

IL LANCIO "Softball"

Qualità 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

Sviluppo della tecnica

Meccanica di base

- Impugnatura della palla.
 - tre o quattro dita (dipende dalla grandezza della mano)
 - sulle cuciture
 - lasciare spazio fra la palla e il palmo della mano
- Posizione di partenza o presentazione.
 - entrambi i piedi a contatto con la pedana
 - piede destro in avanti, sinistro dietro
 - spalle allineate con prima e terza base

- corpo rilassato.
- peso in appoggio sulla gamba sinistra
- palla ben nascosta nel guanto
- Primo movimento
 - leggera inclinazione del busto in avanti
 - il peso scivola sulla gamba destra (piede di perno)
 - il braccio inizia il movimento di rotazione
 - è il momento dell'inspirazione
- Passo
 - inizia con l'azione del braccio
 - deve essere in direzione del ricevitore, con la punta del piede d'appoggio rivolta verso la linea del foul di terza base
 - deve essere più naturale possibile
- Apertura fianchi
 - si aprono (verso la terza base) nel momento in cui il braccio e la gamba iniziano il loro movimento
 - la velocità di rotazione (apertura - chiusura) imprime potenza al lancio
- Downswing Discesa del braccio
 - spalle e fianchi sono totalmente aperti verso la terza base
 - il corpo rimane dritto
 - il piede d'appoggio è già saldamente a terra
 - il peso è per un 80% sulla gamba destra (piede di perno)
- Rilascio
 - la parte superiore del corpo è dritta
 - l'avambraccio sfiora il fianco e nello stesso momento il polso frusta forte
 - il peso è centrale
 - il piede di perno spinge contro la pedana
 - fianchi e spalle si stanno chiudendo e si trovano rivolte al ricevitore
- Chiusura

- dopo il rilascio il braccio deve continuare il suo movimento in avanti
- 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

Fasi del lancio

- Fase preparatoria
 - concentrazione
 - qualità mentali
- Fase di potenza
 - linea di forza
 - massima coordinazione
- Fase di chiusura
 - proseguimento
 - prevenzione infortuni

ESERCIZI PER LANCIATORI

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