

# IL RICEVITORE

## Le qualità che cerchiamo in un ricevitore

- leadership
- forza fisica
- rapidità e agilità
- buon braccio

## Equipaggiamento

- come indossarlo
  - schinieri
  - pettorina
  - maschera
  - sempre la conchiglia

## Posizione del ricevitore

- distanza dal battitore
- posizione comoda ed equilibrata
- posizione quando si danno i segnali
  - come dare i segnali
- posizione quando si aspetta il lancio

## Ricezione del lancio

- azione del braccio e del guanto
  - rilassato prima del lancio
  - bloccare il guanto dove si riceve la palla
- incorniciare i lanci (framing)

## Bloccaggio dei lanci a terra

- ginocchia a terra
- quantone tra le ginocchia
- spalle ricurve verso il basso
- bloccare la palla con il corpo, petto e spalle
- non cercare di prendere la palla con il guanto

## **Tiri sulle basi**

-in seconda

- passo corto e veloce
- braccio subito alto dietro
- tirare sempre sopra la base

-in terza

- dietro al battitore (strike e palle interne)
- davanti al battitore (palle esterne)

-pitch out

-base intenzionale

## **Azioni difensive**

-eliminazione per toccata

-raccolta del bunt e tiro in prima

-prima posizionarsi

-con due mani a paletta

-presa delle volate