

GLI INTERNI

Che cosa gli interni devono sapere

- caratteristiche del battitore
- le condizioni di gioco
 - il terreno
 - il sole
 - il vento
- tutte le informazioni per anticipare il gioco
 - guardare i segnali del catcher
 - quanti eliminati
 - quale è il punteggio
 - quale battitore del line up sta battendo
 - stare pronti per tutte le possibili situazioni di: batti e corri, bunt, rubate

Posizione di attesa e posizione di pronti

- posizione comoda e rilassata
- piedi alla larghezza delle spalle, sinistro leggermente avanti
- peso del corpo sugli avanpiedi
- corpo rivolto verso il battitore
- mani alle ginocchia
- passaggio alla posizione di pronti
 - quando il lanciatore carica
 - piccolo passo sinistro destro verso casa base

Presca e tiro

- giudicare velocità come rimbalza la palla
- palla battuta diretta ad un interno
- palla battuta a sinistra
- palla battuta a destra
 - presa e tiro in back hand
- palla battuta lenta e corta

Posizioni difensive che possono assumere gli interni

- posizione normale
- posizione a metà (doppio gioco)
- posizione chiusa
- posizione profonda

Il doppio gioco

- girata dell'interbase
 - attorno alla base
 - all'interno
 - fa tutto da solo
- girata del seconda base
 - passando davanti alla base
 - restando dietro alla base
 - a cavallo della base
- tiro dell'interbase
 - sottomano
 - laterale
- tiro del seconda base
 - sottomano
 - sottomano rovesciato
 - facendo perno
 - rotazione con salto