

Fondamentali individuali offensivi

La battuta

Quando possiamo dire che un atleta possiede una buona tecnica di battuta?

Quando riesce ad ottenere una battuta efficace e cioè:

- Quando colpisce la pallina in modo da ottenere una battuta in linea
- Quando colpisce la pallina con tutta la forza/potenza che è in grado di esprimere
- Quando colpisce la pallina nel più breve tempo possibile

la funzione della tecnica nella battuta consiste nel produrre il massimo impulso di forza da scaricare, tramite una mazza, nel più breve tempo possibile e nella giusta direzione (linea) su di una pallina lanciata in una determinata zona.

Esercizi:

- Tee
- Toss corto
- Toss lungo
- Toss frontale
- Toss lato opposto
- Tiro frontale corto
- Tee o toss con passo
- Tee o toss salto dietro
- Toss dall'alto
- Toss da dietro
- Tee spalle al bersaglio
- Doppio tee
- Palla battuta con rimbalzo