



**BaseINball**

# COME È NATO?

Dal BASEBALL



... passando per il BASKIN, la PALLA-BASE e il PADEL ...

... per arrivare al  
BaseINball.



# PRINCIPI ETICI

**01**

INCLUSIONE

**02**

VALORIZZAZIONE di  
OGNUNO

**03**

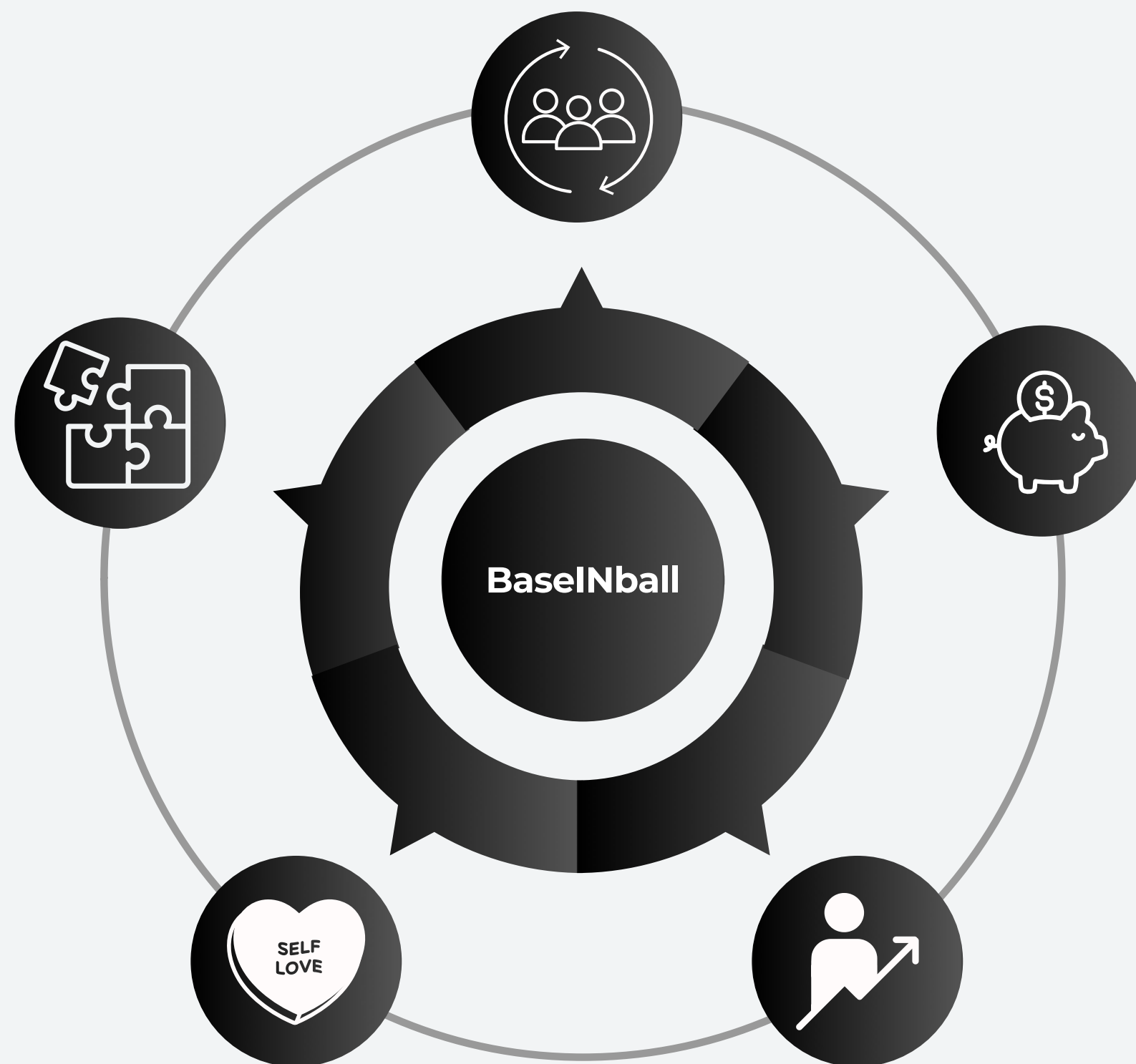
CRESCITA PERSONALE  
e AUTONOMIA

**04**

SELF-EFFICACY

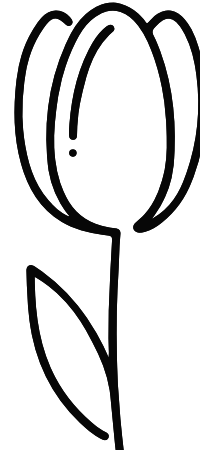
**05**

COOPERAZIONE



# PERCHÈ INCLUSIVO?

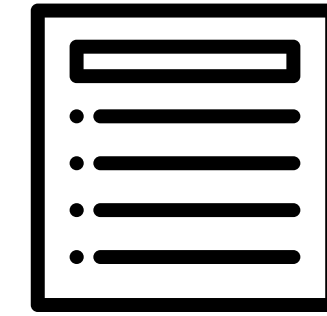
**Basato sulle  
capacità residue**



**La scelta  
dell'indoor**

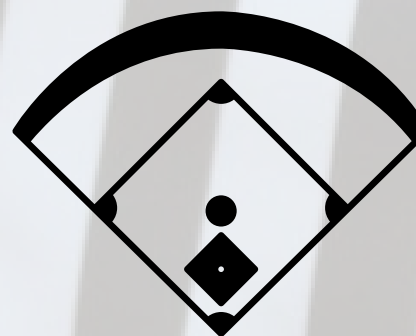


**Il regolamento**

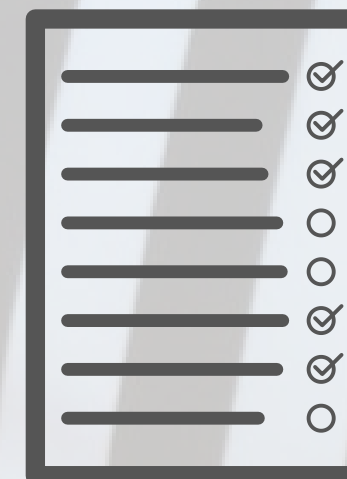


# COME SI GIOCA?

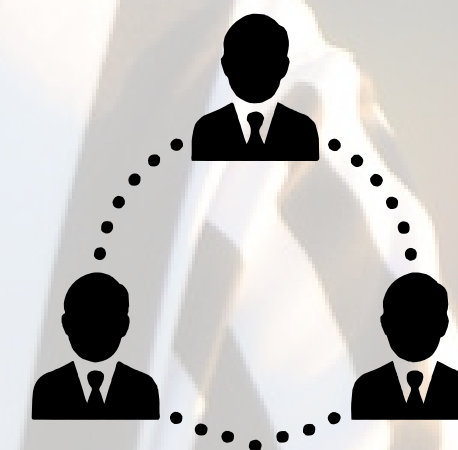
IL CAMPO



LE REGOLE



i RUOLI



# IL CAMPO

**MISURE:** 28 mt x 14 mt (campo da basket),  
delimitato da muri su cui la palla può rimbalzare

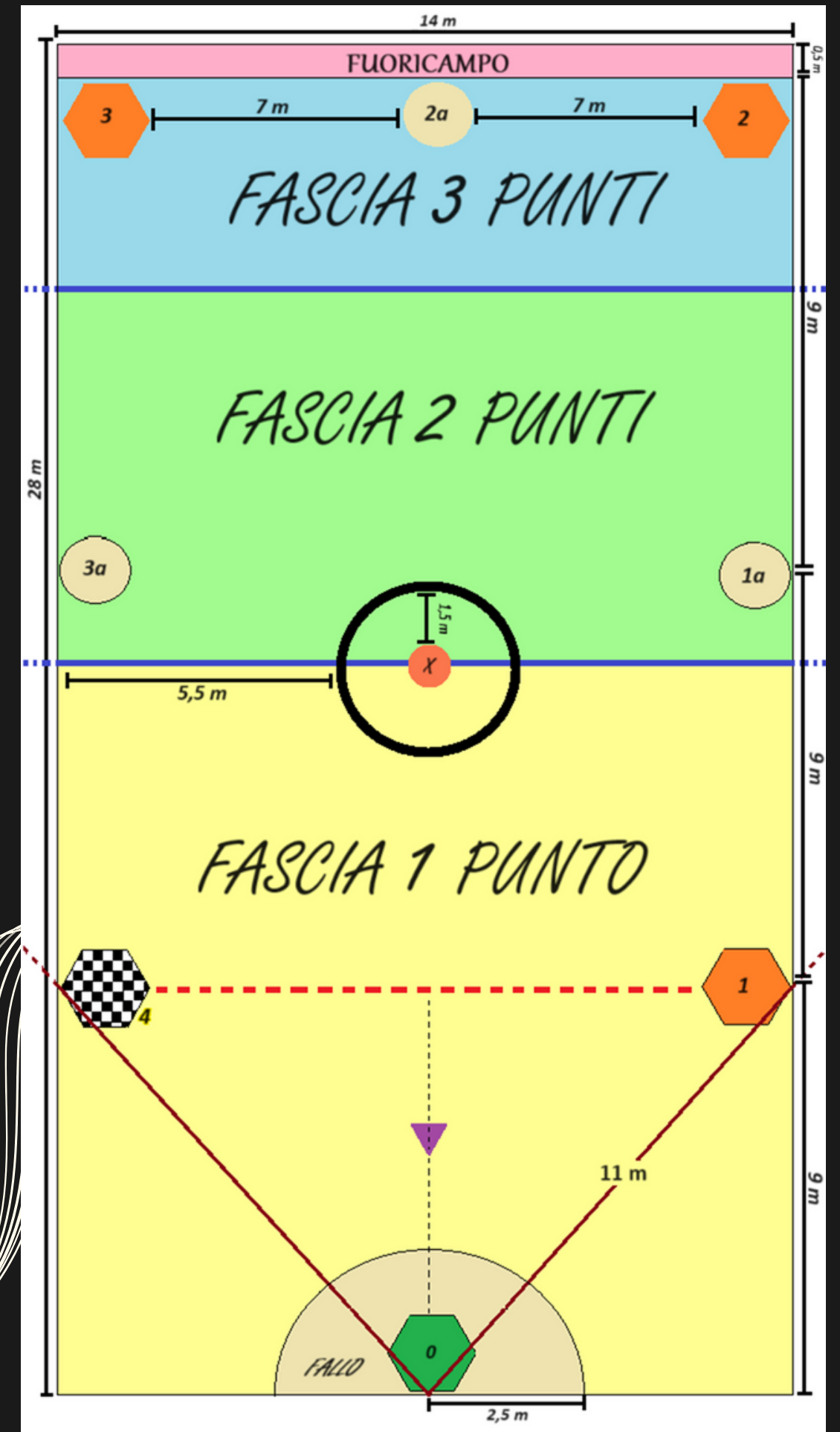
**BASI:** Nel campo ci sono 8 basi che differiscono in base alla loro funzione.

- 5 basi fisse (0,1,2,3,4): per tutti;
- 3 basi d'appoggio (1a, 2a, 3a): ci possono sostare solo i ruoli 2,3.

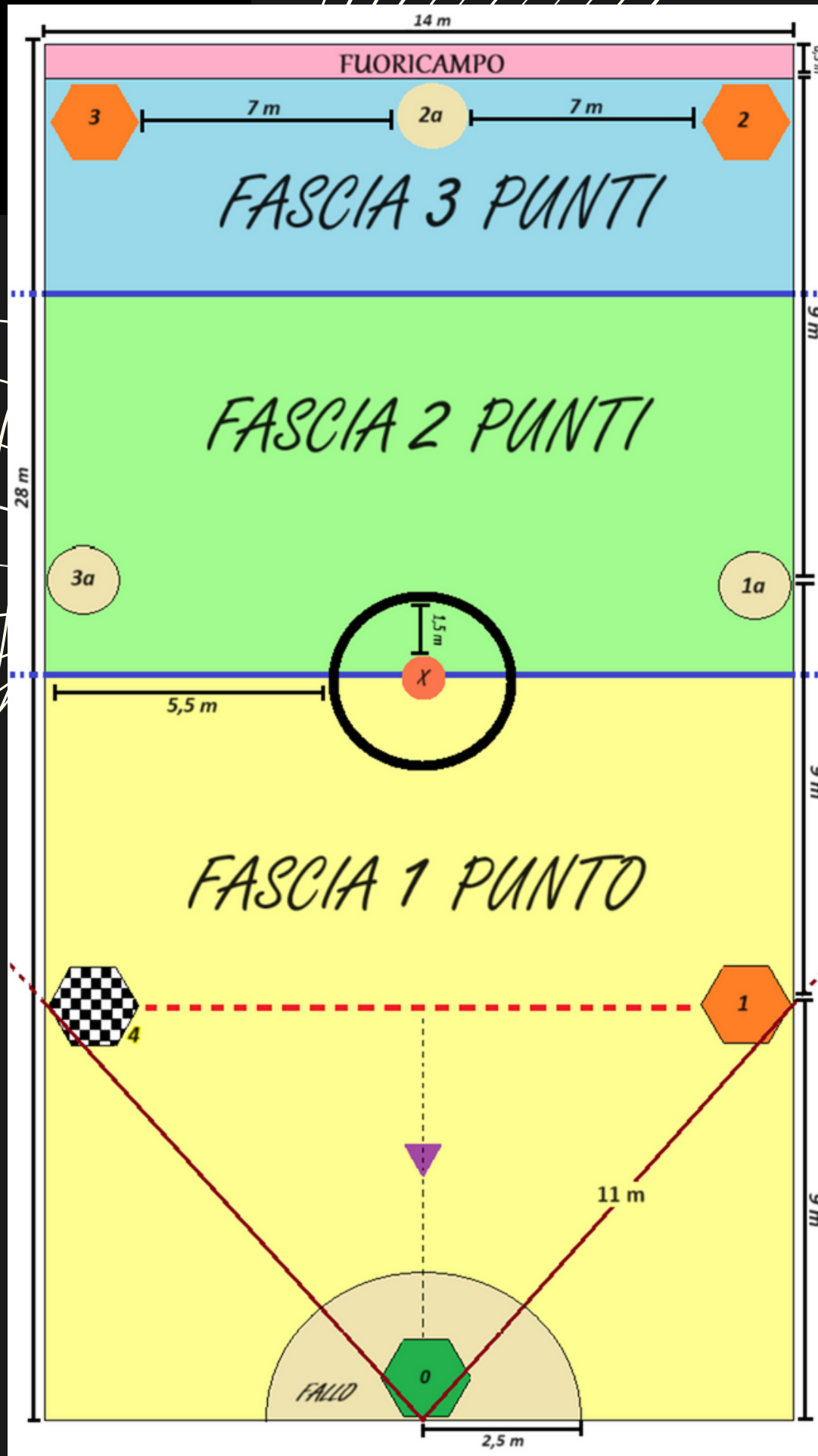
La base 0 è dove si origina il gioco e ha luogo la battuta;

La base 4, se raggiunta, permette di far guadagnare un punto alla squadra;

La base centrale è utilizzata dai difensori per fermare l'azione di attacco ed è circondata da un'area off-limits.



# IL CAMPO



**LE AREE:** nel campo di gioco ci sono 5 aree destinate alla battuta del giocatore con ruolo 1:

- ZONA DI FALLO: il tiro non è considerato valido;
- FASCIA 1: posta a 15 mt (1 punto);
- FASCIA 2: posta a 23 mt (2 punti);
- FASCIA 3: posta a 32 mt (3 punti);
- FUORICAMPO: posta negli ultimi 50 cm di campo.

**LINEA DI DIFESA:** linea tratteggiata in rosso che delimita una zona nella quale i difensori non possono disporsi durante la propria fase difensiva.

**LINEA DI BATTUTA:** perpendicolare alla casa base (base 0). Utilizzata dal battitore per lanciare la palla al proprio compagno di squadra.

# ASPETTI del GIOCO

15 giocatori a squadra per partita senza limiti di età e almeno due donne in campo.

4 INNING: difesa e attacco.

## ATTACCO

Lo scopo dei giocatori è quello di colpire la palla con una mazza e raggiungere la base 4 per fare punti.

## DIFESA

Lo scopo dei giocatori è di cercare di bloccare i punti dell'attacco avversario.







# LE REGOLE:

## La difesa

### 01

6 difensori la cui somma dei ruoli non può superare 18 (minimo un giocatore per ruolo).

### 02

#### **2 MODALITÀ DI ELIMINAZIONE:**

1. Presa al volo (diretta o da muro)
2. Base centrale (accesso solo con possesso palla)

### 03

L'eliminazione può essere fatta solo da ruolo pari o inferiore al battitore.

### 04

#### **FALLI:**

1. Ingresso nella zona off-limits senza possesso palla (2 richiami)
2. Presa al volo di un ruolo superiore



# LE REGOLE: L'attacco

## 01

10 giocatori la cui somma dei ruoli non deve superare 26 (minimo un giocatore per ruolo; almeno 2 giocatori con ruolo 1 e 4) più un lanciatore esterno.

## 02

Battuta eseguita per ruolo in ordine decrescente.

## 03

### **BATTUTA:**

- Dal basso verso l'alto
- Deve toccare la zona valida del campo

## 04

Dopo 3 errori il giocatore viene eliminato.

## 05

Le basi non possono essere occupate da due giocatori contemporaneamente.

# LE REGOLE

**Nel caso non ci fosse una palestra con solo muri le regole sono le seguenti**

- Se la palla, durante la fase offensiva, termina sugli spalti è FALLO quindi conterà come una battuta fallita.
- Se la palla rimbalza contro il muro e poi termina sugli spalti è FUORICAMPO e tutti i giocatori nelle basi hanno la possibilità di raggiungere in automatico la base 4 facendo così ottenere alla propria squadra un punto per ogni giocatore arrivato in base.



# STRUMENTI



**Palla da pallamano 0**



**Mazza baseball  
BIG HIT BA 100**



*(se necessario)*  
**Supporto per palla o altri  
ausili personalizzati**



**Cono Jim sport**



Wimbledon®  
paint

**4 RUOLI**



# **RUOLO 1**

*Giocatore con disabilità privo di stazione eretta ed autonomia ridotta, spostamento mediante carrozzina elettrica ed esiguo utilizzo degli arti superiori. Ha bisogno di supporti specifici per eseguire i gesti tecnici (valutato con TEST B).*

## **Cosa posso fare?**

- Posso battere con un ausilio personalizzato;
- Il mio tiro permette alla mia squadra di guadagnare fino a 4 basi fisse.



## **RUOLO 2**

*Giocatore con disabilità che si sposta autonomamente: deambulando o con l'utilizzo di una carrozzina manuale. Secondo i test C-D-E fatica a leggere la traiettoria della palla e coordinare lo spostamento con la presa.*

### **Cosa posso fare?**

- La mia battuta può essere supportata, se le mie capacità non me le permettono, dalla presenza di un sostegno per la palla;
- I miei compagni possono darmi dei consigli mentre gioco;
- Posso difendere tutti i giocatori;
- Posso sostare sia sulle basi fisse che intermedie (1a, 2a, 3a).



## **RUOLO 3**

*Giocatore con disabilità privo di corsa fluida; secondo il TEST C-D-E riesce, seppur con difficoltà, a leggere la traiettoria della palla e possiede i fondamentali tecnici di base.*

### **Cosa posso fare?**

- Batto e mi sposto lungo le basi;
- Posso sostare sia sulle basi fisse che intermedie (1a, 2a, 3a);
- I miei compagni possono darmi dei consigli mentre gioco;
- Posso difendere i giocatori 3 e 4.





# **RUOLO 4**

*Giocatore con o senza disabilità caratterizzato da corsa veloce o abile nello spostamento con carrozzina manuale (valutata con TEST C), fondamentali tecnico tattici completi, buona o ottima coordinazione e lettura delle traiettorie.*

## **Cosa posso fare?**

- Batto e poi mi sposto velocemente nelle basi;
- Posso difendere solo i giocatori con ruolo 4;
- Posso sostare solo sulle basi 1,2,3,4 e non quelle intermedie.

# TEST per la determinazione dei RUOLI 1-2

A

TEST SUL  
MOVIMENTO

B

TEST SULLA  
BATTUTA

# TEST per la determinazione dei RUOLI 2-3-4

**C**

## TEST SULLO SPOSTAMENTO

Due test che si focalizzano sullo spostamento CON e SENZA palla

**D**

## TEST SULLA BATTUTA

Due test che si focalizzano sulla DISTANZA e sul ROM

**E**

## TEST SULLA DIFESA

Due test che si focalizzano sulla PRESA e sul PASSAGGIO

# GESTI TECNICI



**BATTUTA**



**LANCIO**



**SPOSTAMENTO  
SULLE BASI**



**RICEZIONE DELLA  
PALLA**



**PASSAGGIO**

# ANALISI della SITUAZIONE



**DURATA:** 90 minuti



**PARTECIPANTI:**

15 Giocatori: 3 giocatori ruolo 1 e 4 per ogni ruolo restante (2-3-4).

Periodo di lavoro: metà dell'anno sportivo.



**Allenamento incentrato sul ruolo 2**



**OB. PRINCIPALE:**

Gestione dello spazio in collaborazione difensiva



**OB. SPECIFICO:**

FASE DIFENSIVA: ricezione e spostamento difensivo.

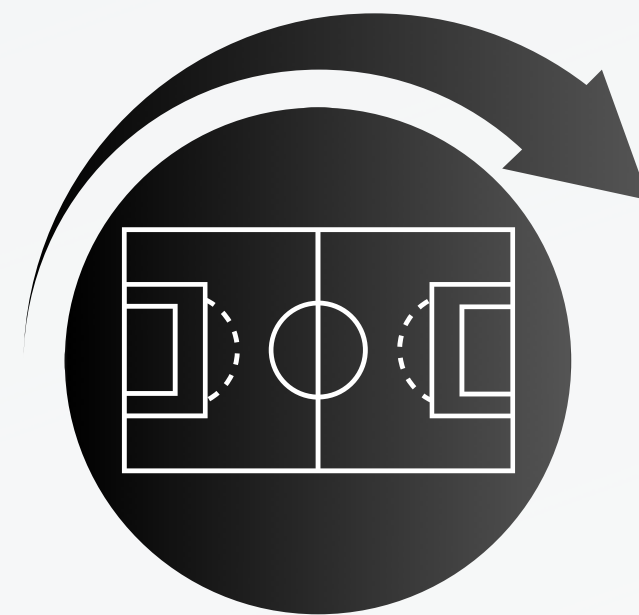
# ALLENAMENTO



**ATTIVAZIONE**

20 minuti

40 minuti  
**PARTE  
CENTRALE**



**PARTITA  
FINALE**

20 minuti

10 minuti  
**DEFATICAMENTO**



# ATTIVAZIONE - 20'

5'

Esercizi di mobilità inclusiva, con attivazione di tutte le principali articolazioni corporee.

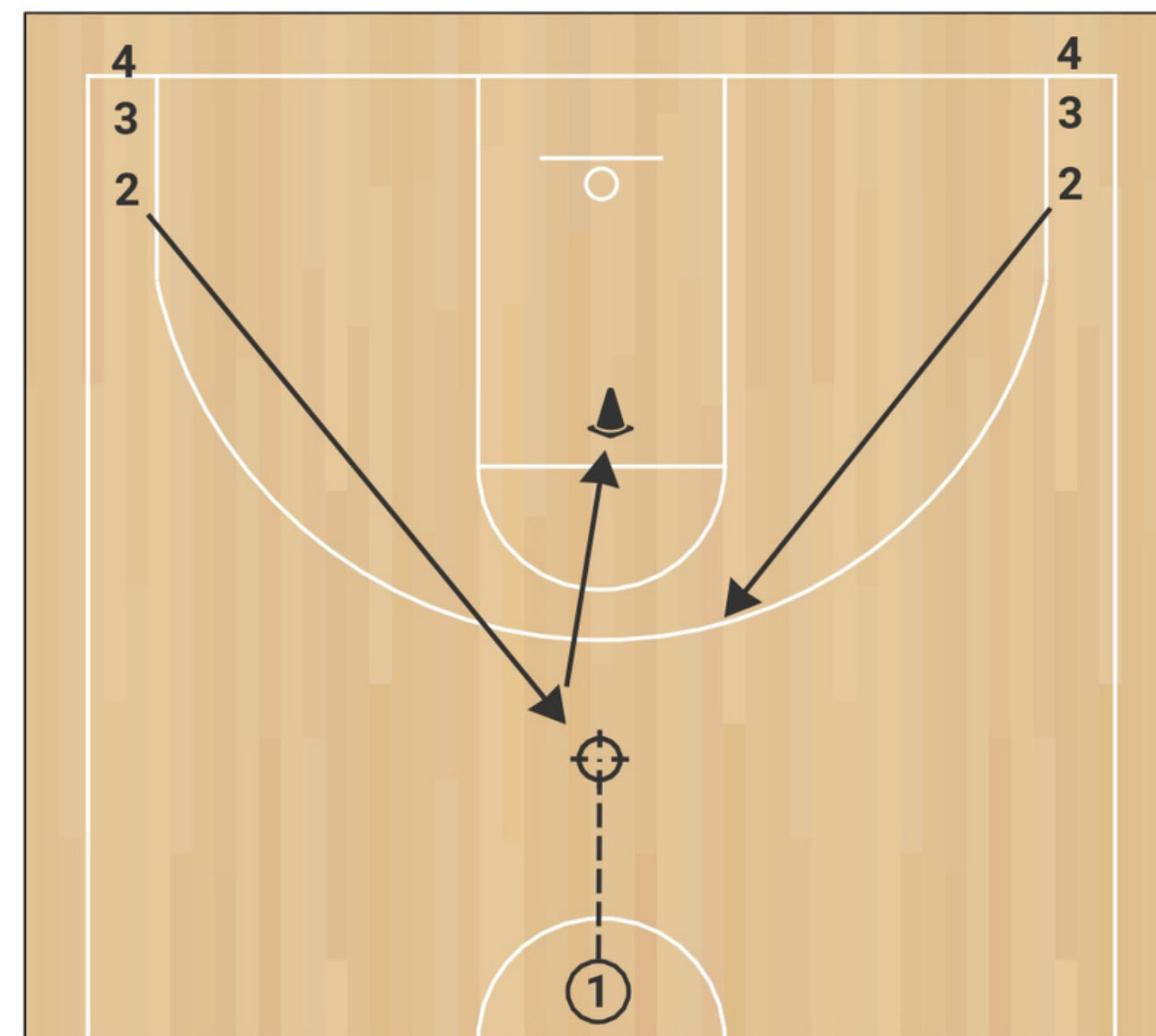
5'

Esercizio a coppie con trasmissione ravvicinata della palla e restituzione immediata.

Ruolo 1 continua esercizi di mobilità articolare

10'

Coppie pari ruolo a fondocampo, ruolo 1 in posizione di battuta: il primo della coppia che recupera palla la porta in base senza farsi toccare dal compagno



# FASE CENTRALE - 40' (RUOLO 2)

15'

Esercizio a coppie: un giocatore passa la palla, l'altro si deve orientare nello spazio su indicazione esterna e ricevere il pallone.

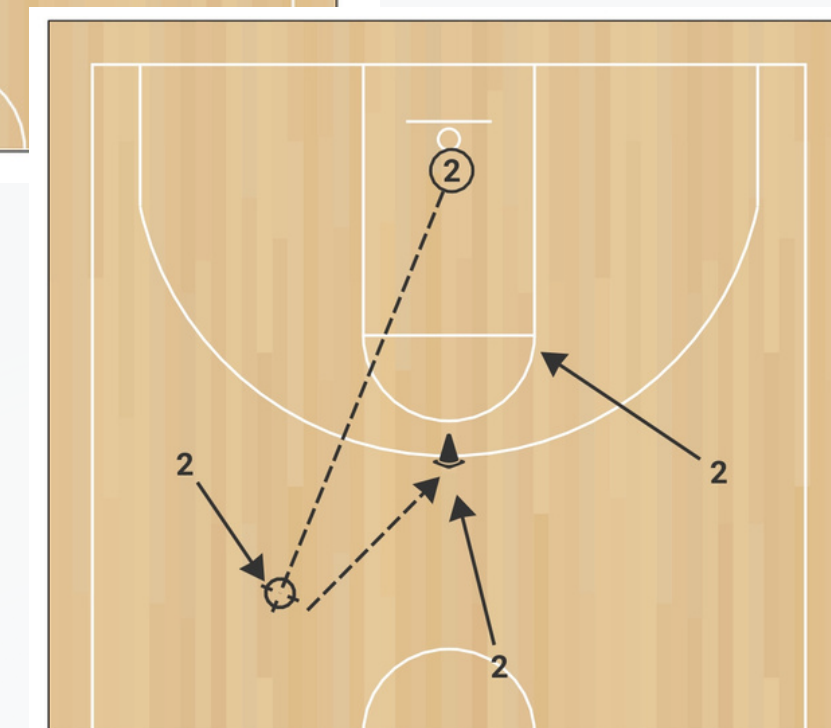
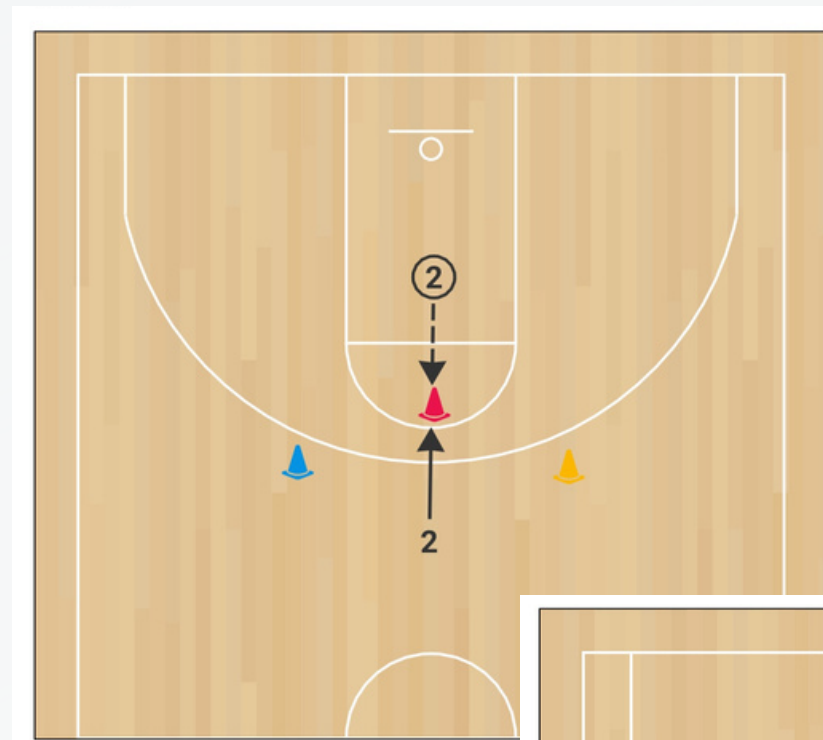
15'

Esercizio di recupero e trasferimento in base. Un giocatore a turno batte, gli altri recuperano la palla e la portano in base.

*Variante: minimo un passaggio prima del trasferimento in base*

10'

**Esercizio verifica collettiva:** campo diviso in due, coach lancia la palla in entrambe i campi chiamando un numero da 2 a 4 (ruolo di chi ha battuto). Prima squadra che porta la palla in base fa punto. Focus: adeguamento difensivo nello spazio in base al ruolo chiamato.





# FASE FINALE - 30'

**20'**

Fase di verifica collettiva: partita composta da 1 inning. Il punteggio è assegnato sulla base delle eliminazioni difensive.

**10'**

Defaticamento: esercizi personali a bassa intensità, rilassamento muscolare



**A CURA DI:**

Betelli Noah (1074687); Fedele Francesco (1075140); Galbiati Erika (1067102); Mapelli Hilary (1062063); Pozzoni Eulalia (1074254); Smorgoni Giacomo (1039100).

