

# CORSO PER TECNICO DI BASE 2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Davide Sartini

[davide.sartini@alice.it](mailto:davide.sartini@alice.it)

[www.webalice.it/davide.sartini](http://www.webalice.it/davide.sartini)

PARTE TECNICA

Gli esterni

**GLI ESTERNI**

# I QUATTRO PUNTI DI FORZA DI UN ESTERNO

- CONCENTRAZIONE
- VELOCITÀ
- UN BRACCIO MOLTO FORTE
- CONOSCENZA DELLA SITUAZIONE



# POSIZIONE DI ATTESA E POSIZIONE DI PRONTI

- si parte da posizione eretta
- quando il lanciatore inizia a caricare
  - uno a due passi in avanti
  - ginocchia piegate
  - peso sugli avampiedi pronti per muoversi in ogni direzione



# RACCOLTA DELLE PALLE A TERRA

- presa sicura
  - palla rotolante
  - nessun corridore in base



- presa di una palla rimbalzante o quando ci sono corridori in base

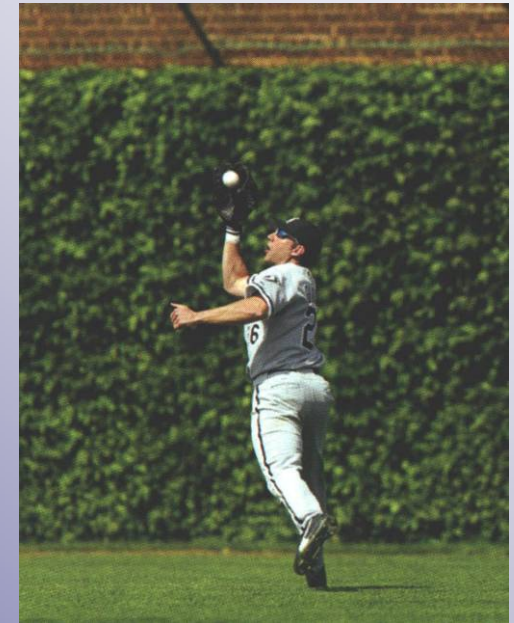
- presa per un gioco stretto, do or die
  - prendere la palla sul lato del guanto
  - prendere la palla stando bassi



- fare un angolo per raccogliere le palle spostate a destra o sinistra

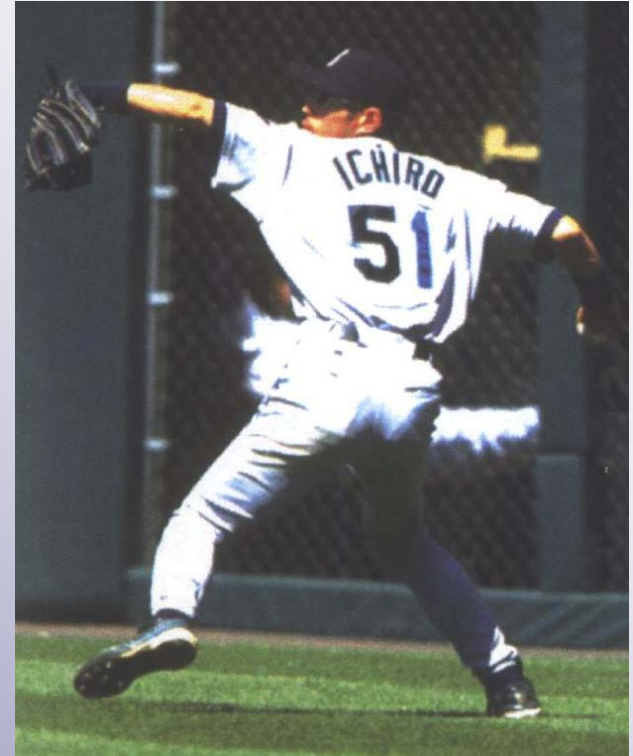
# RACCOLTA DELLE VOLATE

- muoversi in anticipo nella zona dove cadrà la palla
- presa al volo a destra e sinistra
  - passo incrociato
- presa al volo indietro
  - passo indietro verso la zona dove è battuta la palla (drop step)
  - tenere voltata solo la testa quando si corre indietro
  - le volate sulla recinzione



# IL TIRO

- tirare sempre in perfetto equilibrio
  - sempre da sopra
  - l'importanza della giusta rotazione della palla
- tirare sulle basi
- tirare al taglio o al relay



**FINE**