

CORSO PER TECNICO DI BASE 2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Davide Sartini

davide.sartini@alice.it

www.webalice.it/davide.sartini

PARTE TECNICA

La corsa sulle basi

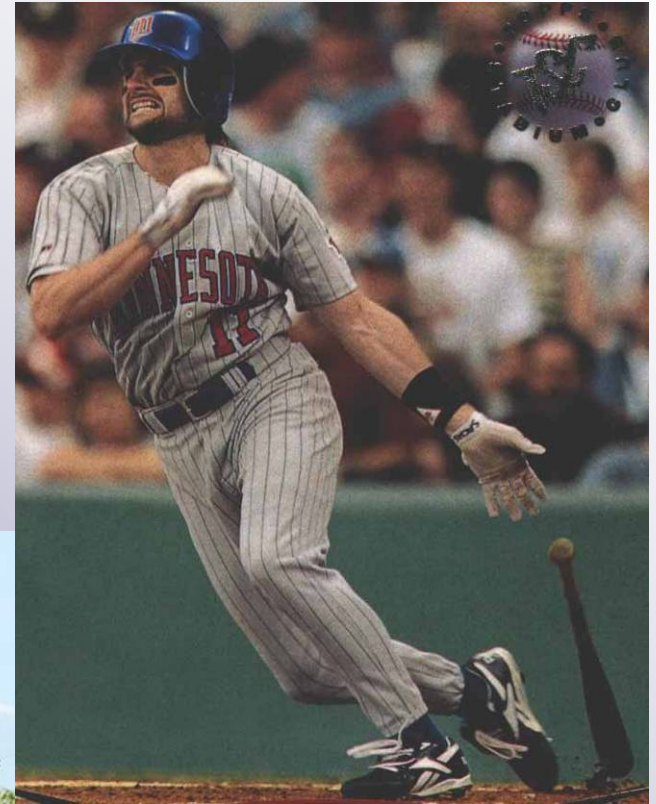
LA CORSA SULLE BASI

COSA CONOSCERE PRIMA DI ANDARE IN BASE

- COME TIRANO SIA GLI INTERNI CHE GLI ESTERNI
 - velocità e rapidità nel movimento
 - la forza del braccio
 - la precisione
- LE CARATTERISTICHE DEL RICEVITORE
 - la velocità di rilascio
 - il braccio
 - la precisione
 - posizione da cui tira
- COME SI MUOVE IL LANCIATORE DALLA POSIZIONE FISSA
 - mentre si scalda prima della partita
 - stare in attesa per il primo pick off

DA CASA BASE ALLA 1ª BASE

- partenza dal box di battuta
- battuta sugli interni
 - dove e come toccare la base
- battuta in campo esterno
 - traiettoria della corsa
 - come toccare la base



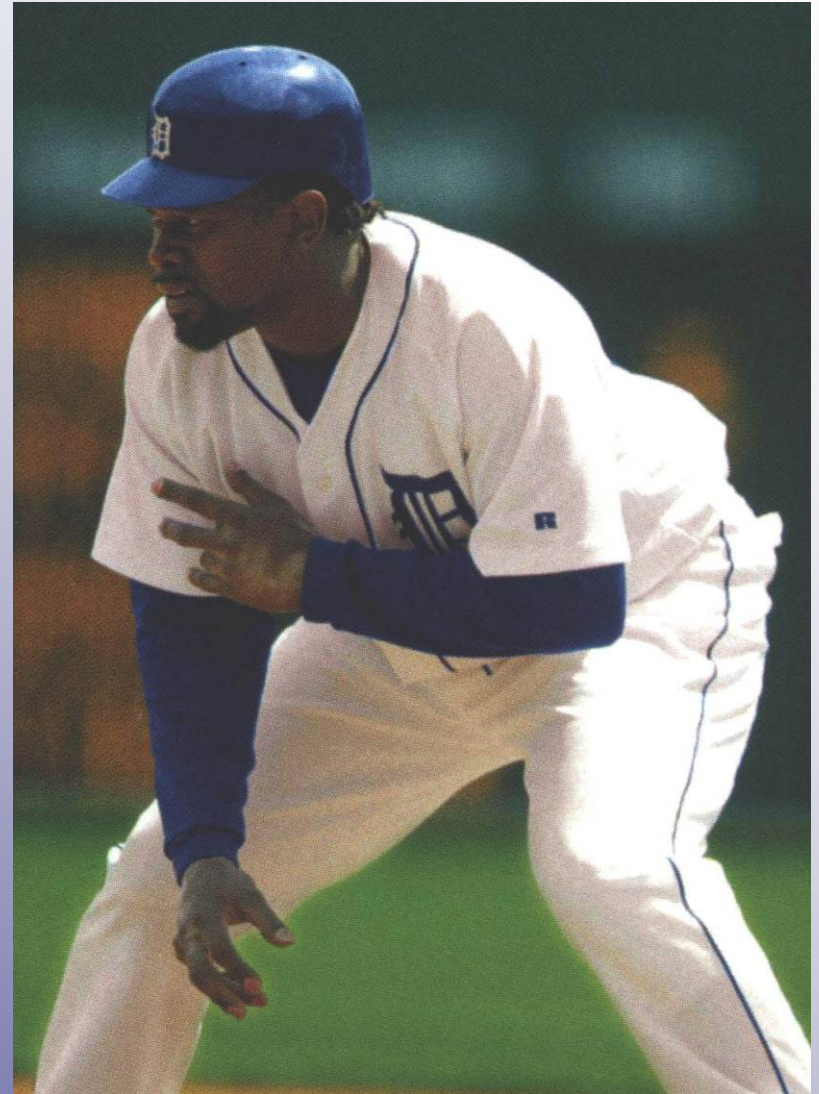
CORRIDORE IN 1ª BASE

- bisogna subito sapere
 - quanti eliminati
 - quale è il punteggio
 - chi ha la palla in quel momento
- prendere i segnali sulla base
- prendere il vantaggio
 - vantaggio primario
 - vantaggio secondario
- come rientrare sul vantaggio primario e secondario
- il passo incrociato
 - pivot col destro, passo col sinistro
 - rimanere bassi
- la rubata
- la battuta al volo



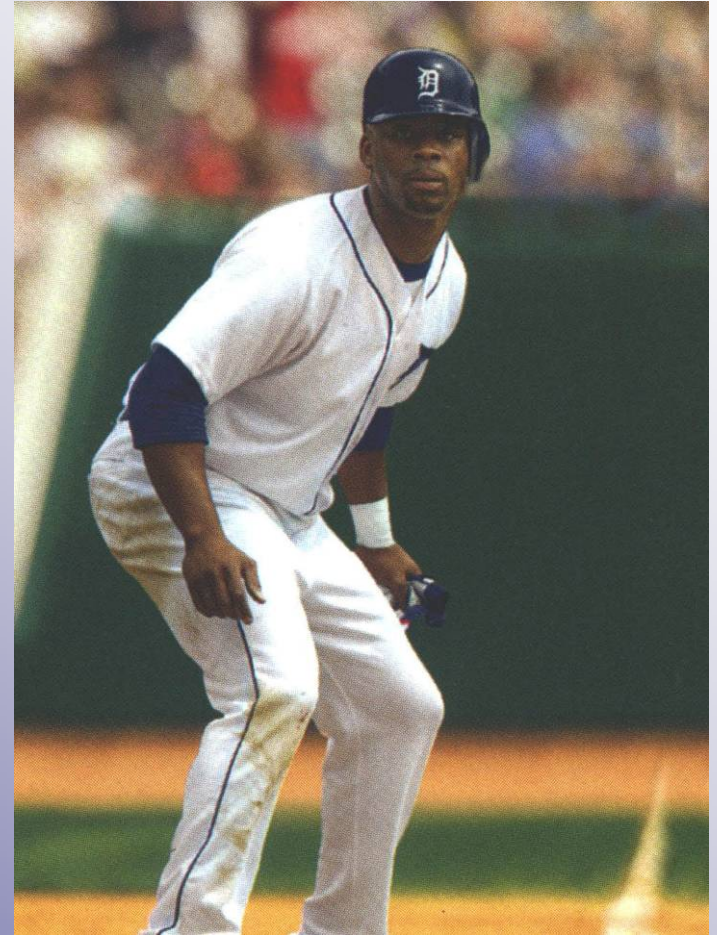
CORRIDORE IN 2ª BASE

- prendere il vantaggio
 - primario e secondario
- quando correre in terza su una palla battuta a terra
- come comportarsi su una battuta al volo in campo esterno
 - nella zona centro sinistra del campo
 - nella zona destra del campo



CORRIDORE IN 3^a BASE

- conoscere la posizione degli interni e degli esterni
- conoscere la situazione di gioco
- come prendere il vantaggio e come rientrare



LA SCIVOLATA

-scivolata a gamba piegata

-utilizza per ottenere un veloce rialzo

-incomincia a circa tre metri dalla base

-entrambi i piedi lasciano il terreno allo stesso tempo

-la gamba destra si estende dritta verso la base

-la gamba sinistra si piega sotto quella destra

-le mani sono alzate e non devono

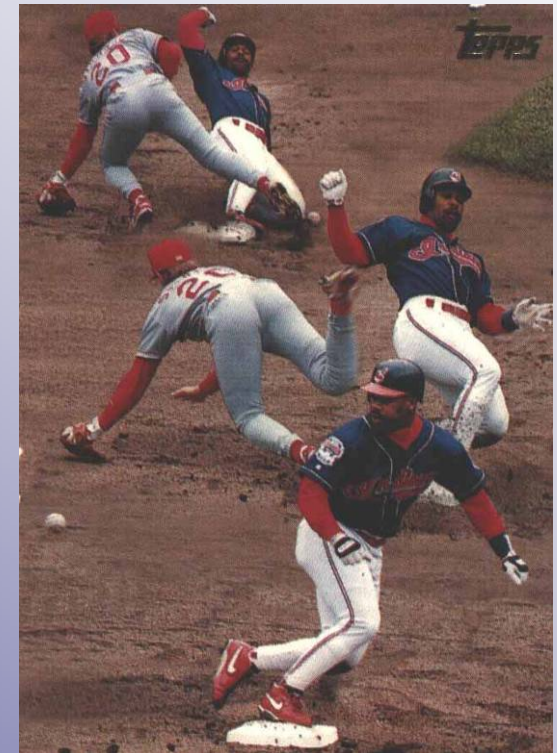
toccare il terreno

-il piede destro prende contatto con la base e la gamba destra spinge su tornare in piedi

-scivolata ad uncino

-utilizzata per avere un contatto su

entrambi i lati della base



FINE