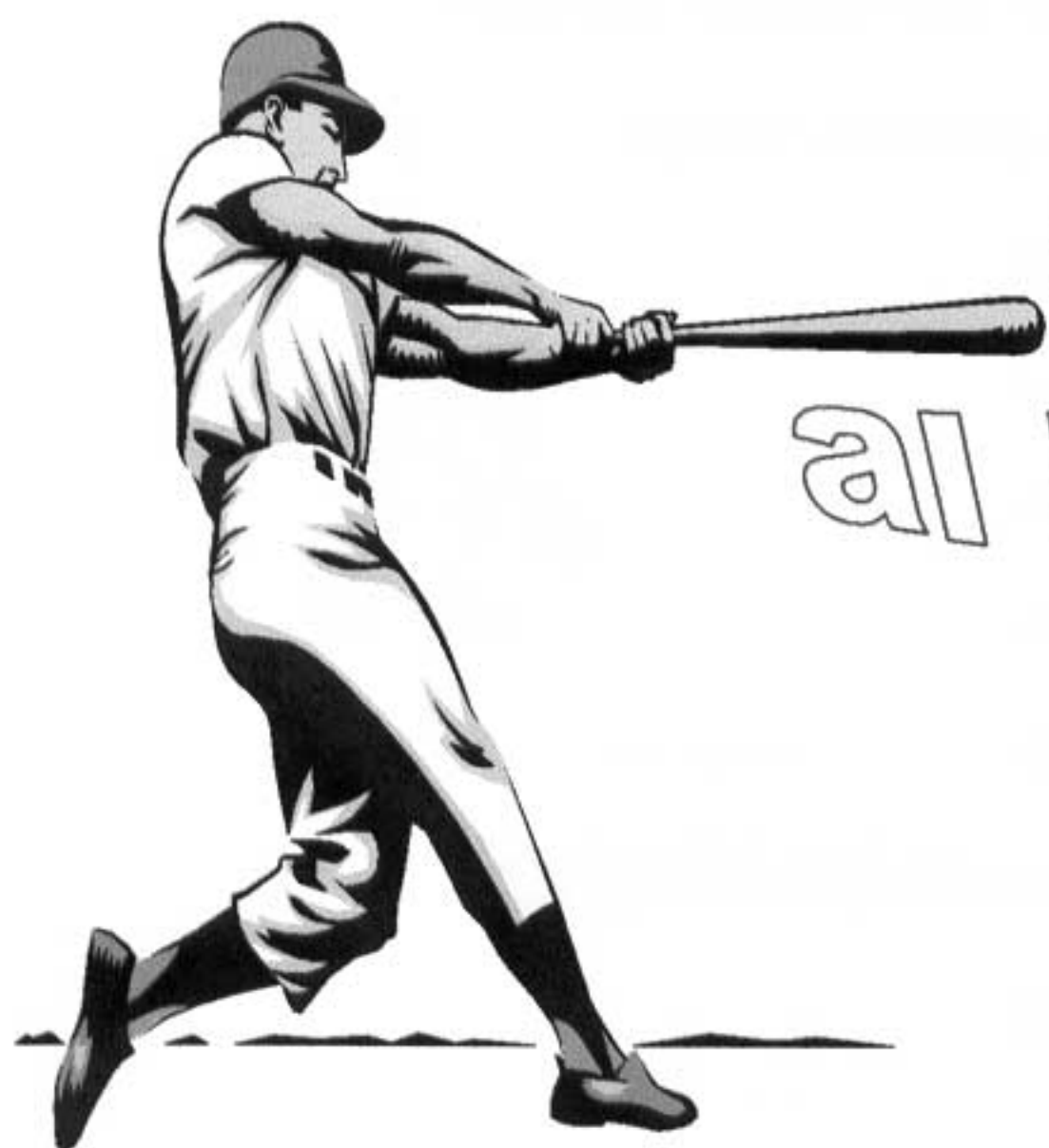


**CORSO DI AGGIORNAMENTO PER  
DOCENTI di EDUCAZIONE FISICA**



Primo approccio  
ai baseball / softball



**Federazione Italiana  
Baseball Softball**  
Comitato Provinciale di Lodi  
Via Monte Cervino, 4  
26900 LODI LO



## Programma

### IN PALESTRA

#### **PARTE PRIMA (tre ore)**

QUATTRO GIOCHI CON LA PALLA PER ARRIVARE AL BASEBALL/SOFTBALL



1. TIRA E CORRI
2. BATTI E CORRI
3. BASEBALL/SOFTBALL A DUE BASI
4. BASEBALL/SOFTBALL A TRE BASI

IN QUESTA FASE SI IMPARERANNO ANCHE I DIVERSI RUOLI DI DIFESA, IL CAMPO DI GIOCO E LE REGOLE PRINCIPALI

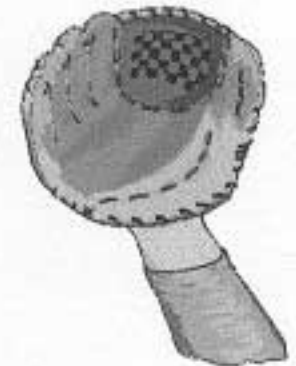
### SUL CAMPO

#### **PARTE SECONDA (tre ore)**

FONDAMENTALI DEL GIOCO



5. LA PRESA (utilizzo del guanto da baseball)
6. IL TIRO (impugnatura e lancio della palla)
7. LA BATTUTA (impugnatura della mazza, lo swing)
8. FONDAMENTALI DEL LANCIO (stile softball)
9. **SOFTBALL MISTO CON LANCIATORE ESTERNO**



#### **PARTE TERZA (tre ore)**

10. REGOLAMENTO DEI GIOCHI STUDENTESCHI DI SOFTBALL MISTO
11. ESPERIENZA CON ALUNNI (di scuola media)
12. GESTIONE DI UNA PARTITA (coaching)
13. ARBITRAGGIO