

Organizzare l'allenamento di battuta indoor

L'allenamento di battuta naturalmente ha come prima finalità il raggiungimento degli obiettivi tecnici prefissati, per cui la scelta degli esercizi e della loro diversa realizzazione dipenderà dall'obiettivo che si vuole raggiungere.

Una volta decisi gli obiettivi e quindi scelti gli esercizi, per rendere il più efficace possibile un allenamento di battuta indoor bisogna fare in modo di garantire un numero elevato di swing per ogni giocatore limitando il tempo di attesa fra un turno di battuta e l'altro.

Una buona modalità per soddisfare queste due prospettive è organizzare l'allenamento a stazioni e naturalmente più stazioni si riesce a predisporre, più facile sarà incontrare queste due esigenze.

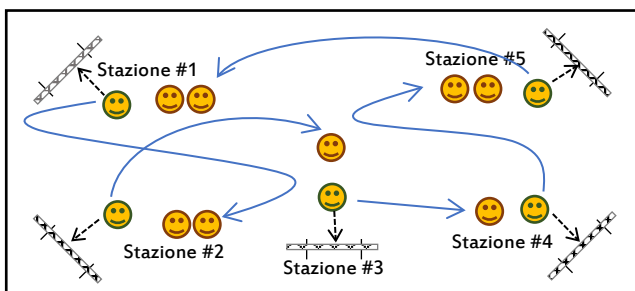
Per ogni stazione bisogna fare in modo che non ci siano più di tre giocatori, per cui se abbiamo una squadra fornata da 12/15 atleti bisognerà predisporre 4/5 stazioni di battuta. L'organizzazione e la disposizione delle stazioni all'interno della palestra dipenderà da come è strutturata la palestra e dalle attrezzature che abbiamo a disposizione. In alternativa si può dividere la squadra in due gruppi, dove un gruppo farà la rotazione di battuta e l'altro lavora su altri fondamentali, poi si scambiano. In questo caso il gruppo che dovrà battere sarà formato da 6/8 giocatori per cui saranno sufficienti 2/3 stazioni di battuta.

In ogni caso è indispensabile un minimo di materiale perché l'allenamento funzioni velocemente ed efficacemente. Sarà indispensabile avere un numero sufficiente di palle da battere, ogni stazione dovrà avere almeno una quantità di palle pari al numero di swing che si vogliono effettuare. E a proposito di palle, visto che indoor si batterà in tanti in poco spazio, per evitare che palle vaganti battute causino danni a compagni o alle strutture, utilizzando palle a basso coefficiente di impatto, come wiffleball o palle da tennis depressurizzate, si annulla questo rischio.

Sarà indispensabile anche avere qualche struttura/sistema contro cui battere le nostre palle: screen metallici che possono essere lasciati in palestra, screen pieghevoli da usare e poi riporre, materassoni da palestra, reti che si possono appendere da parete a parete o rete a tenda già presente nella palestra per dividere in due la stessa.

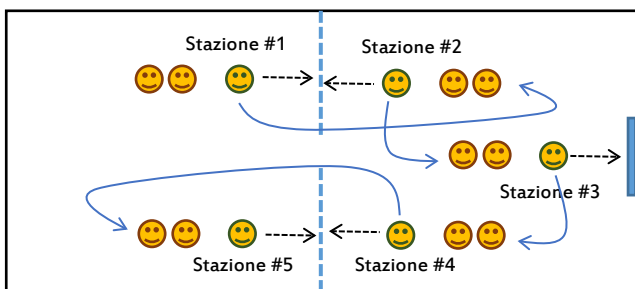
Una volta organizzate le stazioni di battuta, si inizia a battere tutti insieme e terminato il turno si va in fila alla stazione successiva e così via fino all'ultima. Per far sì che le stazioni più lente non rallentino la rotazione, ogni volta tutte le stazioni ricominciano a battere insieme.

Alcuni esempi su come disporre le stazioni:



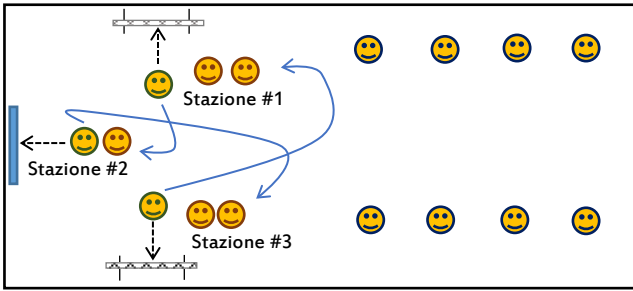
Disposizione 1

Allenamento organizzato con 5 stazioni di battuta ipotizzando una squadra composta da 13 giocatori, utilizzando 5 screen (metallici o pieghevoli)



Disposizione 2









Allenamento organizzato con 5 stazioni di battuta ipotizzando una squadra composta da 15 giocatori, utilizzando un materassone e la rete a tenda della palestra dove i giocatori vi battono contro da entrambe le parti.



Disposizione 3

Allenamento organizzato dividendo la squadra in due gruppi. Ipotizzando 16 atleti, 8 battono e 8 si allenano su altri fondamentali poi si scambiano. Il gruppo che batte lavora su tre stazioni utilizzando un materassone della palestra e 2 screen (metallici o pieghevoli)

Leggenda dei simboli

-  Giocatore che sta battendo
-  Giocatore in attesa di battere
-  Giocatore che si sta allenando in un altro fondamentale
-  Screen (in metallo o pieghevole)
-  Materassone
-  Direzione della battuta
-  Spostamento del battitore terminato il suo turno, alla stazione successiva
-  Rete a tenda che divide la palestra

Gli esercizi e il loro utilizzo

Come accennato all'inizio, gli esercizi utilizzati nelle varie stazioni di battuta, saranno in funzione dell'obiettivo che vogliamo realizzare. Ad esempio per migliorare il caricamento e la separazione, oppure per capire quale deve essere il corretto punto di contatto con la palla, esterna interna e centrale, o ancora per stabilizzare ed automatizzare il movimento di battuta, bisognerà utilizzare esercizi diversi o eseguire gli stessi in modalità differenti.

A puro titolo dimostrativo, qui di seguito alcuni esempi di differenti circuiti di battuta che utilizzano un mix di esercizi diversi perché appunto diverso è l'obiettivo posto:

Circuito pre-season

- #1: toss dall'alto
- #2: toss frontale, 5 esterne - 5 centrali - 5 interne - 5 random
- #3: tiro frontale corto, 5 esterne - 5 centrali - 5 interne - 5 random
- #4: toss lungo oppure toss corto
- #5: tiro frontale corto

Circuito caricamento e separazione

- #1: tee salto dietro
- #2: toss lungo con passo
- #3: toss corto da posizione di equilibrio
- #4: toss dall'alto
- #5: toss corto con palline pesanti

Circuito palla esterna

- #1: tee esterno
- #2: toss lungo esterno
- #3: toss lato opposto esterno
- #4: toss frontale esterno
- #5: toss corto con palline pesanti

Circuito consolidamento movimento

<i>Seduta n°1</i>	<i>Seduta n°2</i>
Tee #1: centrale con salto dietro #2: esterno #3: centrale #4: interno #5: toss corto con palline pesanti	Toss frontale #1: centrale da posizione di equilibrio #2: esterno #3: centrale #4: interno #5: toss corto con palline pesanti
<i>Seduta n°3</i>	<i>Seduta n°4</i>
Toss lungo #1: centrale con passo #2: esterno #3: centrale #4: interno #5: toss corto con palline pesanti	Toss lato opposto #1: centrale con salto dietro #2: esterno #3: centrale #4: interno #5: toss corto con palline pesanti