura attrezzature e ambienti
Massimo impegno individuale e
Orientamento sul compito e non sull'io
Coop., collab. e senso di appartenenza
Favorire l'autonomia

U15

Competizione con autocontrollo rispetto
Consapevolezza punti forza e limiti
Autocontrollo emozioni
Responsabilità e impegno bene comune
Educazione alla fatica assieme
Obiettivo comune, collaborazione

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

COSA SIGNIFICA PROGRAMMARE

Prevedere tutte le esercitazioni necessarie allo sviluppo della prestazione,

- preparazione atletica —> preparazione motoria generale
- preparazione tecnica e tattica —> fondamentali del gioco e conoscenza del gioco
- gare —> come preparazione (livelli prestativi e categorie)

scegliere i metodi di allenamento più opportuni a seconda degli scopi,

pianificazione in base al modello di prestazione e all'età

definire e modulare i parametri del carico di lavoro,

quantità, intensità, densità, difficoltà

determinare l'andamento temporale del carico,

periodizzazione in relazione agli impegni agonistici

al fine di ottenere il massimo rendimento.

studiare la combinazione più efficace delle esercitazioni per avere un effetto allenante nel breve, medio, lungo e lunghissimo termine

Bellotti e Matteucci 1999

FASI DELLA PROGRAMMAZIONE

- VALUTAZIONE INIZIALE
- SCELTA DEGLI OBIETTIVI
- SCELTA DEI METODI e DEI MEZZI
- CONDUZIONE PRATICA DELL’ALLENAMENTO
- VALUTAZIONE —> COME CONTROLLO

VALUTAZIONE INIZIALE

CONTESTO OPERATIVO	▪ Ambiente ▪ Materiale ▪ Quantità e qualità dei coach ▪ Obiettivi societari
ATLETA / gruppo	**SOMIGLIANTI MA UNICI** CARATTERISTICHE INDIVIDUALI • età • attività pregresse e livello di sviluppo motorio • motivazioni e aspettative • relazioni e emotività CURRICULUM SPORTIVO e LIVELLO TECNICO

INDICAZIONI PRATICHE

6-8 anni	INTELLIGENZA CONCRETA POCO ATTENTO MOLTO CURIOSO EGOCENTRISMO IMITAZIONE EMULAZIONE
9-10 anni	ATTENZIONE e CONCENTRAZIONE SOCIOCENTRISMO MISURARSI CON GLI ALTRI COLLABORAZIONE
11-13 anni	INTELLIGENZA ASTRATTA AUTONOMIA SI STANCA FACILMENTE CALO COORDINATIVO

OBIETTIVI GENERALI

Definire gli standard di

- **livello condizionale** (compito della preparazione atletica)
  aumento del Potenziale Motorio creare una base motoria più ampia possibile
- **abilità tecnico tattiche** (compito della preparazione tecnico-tattica specifica)
  capacità di utilizzare P.M. e trasformarlo in abilità motorie specifiche
- **abilità mentali** (compito delle attività di gara e\o simili)
  motivazione e gestione delle situazioni

Il tutto a breve e medio (a lungo termine già fatto nella programmazione pluriennale)

MAESTRIA SPORTIVA
Capacità di utilizzare pienamente ed efficacemente il potenziale motorio per raggiungere il successo sportivo

OBIETTIVI

GIOVANILI	SENIORES
Allenamento di COSTRUZIONE	**Allenamento di PRESTAZIONE**
Crea i presupposti per le future prestazioni	Esaltazione massima di tutti gli aspetti che concorrono al raggiungimento della prestazione
La partita NON HA priorità, è un mezzo di apprendimento e valutazione	La partita HA priorità, tutto è finalizzato al RISULTATO SPORTIVO

Mantenendo elevata la
MOTIVAZIONE

Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?

Gianni Rodari

SCELTA DI METODI E MEZZI

ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO

CONTENUTI	Elementi base dell'allenamento	ESERCIZI APPLICAZIONI LUDICHE GIOCO
MEZZI	Come organizzo i contenuti	PERCORSI CIRCUITI STAZIONI TEST
METODI	Procedure	PRESCRITTIVO LIBERA ESPLORAZIONE SCOPERTA GUIDATA PROBLEM SOLVING

= MEZZO ≠ OBIETTIVI

GIOCO DEL QUADRATO (gioco ludico ripetitivo)

- Giocatori impegnati: 3-4-5 6-8-10
- Materiale: palloni o palline – mani nude, paletta o guantone – cinesini o basi
- Capacità: SMB afferrare-lanciare – abilità tecnica presa e tiro
- Obiettivi: manipolazione, differenziazione, abilità tecniche specifiche, gestione della pressione

VIDEO

= OBIETTIVI ≠ MEZZI

- Obiettivi: abilità tecnica presa e tiro, differenziazione, gestione della pressione

LA FORTEZZA (gioco)
GIOCO DEL GAMBERO (gioco ludico ripetitivo)
PALLA AL RE (gioco ludico applicativo)
PALLA META (gioco)

VIDEO

PER TUTTI I MIEI PROBLEMI C'È…

CAPIRE

MODIFICARE

ADATTARE

PROPORRE

PROGRESSIONE DIDATTICA

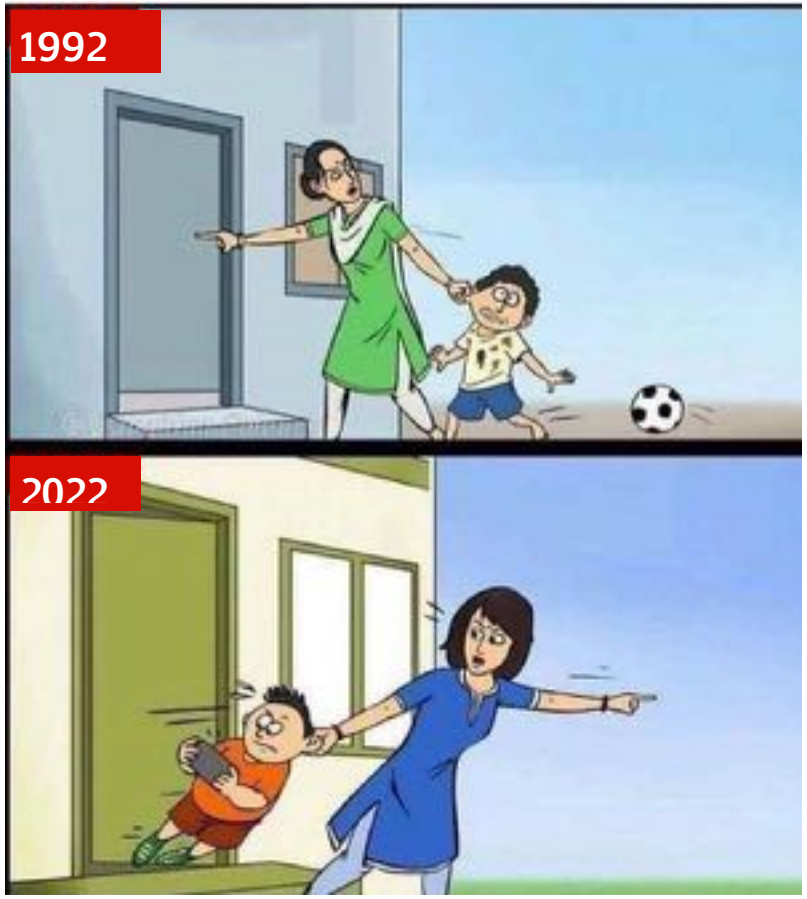
MODIFICARE LE PROPOSTE SECONDO 3 PARAMETRI

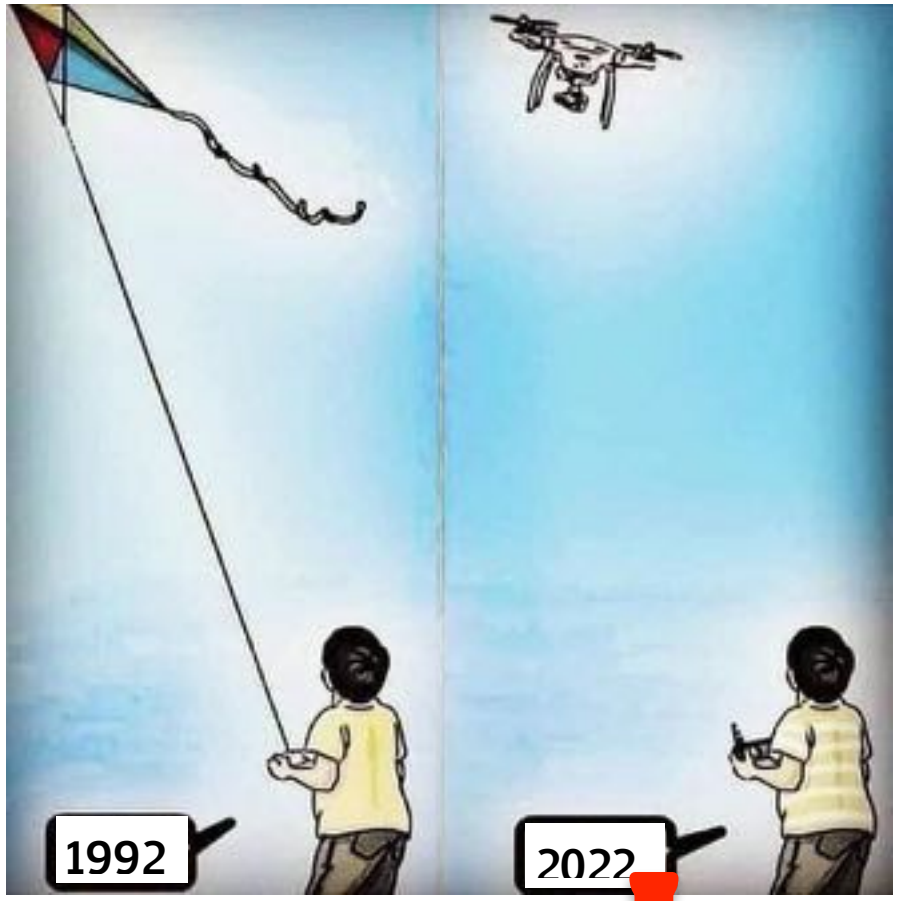
DAL FACILE AL DIFFICILE

DAL SEMPLICE AL COMPLESSO

DAL NOTO ALL'IGNOTO

NUOVE GENERAZIONI e TREND INVOLUTIVI



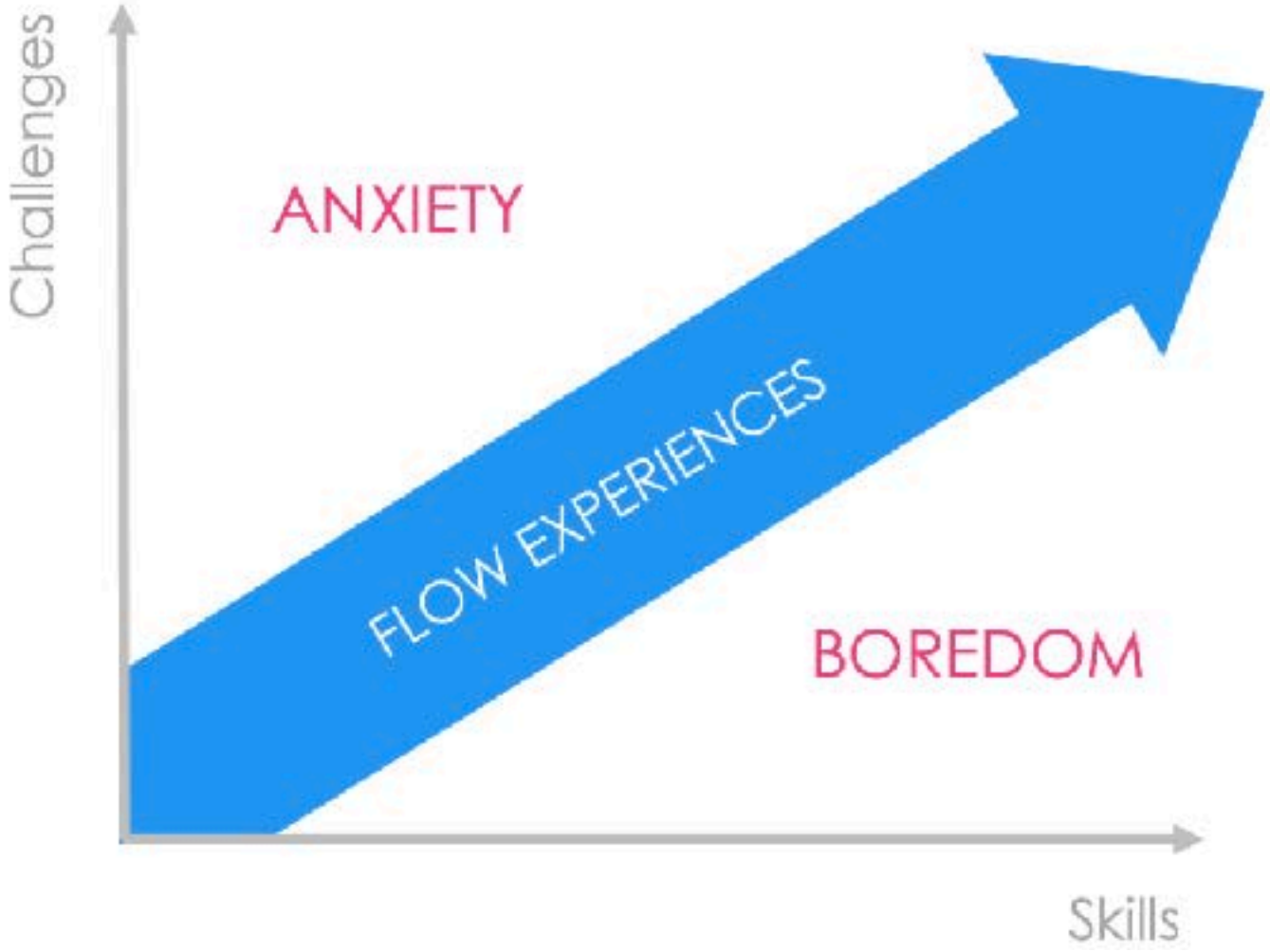


La brutta notizia è che il tempo vola.
La buona notizia è che il pilota sei tu.

FLOW EXPERIENCES

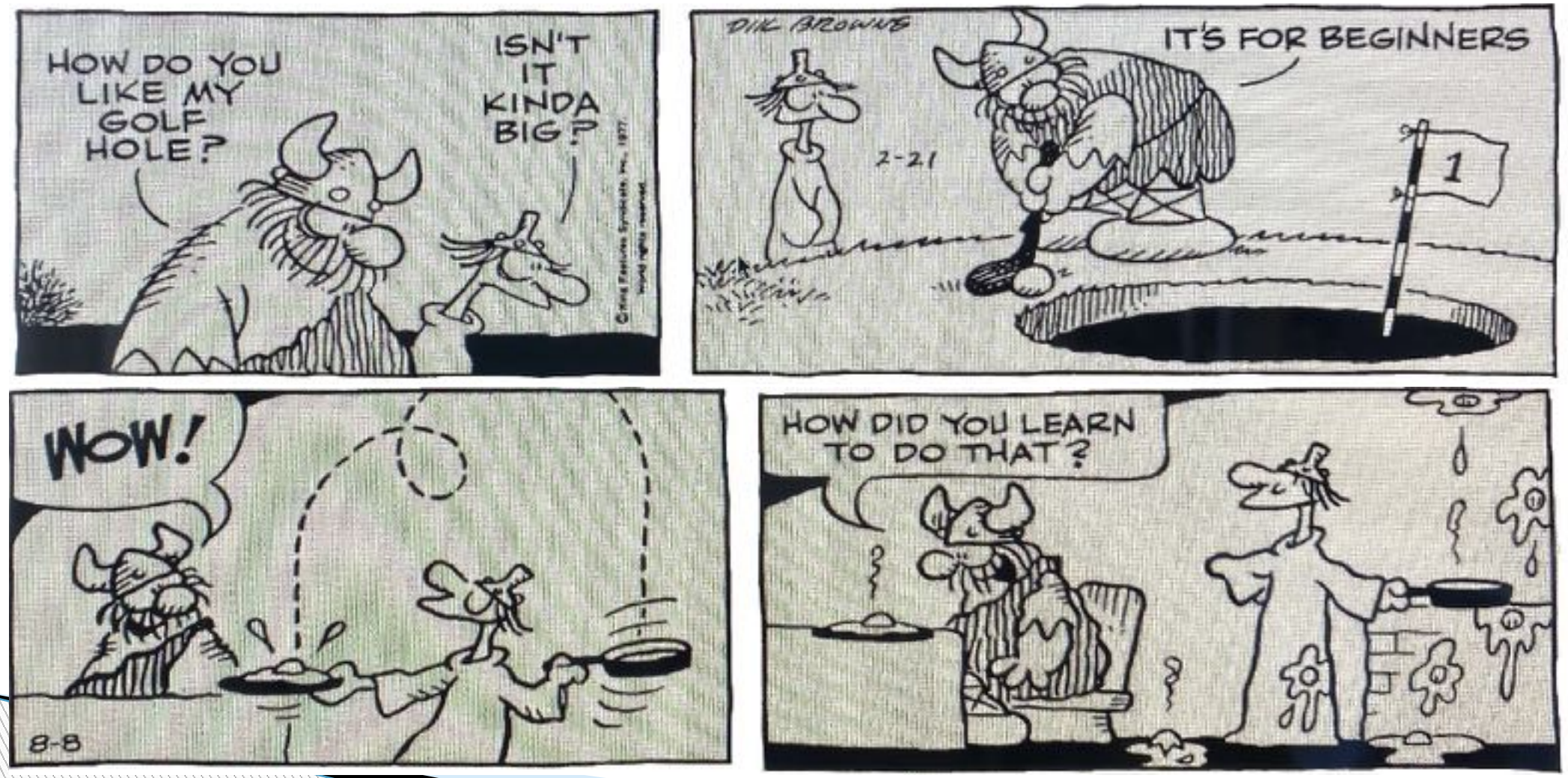
Far sempre svolgere esercizi in cui ci sia corrispondenza tra grado di difficoltà (sfida) e competenza dell'atleta a svolgere quel compito (abilità).

Martens



GRADUALITA e DISCIPLINA

A.Launder, Play Practice, Human Kinetics, 2001)



OBLIQUITA vs ORIZZONTALITA

ADGUATEZZA - INADEGUATEZZA

LIBERTÀ DI SCELTA =>
OPPORTUNITÀ DI SUCCESSO

PERIODIZZAZIONE

Divisione degli allenamenti in fasi o cicli differenti ma logicamente collegati tra loro al fine del raggiungimento degli obiettivi e dello “stato di forma”

- MACROCICLO
  - Off Season
  - Pre Season
  - In Season
- MESOCICLO
- MICROCICLO

Matveev

PERIODIZZAZIONE

PERIODI OFF

OFF SEASON
correzione e costruzione

OFF SEASON
consolidamento

PRE SEASON
costruzione variabilità

IN SEASON
variabilità e strategia

IN SEASON
costruzione agonismo

POST SEASON
scarico e recupero

PROGRAMMAZIONE DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

PROSPETTIVE DELL'ALLENAMENTO

La seduta di allenamento va fondata su queste tre prospettive:

- PROSPETTIVA ENERGETICA
- PROSPETTIVA MOTIVAZIONALE
- PROSPETTIVA DELL'APPRENDIMENTO TECNICO

FASI DELL'ALLENAMENTO

FASE INIZIALE o PREPARATORIA → FASE CENTRALE o PRINCIPALE → FASE CONCLUSIVA o FINALE

MODALITÀ DI LAVORO

INDIVIDUALE	CON COACH	COMPETITIVA
Autonoma Esperienziale Feedback interno	Guidata Miglioramento Feedback esterno	Applicativa Ricerca del risultato Esperienza

VARIETÀ e VARIABILITÀ

PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO

Le attività dovranno

- Essere adatte all'allievo
- Essere significative
- Garantire la pratica del numero massimo possibile di atleti contemporaneamente e un'adeguata esposizione allo stimolo
- Garantire un effetto fisiologico sufficiente

ALLENAMENTI MINIB OFF-S PALESTRA

30’

GIOCO senza palla

MOTRICITA’ DI BASE

GIOCO con la palla

GIOCO con la palla

30’

GARA DI BATTUTA

GIOCO DI DIFESA

PASSAGGI

GIOCO DIFESA

BERSAGLI / GIOCO TIRO

BATTUTA

30’

PARTITA

PARTITA

FUNdamentals

FUNdamentals

ALLENAMENTI U12 Pre-S CAMPO

40'

- GIOCO con la palla
- GIOCO senza palla
- RISC. ATLETICO
- LONG TOSS
- GARE DI TIRO
- ESERCIZI DI TIRO

50'

- DIFESA DI SQUADRA (diamante, tiri sulle basi, comunicazione)/ GIOCHI DI DIFESA
- BP
- CAMPO
- TUNNEL
- IN FIELD
- OUT FIELD
- TUNNEL
- STRATEGIA (1a-3a, trappola, bunt, corridori non obbligati, priorità palle volo, reazione volate)
- GARA DI BATTUTE
- TUNNEL

30'

- PARTITA
- GARA DI VALIDE
- PARTITA

- COMPETIZIONE
- FONDAMENTALI
- QUALITÀ

ALLENAMENTI U15 In-S. CAMPO

40'

- GIOCO
- LONG TOSS
- RISC. ATLETICO
- ESERCIZI TIRO
- RISC. ATLETICO
- PASSAGGI TECNICI

60'

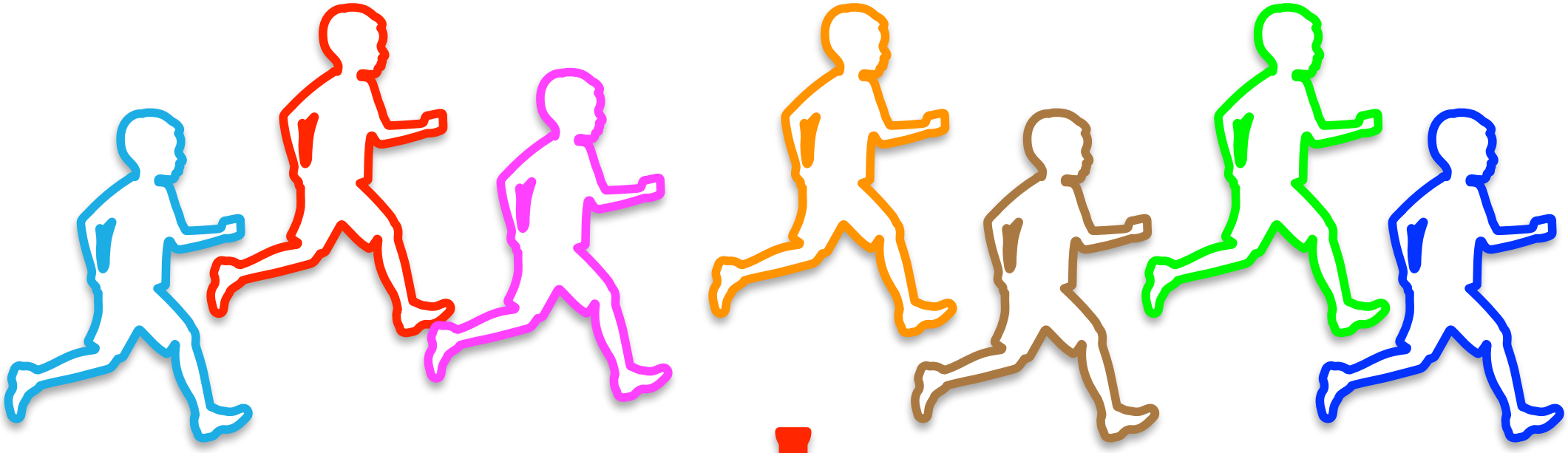
- INFIELD
- OUTFIELD
- BP
- CAMPO
- TUNNEL
- DOPPIO FUNGO
  if
  if/of
  of
- DOPPIO FUNGO
  if/of
  of
  if
- TUNNEL
  of
  if
  if/of
- STRATEGIA
  (doppio taglio, 1a-3a, trappola, bunt, tenere il corridore 2a, corridori non obbligati)
- BP situazionale
- CAMPO
- TUNNEL

20'

- RICHIAMO ATLETICO
- GARA DI VALIDE
- PARTITA SITUAZIONALE

- FONDAMENTALI
- QUANTITÀ
- QUALITÀ

CONCLUSIONI



Vogliamo essere degli allenatori che hanno allenato 30 anni,
o degli allenatori che hanno allenato un anno
e l'hanno ripetuto per trent'anni?

SPECIALIZZAZIONE e ADDESTRAMENTO

CONCLUSIONI

Quando pianti per un anno, pianta grano.
Quando pianti per un decennio, pianta alberi.
Quando pianti per la vita, coltiva ed educa persone.

Antico proverbio cinese

GRAZIE
Think Baseball...
TorrePedreraFalcons