

CORSO PER TECNICO DI BASE

2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Paola Marfoggia
marficoach@virgilio.it

Presentazioni di: Simona Conti
softsimi@alice.it

Foto by www.fastpitch.it, www.flickr.com e Ezio Ratti

PARTE TECNICA: IL SOFTBALL

- Il lancio
- Le differenze dal baseball
 - La corsa sulle basi
 - Il bunt sorpresa
 - La battuta in corsa
 - La posizione dei difensori

IL LANCIO

"softball"

QUALITA' NECESSARIE PER UN LANCIATORE

1- ATTRIBUTI FISICI

- buona coordinazione
- scioltezza
- buon braccio
- leve lunghe
- polso energico
- forza

2- ATTRIBUTI MENTALI

- competitività
- desiderio di vincere
- attitudine positiva
- autocontrollo
- disciplina
- abilità nel rilassarsi

3- REQUISITI INDISPENSABILI

- tempo
- pazienza
- impegno
- buona volontà

LA MECCANICA DI LANCIO

- IMPUGNATURA
- POSIZIONE DI PARTENZA
- PRIMO MOVIMENTO
- PASSO VERSO CASA BASE
- APERTURA FIANCHI
- DOWNSWING O DISCESA DEL BRACCIO
- RILASCIO
- CHIUSURA

Impugnatura

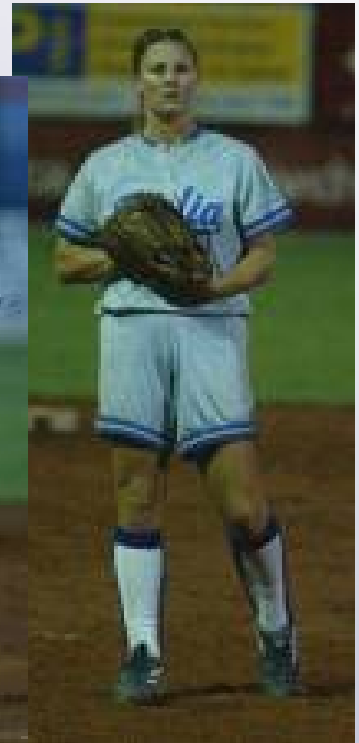
- tre o quattro dita (dipende dalla grandezza della mano)
- pollice opposto alle dita per quanto possibile
- polpastrelli sulle cuciture
- lasciare spazio fra la palla e il palmo della mano
- impugnare in modo da esporre all'aria le 4 cuciture, sulle "C"



Posizione di partenza

- piede di perno in avanti, di passo dietro, entrambi a contatto con la pedana e larghi quanto le spalle
- spalle allineate con prima e terza base
- corpo eretto, rilassato e peso in appoggio sulla gamba dietro
- mani disgiunte e braccia lungo i fianchi per prendere i segnali, poi si uniscono
- palla ben nascosta nel guanto al momento della partenza

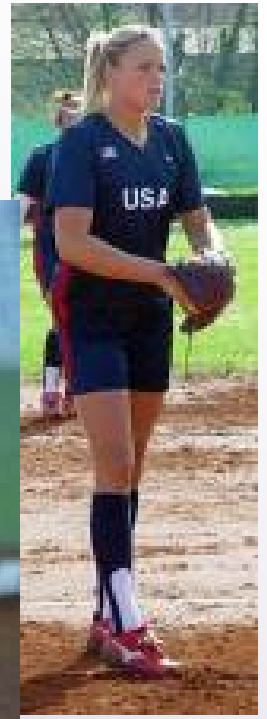
Parola d'ordine: "concentrazione"!



Primo movimento

- leggera inclinazione del busto in avanti
- il peso slitta sulla gamba di perno
- le dita stringono in modo deciso la palla
- il braccio inizia il movimento di rotazione
- è il momento dell'inspirazione

Esistono vari "stili" di partenza, l'importante è che portino allo scopo finale, rompere l'inerzia.



Passo verso casa base

- inizia con l'azione del braccio
- deve essere in direzione del bersaglio, "linea di forza"
- punta del piede d'appoggio a 45° con la linea del foul
- deve essere più naturale possibile
- la lunghezza è soggettiva, ma in funzione della massima spinta
- contemporaneamente le mani salgono vicine fino altezza spalle



Apertura fianchi

- i fianchi si aprono verso il foul nel momento in cui il braccio e la gamba iniziano il loro movimento
- è massima nel momento in cui il piede di passo atterra
- la velocità di rotazione (apertura – chiusura) imprime potenza al lancio
- le mani si allontanano
- il braccio striscia l'orecchio nella sua massima rotazione

In questo momento tutto il corpo deve essere sulla linea di forza



Downswing o discesa del braccio

- da qui inizia l'espirazione
- spalle e fianchi sono totalmente aperti verso il foul
- il corpo rimane diritto
- il piede d'appoggio è già saldamente a terra
- il peso è per un 80% sulla gamba dietro
- il piede di perno spinge contro la pedana
- la mano si gira col palmo indietro
- il braccio si flette mandando avanti il gomito nella discesa
- il polso si carica per la successiva frustata



Rilascio

- la parte superiore del corpo è dritta
- l'avambraccio sfiora il fianco e nello stesso momento il polso frusta forte
- la palla scivola fuori dalle dita
- il peso è centrale
- i fianchi si stanno chiudendo e si trovano rivolti al ricevitore
- le spalle sono allineate prima terza



Chiusura

- dopo il rilascio il braccio deve continuare il suo movimento naturale
- il piede di perno continua la sua spinta contro il terreno e si porta in avanti fino all'altezza dell'altro, in modo da consentire al lanciatore di assumere la posizione di difesa

In questa fase è fondamentale non bloccare il movimento per prevenire infortuni.



I TIPI DI LANCIO FONDAMENTALI

- la dritta
- Il rise, la palla che sale
- il drop, la palla che scende
- la curva esterna
- lo screw o curva interna
- il cambio, la palla lenta
- la knuckball, la palla ferma









ESERCIZI

- solo polso
- esercizio a "T"
- esercizio a "L"
- tutti ma con il passo già fatto
- movimento completo

LA CORSA SULLE BASI

LA DOPPIA BASE IN PRIMA

REGOLA GENERALE:

Agli attaccanti la base arancione, ai difensori la bianca.

REGOLE PARTICOLARI:

- battuta agli interni si pesta l'arancione
- battuta valida o da extrabase si calpesta la bianca e si gira verso la seconda
- palla persa del catcher su 3° strike si corre sull'arancione a meno che la palla non vada verso in dugout di prima, allora difensore ed attaccante si scambiano posto

Prima del lancio successivo il corridore si sposta sulla bianca dalla quale parte.



PARTENZA DALLE BASI

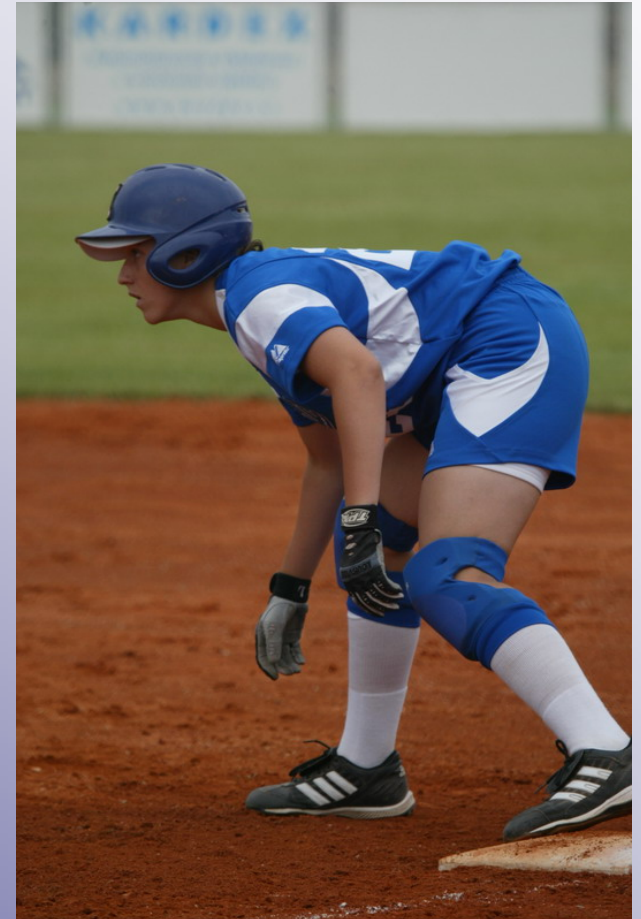
I corridori non possono staccarsi dalle basi finchè la palla non lascia la mano del lanciatore.

Scopo del loro “staccarsi” dalla base è METTERE PRESSIONE ALLA DIFESA.

Fondamentali sono:

- una buona velocità di base
- l'aggressività (prendere più spazio possibile)
- tempismo (l'attimo in cui staccarsi)

Grazie a queste ultime due caratteristiche possiamo rendere anche un corridore lento, efficace.



Tre modi diversi per staccarsi a seconda della posizione rispetto alla base.

In ogni caso il più vicino possibile al limite esterno della corsia per muoversi lontano dai difensori.

DA DAVANTI ALLA BASE

- piede sinistro sulla base
- destro avanzato
- spalle e fronte rivolte al lanciatore
- "caricare" sempre prima di lasciare la base per prendere meglio il tempo



Posizione errata;
piede sbagliato
sulla base



DA DIETRO ALLA BASE o LATERALE

- piede sinistro sulla base
- destro arretrato
- spalle e fronte rivolte al campo esterno. Dobbiamo girare la testa per vedere il lanciatore

Molto usata, permette di essere già in movimento quando la palla esce dalla mano del lanciatore, così da rompere meglio l'inerzia. Molto difficile imparare il "timing" giusto.



Laterale, piede accanto alla base



Da dietro, piede sopra la base.



A CAVALLO DELLA BASE

- piede destro sulla base
- sinistro arretrato
- corpo a cavallo della base
- spalle e fronte rivolte al lanciatore

Permette di partire da dietro la base, con i suoi vantaggi e senza lo svantaggio dell'essere con le spalle rivolte al lanciatore.

Presenta però il rischio di inciampare nella base dovendogli passare sopra.



IL RIENTRO IN BASE

Quando la palla torna nel cerchio del lanciatore dopo un'azione i corridori fuori dalle basi devono prendere una decisione:

- se tornare alla base o
- provare a raggiungere la successiva.

Non possono fare finte.



IL BUNT SORPRESA

L'APPROCCIO

- mantenere la stessa posizione della battuta (piedi)
- mostrarlo più tardi possibile (quando il braccio del lanciatore è già in fase di discesa)
- osservare i difensori e piazzarlo in conseguenza
- non è un'esclusiva dei mancini
- e neppure dei corridori veloci
- la sorpresa è fondamentale!!!



L'ESECUZIONE

- il movimento delle mani (si separano)
- passo indietro del piede davanti (facoltativo)
- piede dietro che incrocia
- la posizione della mazza davanti a noi
- il contatto avviene nella fase aerea del passo
- l'uscita dal box e la corsa in prima



VARIANTE

Una variante è senza il passo incrociato.

- si esegue un movimento veloce della mazza
- senza muovere i piedi
- è meno esplosivo e veloce ma più controllato e sicuro
- usato quando si hanno due strike
- o se lo scopo non è solo un bunt per il valido, ma anche far avanzare i corridori in base



I DESTRI

Usano due metodi principalmente.

A due mani:

- si porta la mazza davanti al corpo e davanti al piatto
- piccolo passetto in dietro col piede dietro per essere già proiettati verso la prima
- è un modo sicuro ma non molto “sorprendente”

Ad una mano:

- aspettare che la palla attraversi il piatto e
- lasciarle cadere sopra la mazza tenuta dalla sola mano dietro
- la mazza scivola nella mano
- il pomello si blocca contro il gomito
- stesso passetto in dietro di quello a due mani
- richiede molto controllo della mazza
- è molto rapido ma si rischia di toccare la palla nell'uscita dal box: Out!



LA BATTUTA IN CORSA

L'APPROCCIO

- Obiettivo principale deve essere: mettere pressione alla difesa
- mantenere la stessa posizione dei piedi della battuta
- da insegnare principalmente ai mancini
- i giocatori che lo eseguono dovranno essere nel line up 1,2 o 8 e 9
- usare una mazza leggera, a bottiglia, con una grande zona d'impatto
- impugnatura corta per controllare bene la mazza

Cercare la miglior tecnica che consenta di uscire esplosivamente dal box, ma anche di avere controllo del corpo e soprattutto di nascondere le proprie intenzioni il più a lungo possibile.



L'ESECUZIONE

- il primo passo: il piede destro carica indietro verso il sinistro

- il secondo passo: il sinistro incrocia sul destro
Il contatto avviene quando questo tocca il suolo



- il terzo passo: con il destro ed inizia la corsa in prima
- correre sempre verso il lanciatore nei primi passi
- mantenere le spalle chiuse
- giro corto



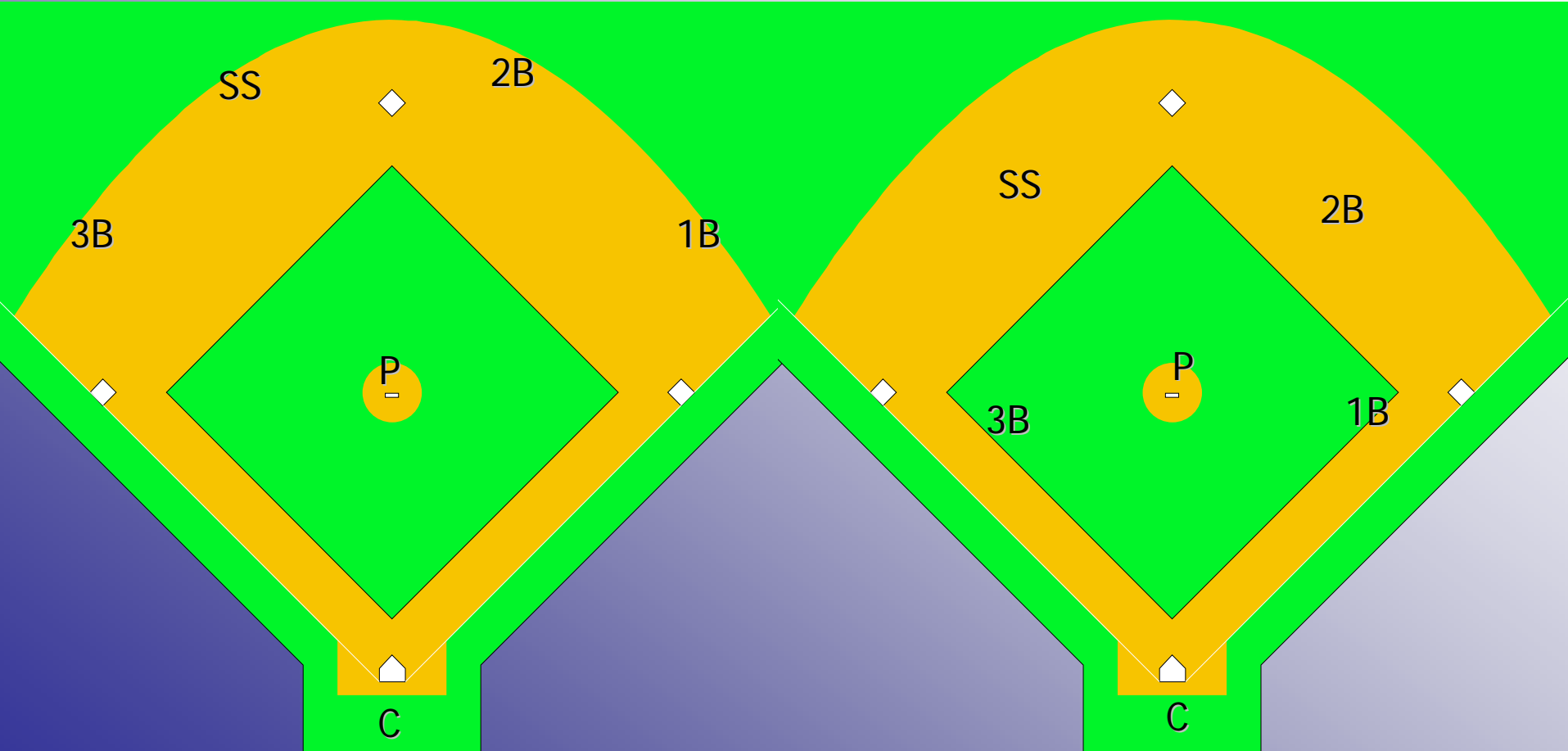
LA POSIZIONE DEI DIFENSORI

BASEBALL

Posizioni lunghe e verso il centro del campo.

SOFTBALL

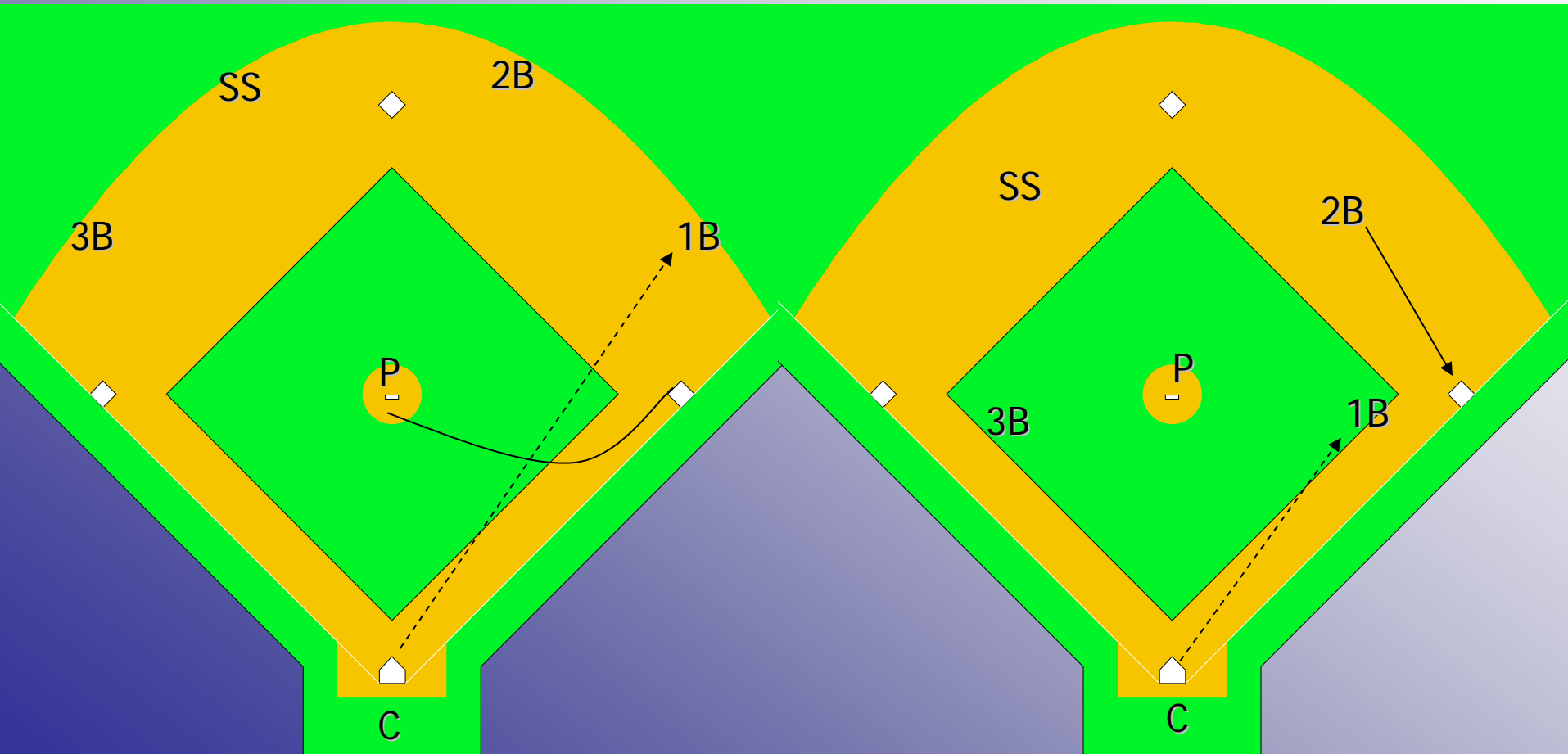
Posizioni più corte per la maggior frequenza di giochi corti e distribuite a coprire tutte lo zone (a metà tra le basi)



LA DIFESA DELLA PRIMA CON BATTUTA SUL PRIMA BASE

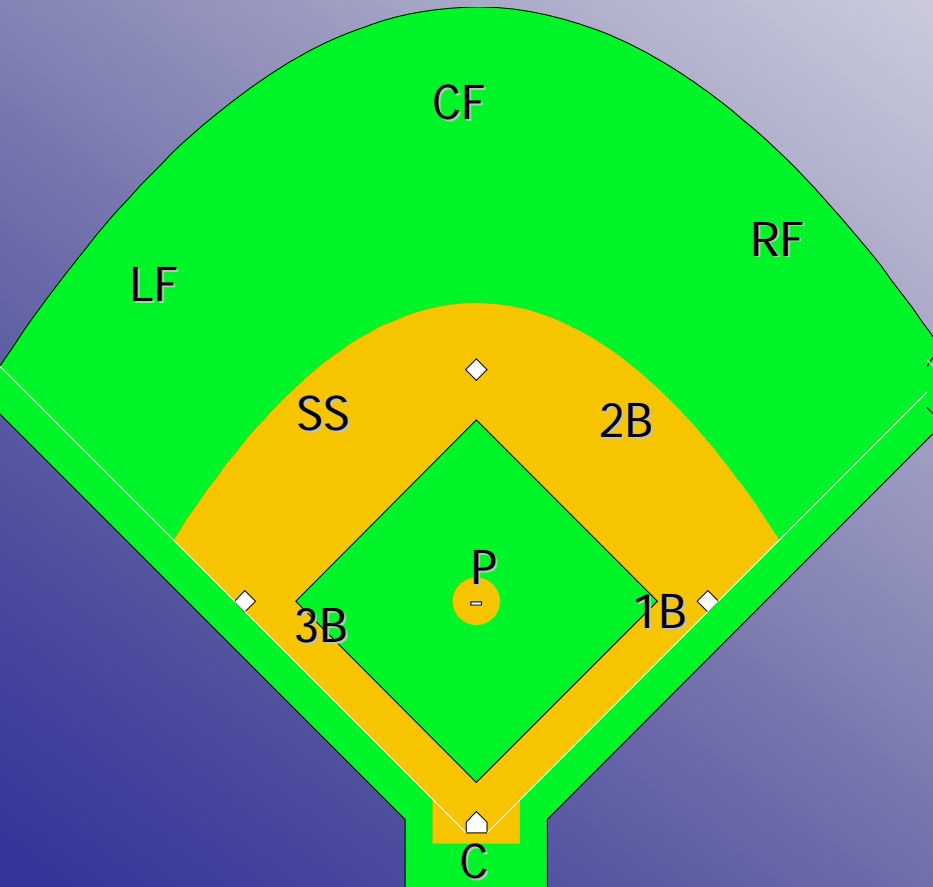
BASEBALL

SOFTBALL

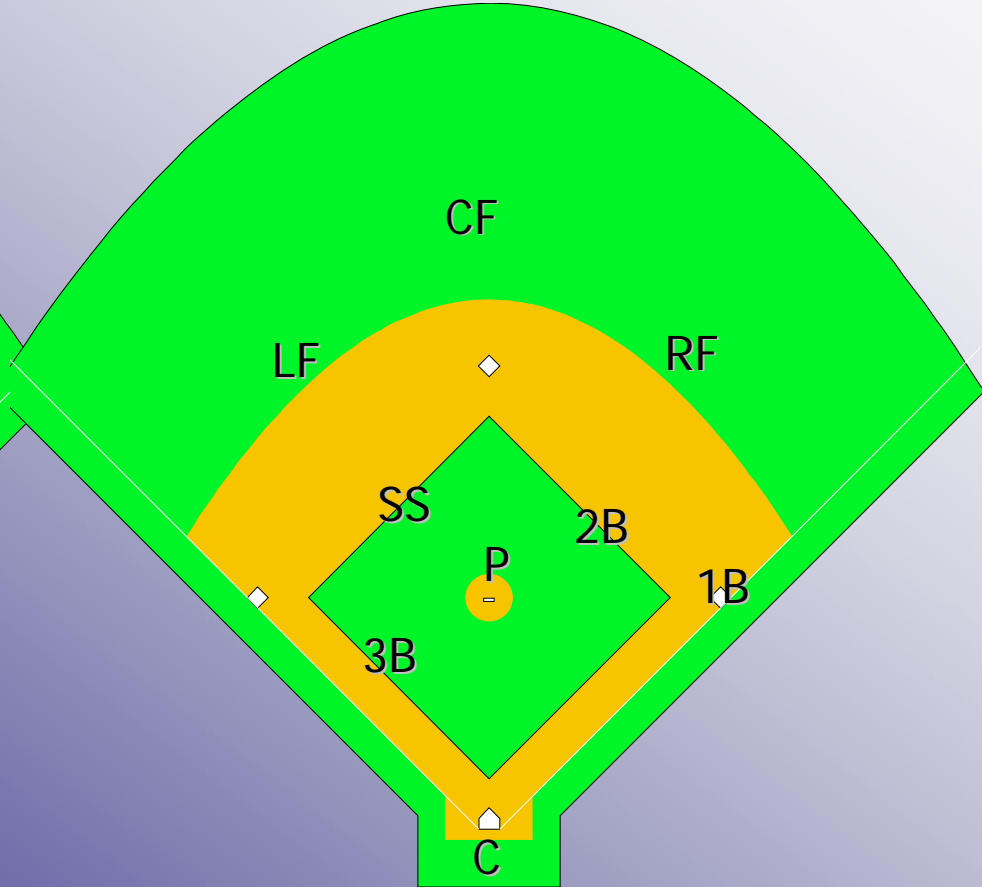


DIFESA DELLA BATTUTA IN CORSA

Posizione normale

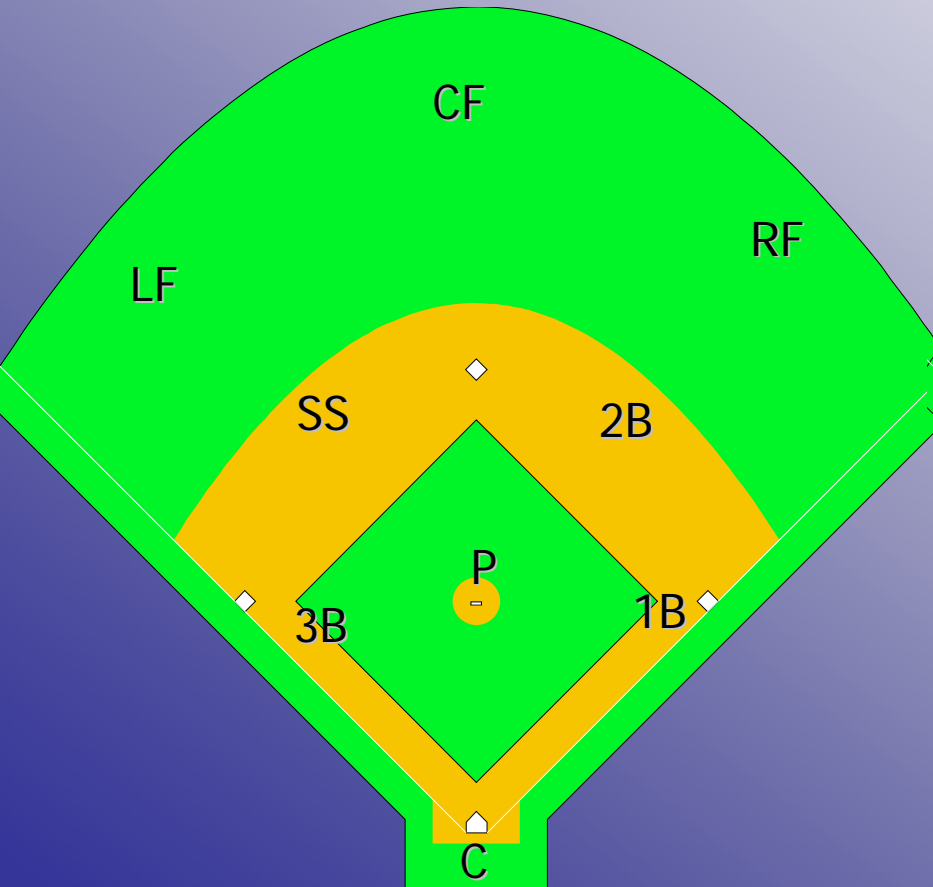


Posizione per battuta in corsa

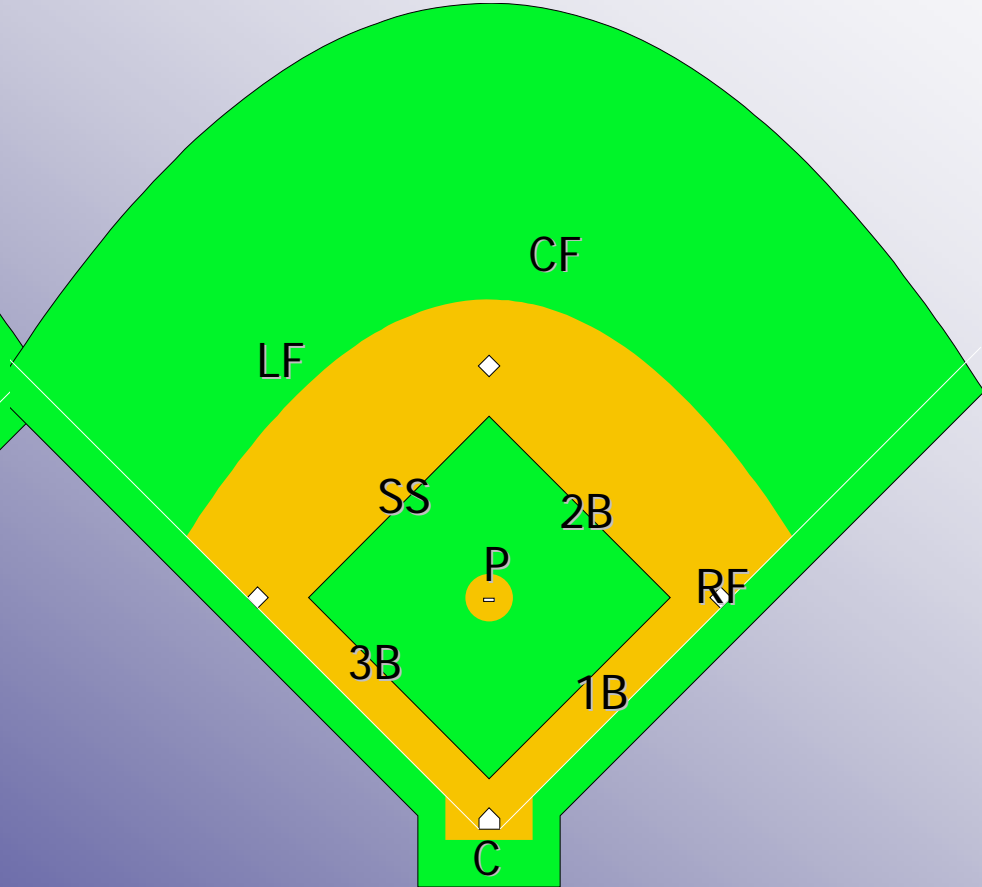


DIFESA DELLA BATTUTA IN CORSA II

Posizione normale



Posizione per battuta in corsa



FINE