

# 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
  - stare in attesa per il primo pick off

## Da casa base alla 1<sup>a</sup> 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 1<sup>a</sup> 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 2<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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