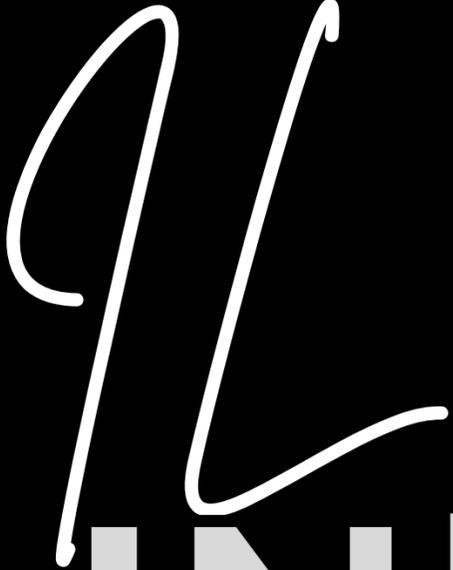




BaseINball



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

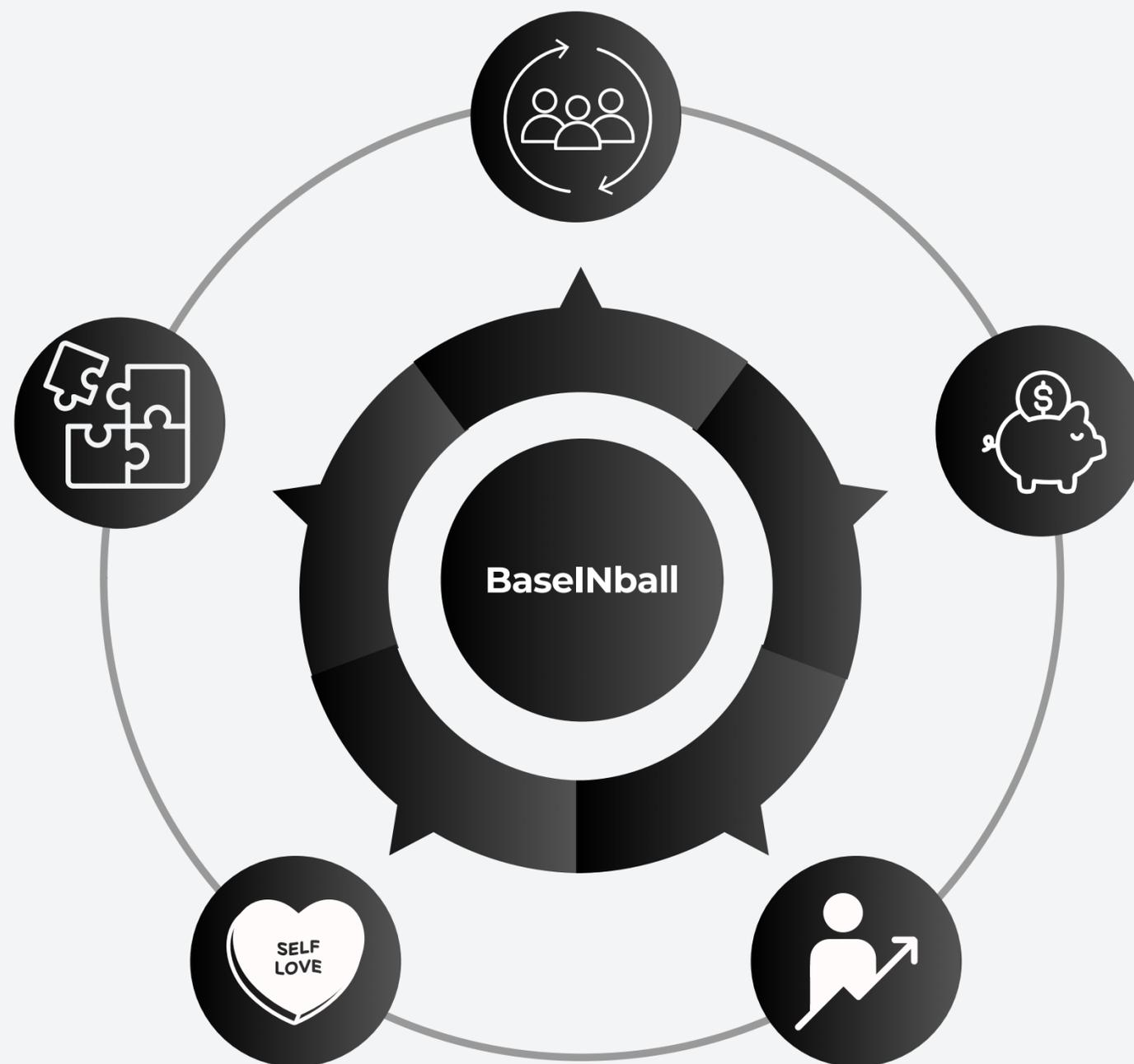
CRESCITA PERSONALE
e AUTONOMIA

04

SELF-EFFICACY

05

COOPERAZIONE



PERCHÈ INCLUSIVO?

**Basato sulle
capacità residue**



**La scelta
dell'indoor**

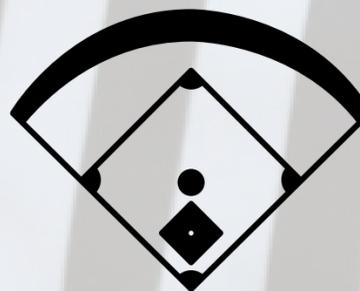


Il regolamento



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.

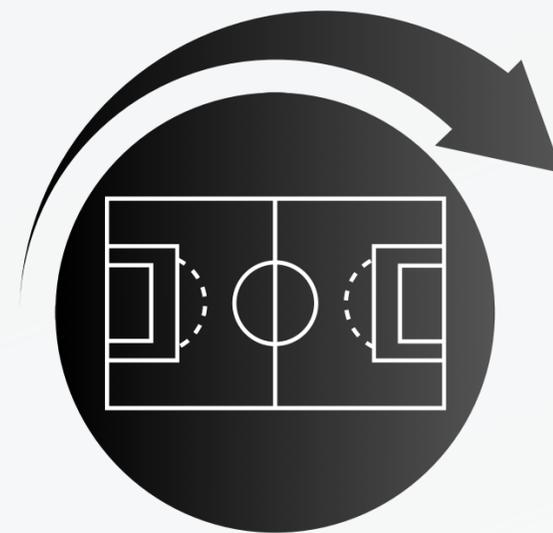
ALLENAMENTO



ATTIVAZIONE

20 minuti

40 minuti
**PARTE
CENTRALE**



**PARTITA
FINALE**

20 minuti

10 minuti
DEFATICAMENTO



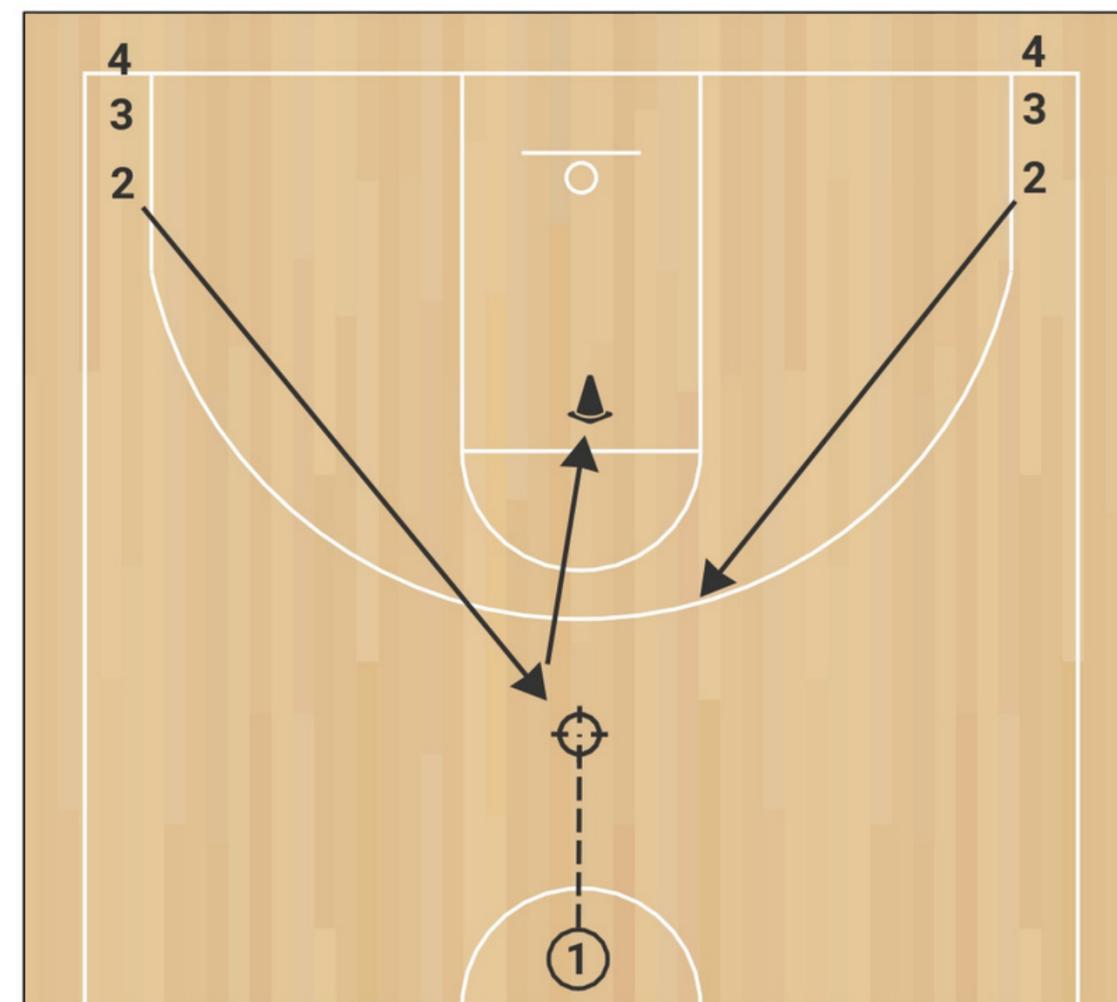
ATTIVAZIONE - 20'

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.

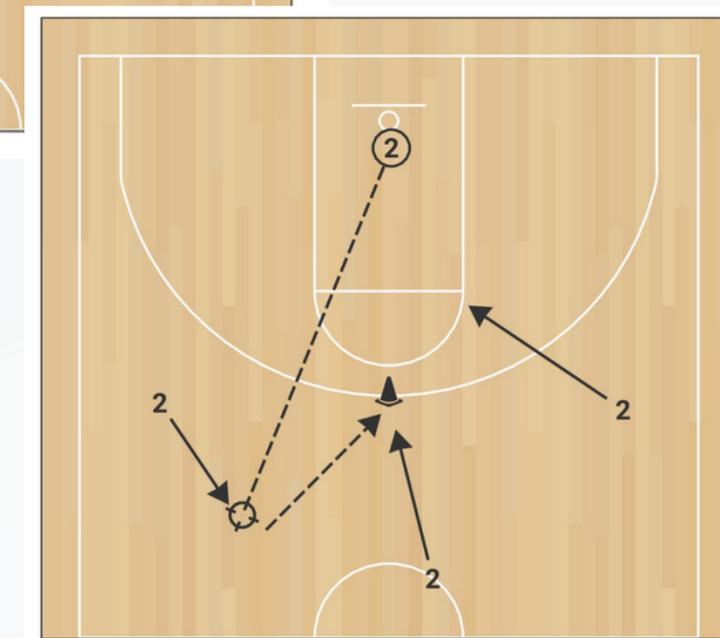
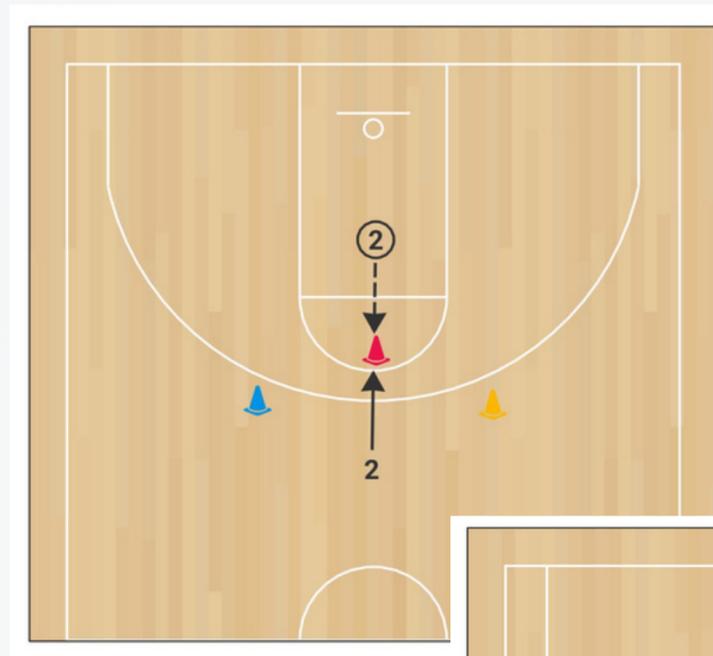
15'

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).

