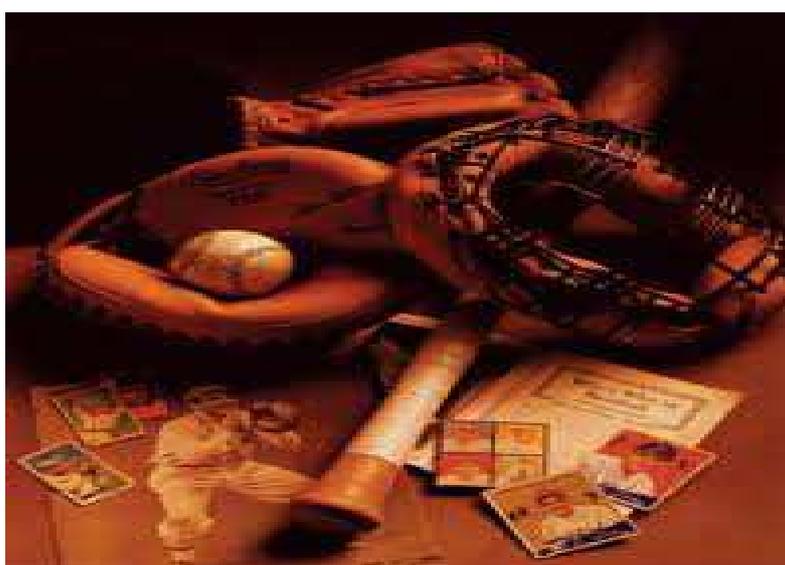


COMITATO PROVINCIALE CATANIA



**MATERIALE DIDATTICO PER GLI ALUNNI
DEL LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO
“G.B. VACCARINI” – CATANIA**



BASEBALL - SOFTBALL

Il gioco del Baseball arriva negli Stati Uniti intorno al 1834 a seguito di coloni inglesi che giocavano all'attuale Cricket. Si sviluppa in Nord America nella prima metà dell'Ottocento e, il 13 settembre 1845, nasce il primo club di Baseball con il nome di "New York Knickerbockers" costituito da Alexander Cartwright che, sempre nel 1845, elabora e pubblica il primo vero regolamento tecnico (molte sue regole sono in uso ancora oggi). Nel 1929 si disputano le prime partite ufficiali e nel 1935 quelle di campionato. Nel 1942 la seconda guerra mondiale interrompe il regolare svolgimento dei campionati; migliaia di giocatori sono chiamati al servizio dal loro paese, sbarcano in Europa, e, nelle retrovie, nei momenti di riposo, giocano a Baseball. Così il Baseball-Softball si è diffuso nel mondo e, in molti Paesi è addirittura lo sport nazionale (Stati Uniti, Cuba, Giappone, Corea, Cina). In Italia la prima partita ufficiale di Baseball si disputa nel 1948 a Milano e, nel 1953, la F.I.B.S. è ammessa al C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano). E' stato sport olimpico dalle Olimpiadi di Barcellona del 1992 sino alle Olimpiadi di Pechino 2008. Il softball presenta caratteristiche di gioco simili, è praticato principalmente dalle ragazze e si differenzia dal Baseball, come si vedrà meglio in seguito, per quattro aspetti regolamentari:

- 1) Campo di dimensioni ridotte;
- 2) Palla più morbida, più grande e più pesante e mazza di dimensioni più limitate;
- 3) Lancio che avviene solo dal basso, da sotto mano;
- 4) durata partite 7 innings anziché 9.

Caratteristiche del gioco

Obiettivo del gioco: è quello di riuscire a correre per conquistare in successione le tre basi e far ritorno a casa base senza farsi eliminare dalla squadra avversaria. In questo modo si acquisisce un punto per ogni giocatore che riesce a tornare a casa base. Per far questo una squadra è disposta ad andare fuori del campo (**attaccanti**) e solo un giocatore (**battitore**) alla volta, secondo un ordine prestabilito si dispone con la mazza nel box di battuta a casa-base. L'altra squadra, invece, è disposta dentro il campo, in difesa, in ruoli ben definiti ed un suo giocatore (**lanciatore**) si trova in una zona apposita (**monte di lancio**) per iniziare il gioco con il lancio della palla verso il battitore avversario.

Obiettivo del battitore: è quello di colpire la palla con la mazza e poi correre cercando di superare toccando le tre basi del campo per far ritorno a casa-base e conquistare il punto. Il battitore può effettuare uno dei colpi più spettacolari del Baseball: il **fuori-campo**. In questo caso la palla viene colpita così forte da essere inviata al di fuori del campo di gioco e, di conseguenza, tutti i giocatori che in quel momento occupano le basi possono tranquillamente andare a realizzare il punto.

Obiettivo del lanciatore: è quello di effettuare un lancio forte, preciso ed eventualmente ad effetto, in modo che sia difficile per il battitore colpire con facilità o nelle condizioni migliori. Il lanciatore ha la possibilità di eliminare subito il battitore avversario se riesce a lanciare in modo tale da far commettere errori al battitore. Dopo 3 lanci buoni non colpiti (**STRIKE**) il battitore è eliminato. Anche i lanci sbagliati (**BALL**), senza però che il battitore tenti di colpire la pallina e non effettui un giro di mazza, sono puniti: dopo 4 ball il battitore conquista di diritto la prima base.

Obiettivo della difesa: è quello di eliminare il battitore e non fargli superare le basi e, con 3 eliminazioni, tornare alla battuta.

La difesa può eliminare gli attaccanti con 4 modalità:

- 1) Al terzo errore in battuta (**strike**) del battitore.
- 2) Prendendo al volo la pallina colpita dal battitore (**battuta a volo**). Se il battitore era il primo o secondo eliminato e ci sono altri corridori nelle basi, il gioco è vivo e questi possono continuare la loro azione di attacco verso la base successiva ritornando alla base di partenza nel momento della presa al volo e da lì ripartendo.

- 3) Toccano con la pallina tenuta in mano il giocatore/battitore che sta correndo tra una base e l'altra (**toccata**).
- 4) Arrivando a toccare con la pallina in mano la base verso la quale si sta dirigendo l'attaccante (**gioco forzato**).

Campo di gioco - Attrezzi - Ruoli dei giocatori



Il baseball viene giocato su un campo definito da due **linee di foul** (che congiungono casa-base con la prima base e con la terza base) ad angolo retto. All'incrocio delle due linee di foul si trova il piatto di casa-base.

Il campo risulta suddiviso in **territorio buono** e **territorio foul**. Nel **territorio buono** viene delimitato il campo, a forma di un quarto di cerchio, chiamato "**Diamante**" e, al suo interno, è tracciato un quadrato con i lati di 27,43 m. Il rimanente spazio viene detto "**campo esterno**" che può avere una lunghezza minima di 76,20 e massima di 110 m. Il terreno fuori dal settore semicircolare è considerato non valido per il gioco e viene chiamato **territorio foul**. A tre dei suoi angoli sono fissati dei sacchetti quadrati che prendono il nome di **basi** (contando in senso antiorario si hanno la prima, la seconda e la terza). Il quarto angolo è chiamato **casa-base** o **piatto di casa base** (segnata con un pentagono di gomma), con disegnati ai due suoi lati due rettangoli, all'interno dei quali va a posizionarsi il battitore (che può essere destro o sinistro), e uno dietro la stessa, per il ricevitore, detti **box**. Al centro del Diamante, a 18,44 m dalla casa-base si trova la **pedana del lanciatore** (rettangolo di 60 x 15 cm) che è collocata al centro del **mound**.

Il campo solitamente è in erba, i collegamenti (**corridoi**) tra casa-base/prima base, casa-base/terza base (della larghezza di 182 cm), mentre le zone di prima, seconda e terza base (della larghezza di circa 4-5 m) sono in terra rossa.

Palla: quella ufficiale è piena, con un nucleo centrale (sughero o gomma) avvolta da un filo e ricoperta da pelle di cavallo tenuta assieme da un'unica cucitura. Ha un peso di circa 146-147 grammi, una circonferenza di 23 cm e un diametro di circa 7 cm.

Mazza: è fabbricata in diverso materiale legno, metallo e plastica. E' costituita da un bastone liscio e tondo che non deve superare i 7 cm di diametro nella parte più ampia e la lunghezza di 106 cm. Il peso deve essere inferiore a 1,5 kg.

Guantoni: ve ne sono di tre tipi:

- guantone da **catcher** (ricevitore), molto imbottito in quanto deve ammortizzare l'urto delle palle lanciate con maggiore violenza (soprattutto dal proprio lanciatore), con una circonferenza fino a 87 cm.

- guantone di prima base, dalla forma allungata.

- guantone a cinque dita, con una tasca tra pollice e indice, per tutti gli altri giocatori.

Caschetto: indossato da chi batte e dai corridori sulle basi, è di plastica imbottito di gommapiuma.

Attrezzatura da ricevitore: è costituita da una maschera, un caschetto, una pettorina imbottita, gli schinieri (proteggono gli arti inferiori dalle ginocchia ai piedi).

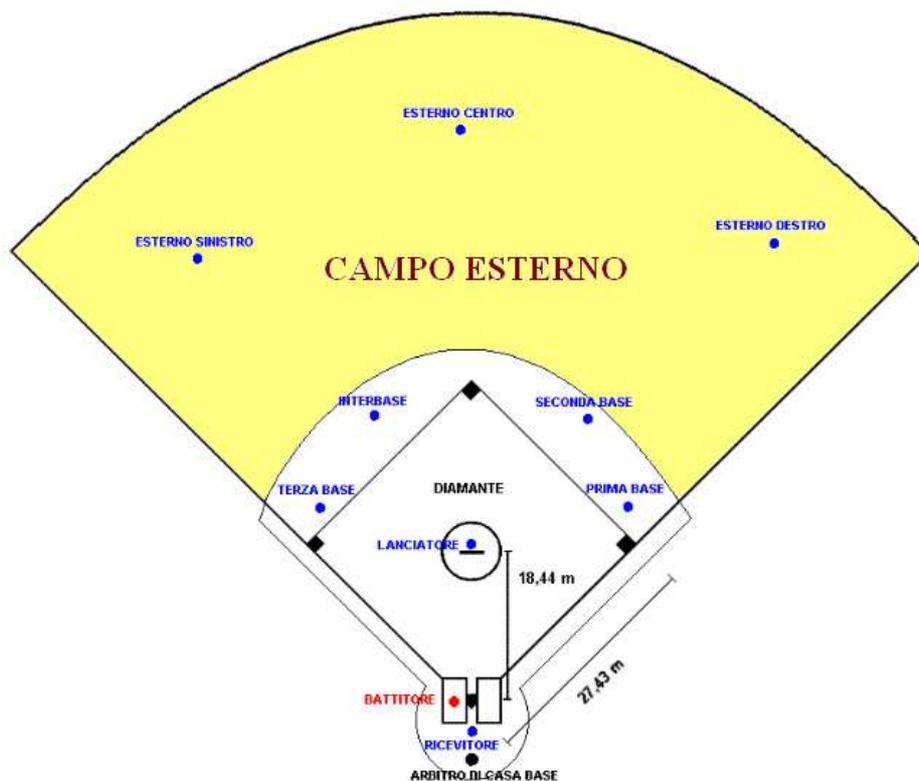
I ruoli dei giocatori: una squadra di Baseball è composta in media da 15-20 giocatori ma solo 9 di questi entrano in campo (**difesa**).

Ogni giocatore è distinto dal ruolo difensivo che ricopre:

1 Lanciatore	P (Pitcher)
2 Ricevitore	C (Catcher)
3 Prima base	1B (First baseman)
4 Seconda base	2B (Second baseman)
5 Terza base	3B (Third baseman)
6 Interbase	SS (Shortstop)
7 Esterno sinistro	LF (Left fielder)
8 Esterno centro	CF (Center fielder)
9 Esterno destro	RF (Right fielder)
Battitore designato	DH (Designed hitter)

Il giocatore di **seconda base** si posiziona circa a metà tra la prima e la seconda base. In questo modo protegge tutto il lato e non solo la **base**. Il giocatore **interbase** (a specchio) fa lo stesso tra la seconda e la terza base.

Per la fase di attacco i giocatori si alternano alla battuta secondo un ordine invariabile e prestabilito dall'allenatore. Le sostituzioni sono illimitate e ammesse durante ogni momento della partita (purché il gioco sia fermo) sia in attacco che in difesa; i giocatori sostituiti non rientrano più.



IL BASEBALL

La partita: ha inizio con il lancio della pallina da parte del lanciatore verso il battitore avversario che, colpendo la pallina con la mazza può iniziare a correre cercando di superare le basi per tornare a casa-base e conquistare così il punto.

La difesa può però eliminare il battitore/corridore; se questo avviene si ricomincia con un altro battitore e si prosegue fino a quando non sono stati eliminati 3 attaccanti. A questo punto la squadra in difesa va in attacco e viceversa. Al termine del turno in battuta delle due squadre si è concluso uno dei 9 innings (nel Softball gli innings sono 7) di cui si compone una partita.

Il battitore può evitare di essere eliminato fermandosi in una delle basi su cui è riuscito ad arrivare: a quel punto entra un altro battitore e, se la palla viene regolarmente colpita e inviata nel campo, ogni giocatore che si trova fermo in una base può partire e cercare di arrivare a segnare il punto.

La partita è diretta da due/quattro arbitri, a secondo della categoria; l'**arbitro capo** è quello che sta a casa-base ed ha il compito primario di giudicare la validità dei lanci e delle battute.

Durata della partita: si disputa su 9 **innings** (tempi) ogni squadra ha 9 opportunità di attacco e 9 di difesa. La squadra in difesa passa in attacco (**battuta**) dopo aver eliminato tre avversari.

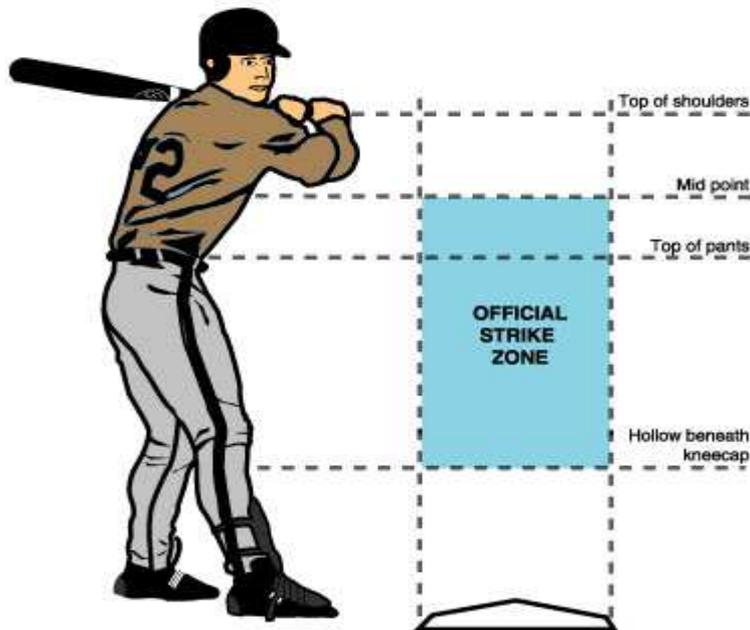
Punteggio: ogni attaccante che riesce a tornare a casa-base dopo aver toccato le altre tre basi in senso antiorario conquista un punto per la sua squadra;

- vince la partita la squadra che, al termine dei 9 innings ha più punti;

- in caso di parità al termine dei 9 innings, si continua fino a quando, al termine di un inning successivo, una delle due squadre risulta in vantaggio in quanto non è previsto il pareggio.

Le linee di foul: delimitano il **territorio buono** ovvero l'area entro la quale il battitore deve far rimbalzare la pallina per ottenere una battuta valida.

Zona dello strike: è l'area dentro la quale il lanciatore deve cercare di lanciare la palla cercando di farla arrivare al proprio ricevitore. Situata sopra il piatto di casa-base, è rappresentata dal rettangolo immaginario alto dalla linea del ginocchio alla linea delle ascelle del battitore e largo 43 cm (il lato del piatto di casa-base).



Strike: è l'errore del battitore quando non colpisce la pallina, lanciata correttamente in area di strike, o girando a vuoto la mazza o restando immobile o **sprizzando** la palla, cioè, quando colpisce male la pallina mandandola in territorio foul. Al terzo strike il battitore viene eliminato.

Foul: è un errore consentito al battitore quando ha già totalizzato 2 strike e colpisce la pallina mandandola in territorio non valido. Non arriva al terzo strike (con conseguente eliminazione) ma viene concessa la possibilità al battitore di ripetere la battuta restando a 2 strike.

Ball: è l'errore del lanciatore che effettua il lancio al di fuori della zona di strike o fa cadere la pallina prima del piatto di casa-base; è anche l'errore del ricevitore che, su lancio corretto del lanciatore nell'area di strike, non riesce ad afferrare e fermare la pallina con il guantone facendola cadere a terra. In ogni caso non si tratta di ball ma di strike se il battitore si muove effettuando un giro di mazza o tenta di colpire la pallina pur essendo stata lanciata fuori dalla zona di strike.

Perché si verifichi un ball il battitore deve restare immobile.

Quando il numero dei balls anche alternati agli strikes, arriva a 4, il battitore ha diritto alla prima base senza dover eseguire una battuta valida (**base su ball**). Se il lancio viene eseguito volontariamente sul corpo del battitore, il giocatore ha immediatamente diritto alla prima base, per gioco sleale, indipendentemente dal numero di balls a cui si trovava.

La rubata: i corridori, che sono guidati dai suggeritori, possono tentare di guadagnare la base successiva anche se non viene effettuata una battuta sia che la palla si trovi nella mano e nel guantone del lanciatore pronto a lanciare, sia che la palla **lanciata** viene persa dal ricevitore, sia se evita l'eliminazione giungendo sulla base successiva malgrado i passaggi dei giocatori in difesa.

Gioco forzato: in ogni base può stare un solo giocatore/corridore, quindi, si deve obbligatoriamente avanzare per far posto al compagno in arrivo, pena l'eliminazione del giocatore che è rimasto fermo nella base.

Falli di ostruzione e scorrettezze:

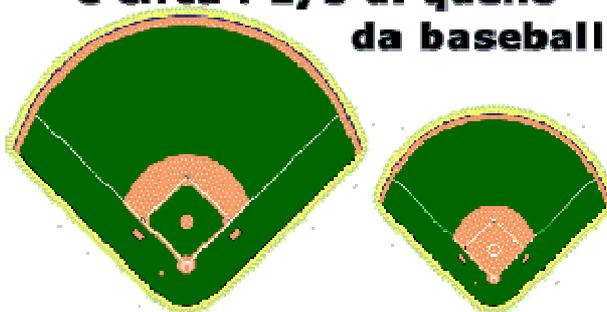
- i difensori non in possesso della pallina non possono ostacolare il corridore in corsa fra una base e l'altra né sostare nei **corridoi** tra le **basi** né mantenere un piede a contatto con le basi (**corridore guadagna la base successiva**);
- i corridori non possono disturbare il difensore che sta ricevendo la palla (**corridore eliminato**);

- il corridore non può allontanarsi durante la corsa dalla linea che congiunge le basi (**corridore eliminato**).

Il softball

1) Dimensioni del campo ridotte rispetto al Baseball.

**Il campo da softball
è circa i 2/3 di quello
da baseball**



- Diamante con distanza tra le basi di 18,29 m di lato (nel baseball 27,43 m).
- Campo esterno da 61,00 a 69,00 m (nel baseball da 76,20 a 110 m).
- Distanza pedana del lanciatore/casa-base di 14,02 m (nel baseball 18,44 m).

2) Palla più morbida, più grande e più pesante rispetto al Baseball.



- Circonferenza: 30-31 cm (nel baseball 23 cm).
- Peso: 180-200 gr. (nel baseball 142-149 gr.).

E' composta da un filo di nylon avvolto attorno a un nucleo di gomma e sughero ed è ricoperta con due strisce di pelle cucite insieme.

3) Anche la mazza da Softball ha dimensioni ridotte rispetto al Baseball

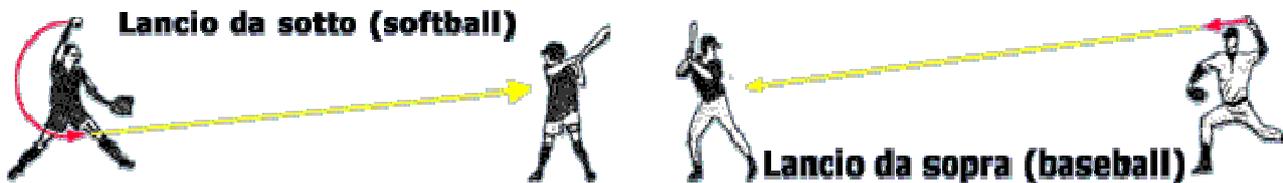
Mazza da baseball (in legno)



Mazza da softball - fastpitch (in lega)

- Lunghezza massima: 87 cm (nel baseball 106 cm).
- Circonferenza massima: 6 cm (nel baseball 7 cm).

- Peso inferiore a 1,1 kg (nel baseball inferiore a 1,5 kg).
- 4) Il lancio deve essere eseguito obbligatoriamente dal basso verso l'alto, di sotto mano, mentre nel baseball viene effettuato dall'alto verso il basso.



Le partite si disputano su 7 innings anziché 9 come nel Baseball.

I fondamentali tecnici individuali

I fondamentali tecnici individuali del gioco del baseball sono quattro:

- 1) BATTUTA
- 2) LANCIO (nel Softball)
- 3) TIRO
- 4) PRESA CON IL GUANTONE

- 1) **La battuta:** E' il fondamentale che compie il battitore per colpire la palla con la mazza per inviarla all'interno del **territorio buono** del campo di gioco. Il giocatore, nell'esecuzione corretta della battuta, farà compiere alla mazza un semicerchio.

Elementi tecnici essenziali per una corretta esecuzione della battuta (per un destro)

- Posizionarsi nel box di battuta lateralmente al piatto di casa-base (sul fianco sinistro).
- Impugnare la mazza in modo da allineare le nocche con la mano sinistra disposta inferiormente (dorso verso il lanciatore) e la destra subito sopra (palmo verso il lanciatore).
- Arti inferiori divaricati alla larghezza delle spalle con i piedi paralleli e perpendicolari alla direzione di lancio.
- Arti superiori comodamente lontani dal corpo con i gomiti piegati e le mani che impugnano la mazza all'altezza delle spalle.
- La mazza è leggermente inclinata rispetto al terreno con la punta rivolta verso l'alto.
- In attesa del lancio flettere gli arti inferiori, stare rilassato e portare il peso del corpo sulla gamba posteriore (destra).
- Tenere gli occhi fissi sulla palla dal momento in cui il lanciatore inizia il suo movimento fino al punto in cui la mazza colpisce la palla.
- Passo del piede anteriore (sinistro) in avanti nella direzione di lancio.
- Rotazione dei fianchi e delle spalle con inizio della distensione in fuori degli arti superiori che muovono la mazza.
- Punto di impatto mazza-palla con le mani davanti al corpo, le braccia completamente distese e conseguente movimento di rotazione dei polsi.
- Spostamento del peso del corpo del piede posteriore (destro) a quello anteriore (sinistro).
- Finale del movimento: dopo aver colpito la palla l'azione degli arti superiori continua fin dietro la testa.

- 2) **Il lancio** (nel Softball)

Il lanciatore usa il lancio per mandare la palla al ricevitore cercando di evitare l'intervento del battitore; un lancio è corretto quando arriva al ricevitore passando per la zona dello strike.

Nel Baseball il lancio, dall'alto verso il basso, è molto simile all'azione di tiro, mentre nel Softball, dal basso verso l'alto, è un gesto tecnico specifico.

Esistono due diverse tecniche di lancio della palla nel Softball che si caratterizzano in base al tipo di gioco: **FAST-PITCH** e **SLOW-PITCH**.

Nel **Fast-Pitch** il lanciatore effettua una rotazione a bilanciere del braccio con una circonduzione avanti-alto-dietro e rilascia la palla dal basso verso l'alto all'altezza dei fianchi, direttamente e senza interruzione del proprio movimento, verso la zona di strike del battitore.

Nello **Slow-Pitch** il lanciatore deve lanciare la palla da basso in un unico movimento continuo. La palla deve seguire una traiettoria ad arco, muovendosi ad una velocità moderata e ad un'altezza compresa tra 3,66 e 1,83 m da terra prima di abbassarsi davanti al battitore.

Elementi tecnici essenziali per una corretta esecuzione del lancio sottomano nel Softball

- Posizione di partenza con entrambi i piedi a contatto della pedana di lancio.
- Effettuare un passo avanzando con la gamba opposta alla mano di lancio.
- Spostare il peso del corpo dalla gamba posteriore a quella anteriore.
- Lanciare la palla quando è all'altezza dell'anca.
- Dopo aver lasciato la palla accompagnare il movimento con l'arto superiore che ha lanciato disteso e rilassato in direzione del battitore.

3) Il tiro

Il tiro è il fondamentale utilizzato dai giocatori per passarsi la palla durante le azioni di gioco in fase difensiva.

Elementi tecnici essenziali per una corretta esecuzione del tiro

- Pallina impugnata con tre dita: pollice, indice e medio.
- Rotazione completa del braccio passando per dietro-alto.
- Semirotaazione dei fianchi e delle spalle portando in avanti la gamba opposta al braccio di tiro.
- La palla viene rilanciata tesa, con un movimento del polso detto **frustata**, leggermente sopra e davanti alla testa.
- L'azione viene conclusa all'altezza del ginocchio opposto all'arto che ha effettuato il tiro.
- La gamba anteriore si piega a 90° e quella posteriore si solleva leggermente sull'avampiede.

4) La presa con il guantone

È il fondamentale utilizzato per fermare la palla lanciata dal battitore o da un giocatore compagno di squadra difendente con una presa salda e sicura ed è data principalmente dalla coordinazione del movimento degli occhi e delle mani. Il guantone protegge la mano di tiro e va calzato nella mano non dominante (**i destri lo metteranno nella mano sinistra e i mancini su quella destra**). La presa si effettua frontalmente con il guantone rivolto verso l'alto se la traiettoria della pallina è più alta dei fianchi, verso il basso se è inferiore.

Elementi tecnici essenziali per una corretta esecuzione della presa con il guantone

- Posizione iniziale con busto leggermente inclinato in avanti, piedi paralleli alla larghezza delle spalle, arti inferiori divaricati e semipiegati, arti superiori semidistesi davanti al busto rivolti nella direzione di lancio.
- Mantenere sempre gli occhi sulla palla per tutta la sua traiettoria finché è dentro le due mani.
- Distribuire equamente il peso del corpo in modo da essere pronto a spostarsi in qualsiasi direzione.
- La presa si esegue con la parte del guantone che sporge dalla mano.

- Ammortizzare la presa con una lieve flessione delle braccia portando mani e palla verso il torace.
- Coprire la palla con la mano libera (quella dominante) non appena la stessa sarà entrata nel guantone per evitarne l'uscita. La presa si effettua sempre con due mani.