



FEDERAZIONE
ITALIANA BASEBALL
SOFTBALL

COMITATO NAZIONALE TECNICI



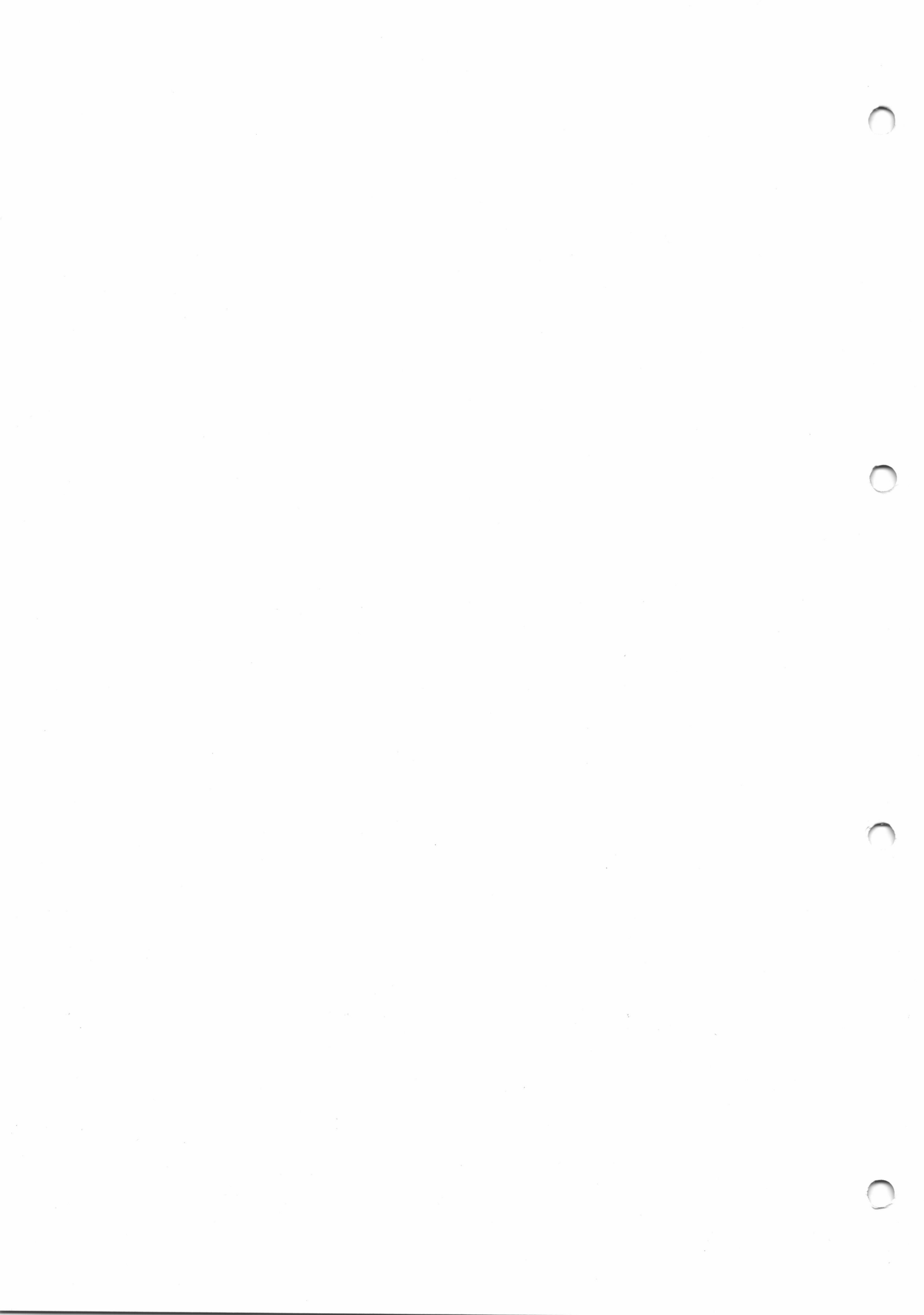
COMITATO NAZIONALE TECNICI

Agenda del Coach

<i>Nome del Tecnico</i>
<i>Squadra</i>



F.I.B.S. – Comitato Nazionale Tecnici – Viale Tiziano, 74 – 00196 ROMA
telefono 06-3685-8236 – fax 06-3685-8201 – e-mail: cnt@fibs.it



NUMERI UTILI

Nominativo	Telefono	Fax	Cellulare
Segreteria C.N.T. – ROMA	06-3685-8236	06-3685-8201	
Coordinamento Corsi – BOLOGNA	051-255404	051-254500	
Presidente Regionale C.N.T.			
Fiduciario Provinciale C.N.T.			
Comitato Regionale F.I.B.S.			

	Dirigenti & Tecnici	Mansione	☎ - Telefono		
	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
	7.				
	8.				
	9.				
	10.				
	11.				
	12.				

LA MIA SQUADRA

#	Giocatore	Età	Ruoli	 - Telefono	Visite Mediche	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						

SCHEDA ASSEGNAZIONE COMPITI

Compiti	Gruppo/Giocatori
Conteggi palline prima e dopo allenamento	
Elmetti	
Materiale Ricevitore	
Conteggio Mazze	
Inserire e togliere la 1a base Restrellare zona e corridoio casa/prima	
Inserire e togliere la 2a base Restrellare zona e corridoio prima/seconda	
Inserire e togliere la 3a base Restrellare zona e corridoio seconda/terza	
Sistemare Monte di Lancio - Rastrellare Zona casa base e corridoio terza/casa	
Sistemazione del materiale nei ripostigli	
Macchina Lanciapalle Rastrellare zona tunnel di battuta	
Sistemare monti di allenamento Riporre gabbia di battuta	
Cassetta pronto soccorso	
Altri incarichi	Gruppo/Giocatori
<i>"SIATE ORGOGLIOSI DEL VOSTRO CAMPO"</i>	

NORME COMPORTAMENTALI

**DOTAZIONE MATERIALE
SANITARIO**

PROGRAMMA DI ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI PRECAMPIONATO

LISTA CONTROLLO FONDAMENTALI

NORME COMPORTAMENTALI

I tecnici devono avere un'influenza positiva sui giocatori , con particolare riferimento ai giovani , ed in tal modo contribuire a costruire dei vincenti sia nello sport che nella vita. Per fare questo occorre che i nostri tecnici ridefiniscano il significato di "vincente" e diffondano la cultura di "ONORARE IL GIOCO".

Il CNT ha inteso pertanto tracciare alcune norme comportamentali alle quali tecnici e giocatori sono chiamati ad attenersi .

ARBITRI

"Onorare il gioco" significa rispettare gli arbitri anche se non si è d'accordo con la loro decisione. Sarà compito soltanto del Manager discutere in maniera appropriata, ed al momento opportuno, con gli arbitri.

Nessuna protesta o discussione sarà permessa ad altri , tecnici o giocatori , in occasione di decisioni arbitrali.

Ogni vostro atteggiamento scorretto, o conseguente squalifica, danneggerà la vostra squadra.

AVVERSARI

"Onorare il gioco" significa rispettare gli avversari indipendentemente dal comportamento degli stessi o del pubblico avverso. I tecnici ed i giocatori devono aver dentro un proprio codice di comportamento ed applicarlo indipendentemente da quello che avviene al loro esterno.

I tecnici devono desiderare che i propri giocatori diano il massimo per vincere, non per odio verso gli avversari ma perchè vogliono dare il meglio di se stessi. Alcune volte gli avversari sono amici ed altre volte non si conoscono; in ogni caso vanno rispettati ricordando che anch'essi vanno in campo per divertirsi esattamente come voi .

COMPAGNI DI SQUADRA

"Onorare il gioco" significa per i compagni di squadra incoraggiarsi e sopportarsi a vicenda, dentro e fuori il campo, ed imparare a lavorare e divertirsi assieme. Occorre che i vostri giocatori imparino a non fare nulla che possa imbarazzare un compagno di gioco dentro e fuori il campo.

FUMO

Deve essere assolutamente fatto divieto di fumare all'interno del campo, nei dug-outs, negli spogliatoi, nelle riunioni squadra, nei pullman, nei ristoranti ed in albergo. L'esempio viene dai tecnici .

ALCOLICI

Non deve assolutamente essere permesso l'uso di bevande alcoliche; ciò significa che occorre punire con sospensione chi verrà colto a farlo.

I tecnici sono richiamati all'esempio negativo che possono dare ai giovani giocatori bevendo alcolici in loro presenza , in qualsiasi circostanza.

Solamente nel caso di squadre di adulti il programma di alimentazione (vedi pagina 9) può prevedere un equilibrato e moderato uso del vino durante i pasti .

DIVISA

Il tecnico deve porre attenzione al fatto che le uniformi per la partita siano complete, perfettamente pulite e le scarpe lucide. Anche la tenuta di allenamento dovrà essere in ordine ed indossata in maniera appropriata . Per la loro sicurezza, e per quella degli avversari, ai giocatori deve essere vietato l'uso di orecchini , anelli e piercings .

NORME COMPORTAMENTALI

ABBIGLIAMENTO

Tecnici e giocatori, anche e soprattutto nel corso delle trasferte, dovranno portare un abbigliamento decoroso. Occorre evitare quindi magliette con scritte volgari e capi di abbigliamento ridicoli come T-shirts con maniche sbrindellate, jeans strappati, canottiere, ciabatte, ecc.

I capelli dovrebbero essere tagliati al di sopra del collo della casacca o dovrebbero essere comunque adeguatamente raccolti se più lunghi.

PUNTUALITA'

Va pretesa dai giocatori la massima puntualità e per fare questo i tecnici devono dare l'esempio arrivando al campo, possibilmente, almeno venti minuti prima dell'orario fissato per i giocatori .

L'orario fissato per il ritrovo agli allenamenti ed alle partite è quello in cui bisogna "essere in campo" nella tenuta prevista e pronti ad iniziare il lavoro.

Non sono ammesse giustificazioni ai ritardi, a meno che non si avvisi il coach in anticipo. I ritardi, non giustificati, vanno penalizzati: per esempio facendo correre il ritardatario per 15 minuti alla fine dell'allenamento.

SPOGLIATOI

La massima cura deve essere tenuta nella pulizia degli spogliatoi e perciò non sarà permesso entrare negli stessi con scarpe da gioco se non sono state ripulite dal terriccio.

Qualsiasi rifiuto deve essere posto negli appositi cestini.

Tutti gli oggetti personali dovranno essere riposti negli spazi dedicati e quando le squadre escono dagli spogliatoi, al termine di allenamenti o gare, nulla dovrà essere lasciato sul pavimento, panche ed attaccapanni.

GESTIONE DEGLI ERRORI

Gli errori fanno parte del processo di apprendimento . Non si può migliorare in sports complessi come il baseball ed il softball se si ha paura di commettere un errore . I tecnici devono pertanto insegnare ai giocatori a imparare dai loro errori e non scoraggiarsi o limitare il proprio sforzo per paura di sbagliare .

Occorre altresì gratificare chi fa bene facendo però attenzione a non gratificare solo chi fa un'azione che ci permette di vincere.

Va infatti gratificato anche, e soprattutto, chi non raggiunge un risultato pur avendo messo il massimo dell'impegno oppure chi ha fatto un'azione all'apparenza dei più secondaria (per esempio una copertura delle basi).

Bisogna anche fare molta attenzione di non bluffare nei riconoscimenti; il ragazzo se ne accorge in meno di un secondo.

CRITICHE

Solamente se il suo serbatoio emozionale è pieno il ragazzo potrà dare il meglio o fare il suo meglio. Se il serbatoio è vuoto difficilmente il ragazzo è allenabile e si scoraggia presto.

Molte volte il tecnico crede che il modo migliore di far migliorare il giocatore sia quello di mettere in evidenza quello che fa male . Noi dobbiamo correggere gli errori ma quando una persona è costantemente corretta o criticata il suo serbatoio emozionale si svuota.

Anche il modo di fare osservazioni, possibilmente in privato, deve essere positivo usando il sistema "sandwich" (panino): apertura positiva - correzione - chiusura positiva.

Generalmente un tecnico sorride quando le cose vanno bene e si rabbuia quando vanno male; è incredibile quanto i messaggi non verbali possano creare negatività' .

Elenco Dotazione Materiale Sanitario

MATERIALE DI SQUADRA

1. Contenitore termico per bevande	2. Contenitore termico per ghiaccio o buste di ghiaccio istantaneo
3. Integratori salini	4. Borsa del ghiaccio

MATERIALE DI PRIMO INTERVENTO

1. Laccio emostatico	2. Tamponi nasali
3. Guanti sterili (2/3 paia)	4. Rete elastica universale
5. Garze sterili	6. Stecca di Zimmer (per immobilizzare piccole articolazioni)
7. Cotone idrofilo	8. Garze sterili di varie misure
9. Disinfettante - Perossido di Idrogeno (acqua ossigenata) o Betadine soluzione	10. Benda all'ossido di zinco (no su ferite) (da usare nell'immediato post trauma)
11. Cerotti di varie misure	12. Cuscinetti per vesciche
13. Cerotto adesivo da taglio	14. Termometro
15. Steril-strip (per suture minime o provvisorie)	16. Siringhe monouso 5ml

MATERIALE PER MASSAGGI E BENDAGGI

1. Pomata o olio canforato per massaggi-riscaldamento pre-gara	2. Rotoli di Tape cm 4,00
3. Rotolo di Cellophane	4. Rotoli di Tensoplast
5. Gomma piuma	6. Rotoli salvapelle
7. Forbice tagliabende	

FARMACI (da somministrare esclusivamente dietro consulto medico)

1. Collirio	2. Pomata antinfiammatoria (Fastum gel)
3. Pomata antistaminica (Fargan)	4. Pomata antibiotica (Gentalin)
5. Antibiotico (Augumentin)	6. Antinfiammatori (Dicoflenac o Nemisulide)
7. Antiemetici - antivomito (Plasil)	8. Rilassanti muscolatura intestino (Buscopan)
9. Antidolorifici (Toradol)	10. Miorilassanti (Muscoril)
11. Mercurio cromo (disinfettante ideale per abrasioni)	12. Antifebbrili - antipiretici (Paracetamolo)
	13. Antistaminico

Protocollo P.R.I.C.E.

Utilizzato in fase acuta per eventi di distorsioni articolari e, più in generale per traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, il protocollo elenca le 5 prime precauzioni volte ad una diminuzione del dolore e, soprattutto, ad evitare complicazioni successive.

Protection: proteggere il distretto lesionato coprendolo con materiale possibilmente sterile;

Rest: riposo e scarico per il distretto interessato e per quelli vicini;

Ice: l'utilizzo del ghiaccio (mai a diretto contatto) per 15-20 minuti ogni 2 ore nei casi più gravi, riduce la formazione dell'ematoma e attenua il dolore;

Compression: una fasciatura compressiva va applicata il più presto possibile per bloccare l'articolazione o, per fermare l'eventuale emorragia, applicare laccio emostatico;

Elevation: porre l'arto in posizione elevata per evitare l'accumulo di liquidi;

Il protocollo P.R.I.C.E. è dunque consigliato nell'immediato post-trauma. E' comunque necessario personalizzare l'intervento per ogni singolo atleta e trauma.

PROGRAMMA DI ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è importante come l'efficienza fisica dei giocatori. Una sana alimentazione comporta l'assunzione di:

Pochi grassi (la carne deve essere magra)

Molti carboidrati

Molte fibre (verdure, frutta)

Poco alcool

Poco saccarosio

N.B. – La dieta deve essere regolata secondo il singolo individuo dopo aver esaminato i propri valori in carenza o in eccesso.

I M P O R T A N T E

Non scendere mai in campo con la digestione in atto; non ingerire alimenti a lunga assimilazione. Carboidrati e dolci si digeriscono in 2 ore, un pasto normale si assume almeno 3-4 ore prima della gara.

SCHEMA CONSIGLIATO NEL PERIODO DI ALLENAMENTO

COLAZIONE: Thè o caffè, pane, burro e marmellata; cereali, prosciutto, spremute o succhi di frutta

PRANZO: Pasta o riso, carne magra, formaggio, verdura cruda o cotta, frutta

MERENDA: Biscotti, succhi di frutta, latte con frutta

CENA: Minestra, carne magra, patate o insalata, pane, frutta, dolce.

PASTO PRE-GARA (4 ore prima)

- Pasta o riso conditi con olio e pomodoro
- Carne magra e insalata
- Fette biscottate o pane tostato
- Frutta e Caffè
- **"Niente Vino"**

Note: fino all'inizio della gara è opportuno assumere liquidi.

PASTO POST-GARA

Deve essere leggero e digeribile perché il fegato deve smaltire l'acido lattico.

- Passato di verdure con molto sale (compensazione)
- Pasta in bianco e parmigiano
- Frutta
- Un bicchiere di vino o birra
- **"Niente Carne"** (sovraccarico per il fegato)

Quando sono previste due partite

Inizio partita ore 10.00: ore 7.00 colazione abbondante all'inglese

Tra le 2 partite: Succhi, biscotti, pane tostato con marmellata o miele, una fetta di torta e thè con miele.

Inizio partita ore 15.00: ore 12.00 pranzo "pre-gara"

Tra le 2 partite: Succhi, biscotti, pane tostato con marmellata o miele, una fetta di torta e thè con miele.

OBIETTIVI PRE-CAMPIONATO

(Verificare durante lo spring-training dopo ogni amichevole)

LANCIATORI

- a) Essere capaci di lanciare strike con continuità con tutti i tipi di lancio
- b) Andare subito in vantaggio nel conteggio, con chi è possibile
- c) Sapere come e dove lanciare secondo il conteggio sul battitore e la situazione in campo (punteggio, corridori, ecc...)
- d) Lanciare con il giusto ritmo e non passeggiare sul monte
- e) Essere il più rapidi possibile nel lanciare dalla posizione fissa (meno di 1,5 sec.)
- f) Conoscere il proprio compito nella difesa del bunt
- g) Reagire sempre con prontezza alle battute in campo destro coprendo la 1a base
- h) Essere capaci di effettuare il pick-off su tutte le basi, saper tenere i corridori
- i) Lanciare il pitch-out nel modo giusto
- j) Essere in grado di tenere la distanza
- k) Essere in grado di dare la base intenzionale nel modo giusto
- l)
- m).....
- n).....
- o).....

INTERNI

- a) Conoscere la difesa del bunt con corridore in 1^a base o corridori in 1^a e 2^a base
- b) Interbase e 2^a base debbono saper lavorare sulla 2^a base col lanciatore
- c) Collaborare con il lanciatore nelle battute sul lato destro del campo (1^a e 2^a base)
- d) Muoversi verso la palla con sicurezza
- e) Conoscere la rotazione su valida con corridore in 2^a
- f) Doppio taglio sulle battute da extra-base
- g) Conoscere la "Trappola" ed effettuarla con sicurezza
- h) Difesa con corridori in 1^a e 3^a base
- i) Interbase e 2^a base sicurezza nel doppio gioco
- j) Ricevitore bloccare i lanci a terra
- k)
- l)
- m).....
- n).....

ESTERNI

- a) Tirare sempre all'uomo di taglio
- b) Sapere dove tirare prima che la palla sia battuta
- c) Coprire sempre i giochi sulle basi
- d) Raccogliere ogni battuta di fronte
- e) Mantenere il gioco forzato quando nessun altro gioco è possibile
- f) Fare angolo quando la battuta è spostata a destra o sinistra
- g) Essere sempre in equilibrio quando si raccoglie o si tira la pallina
- h)
- i)
- j)
- k)

OBIETTIVI PRE-CAMPIONATO

(Verificare durante lo spring-training dopo ogni amichevole)

ATTACCO (Battuta e corsa sulle basi)

- a) Selezionare i lanci
- b) Essere capaci di fare bunt
- c) Batti e corri - Corridore in 1a guarda dopo il 3° passo
- d) Rubata ritardata
- e) Fare sempre "Shuffle" in 1a e reagire ai lanci a terra
- f) Reagire bene in 3^a con un out
- g) Drag bunt - Almeno con corridore in 2^a e nessun out
- h) Rubata 1^a e 3^a - Sapere il numero degli out e cosa fare
- i) Il primo battitore di ogni inning in base
- j) Finire in prima come uno sprinter
- k) Cercare di segnare ogni inning e di vincerlo, non aspettare per il big-inning
- l) Prendere la distanza in maniera giusta in 1^a e 2^a base (lavoro in 1^a con mancino)
- m) Con corridori in base prendere i segnali dopo ogni lancio
- n)
- o)
- p)
- q)
- r)

ANNOTAZIONI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LISTA CONTROLLO FONDAMENTALI

LANCIATORI

<input type="checkbox"/>	Copertura della 1a base	(3-1) (4-1) (3-6-1) Rimbalzanti lente
<input type="checkbox"/>	Battuta diretta	Tiro in 1a base
<input type="checkbox"/>	Inizio del doppio gioco	(1-4-3) (1-6-3) (1-2-3)
<input type="checkbox"/>	Raccolta smorzate	Tutti i tipi – Lavorare su ciascuna linea di foul
<input type="checkbox"/>	Squeeze play	Assistenze – Toccate
<input type="checkbox"/>	Toccate dopo lanci pazzi a palle mancate	
<input type="checkbox"/>	Movimenti di pick off	A tutte le basi – Tiro e lavoro dei piedi
<input type="checkbox"/>	Run downs (trappola)	1a Base; 2a base; 3a base
<input type="checkbox"/>	Pick offs 1a - 2a - 3a base	Uscita di pedana rapida su rubata della 2a base
<input type="checkbox"/>	Tenere i corridoi in base	Conoscere le regole del balk – Le pause – Gli stop
<input type="checkbox"/>	Finta in 3a base e tiro in prima	
<input type="checkbox"/>	Segnali e pitch outs	
<input type="checkbox"/>	Copertura delle basi	Su qualsiasi tipo di battuta
<input type="checkbox"/>	Uomo di taglio per casa base	Volate corte su ciascuna linea foul
<input type="checkbox"/>	Comunicazione	Con gli interni nei pop-ups
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

RICEVITORI

<input type="checkbox"/>	Blocco delle palle a terra	Tiri dagli esterni e dagli interni e dai lanciatori
<input type="checkbox"/>	Toccatata a casa base	Dagli interni e dagli esterni
<input type="checkbox"/>	Giocata delle smorzate corte	Chiamata del gioco
<input type="checkbox"/>	Posizione del corpo e lavoro dei piedi	Tirare e ricevere
<input type="checkbox"/>	Doppio Casa base - 1 ^a base	Su tiri dagli interni
<input type="checkbox"/>	Tiro	In 1a base, 2a base, 3a base e pitch out
<input type="checkbox"/>	Tiri sulla doppia rubata	Tirare diretto . In 3a base
<input type="checkbox"/>	Pop-ups	
<input type="checkbox"/>	Coprire la 1a base	
<input type="checkbox"/>	Ricevere e settare i lanci del KO	
<input type="checkbox"/>	Segnali	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

PRIMA BASE

<input type="checkbox"/>	Rimbalzanti di routine	Tutti i tipi
<input type="checkbox"/>	Rimbalzanti	Giocata per il lanciatore
<input type="checkbox"/>	Tiro in 2a base	(3-6-1-) (3-6-3)
<input type="checkbox"/>	Giocare "dentro"	Tiri a casa base
<input type="checkbox"/>	Trappola	Tiri rapidi al 2a base
<input type="checkbox"/>	Giochi di relays (ponte)	A casa base – 2a base – 3a base
<input type="checkbox"/>	Raccolta di rimbalzanti lente	
<input type="checkbox"/>	Tiri bassi	Tiri a terra e sulla linea
<input type="checkbox"/>	Giocata delle smorzate	Tiri in 1a – 2a e 3a base
<input type="checkbox"/>	Toccate nei giochi di pick off	
<input type="checkbox"/>	Pop-ups	In territorio buono e in foul
<input type="checkbox"/>	Occhiali da sole	Loro utilizzo
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

LISTA CONTROLLO FONDAMENTALI

SECONDA BASE

<input type="checkbox"/> Rimbalsanti di routine	Tutti i tipi
<input type="checkbox"/> Rimbalsanti	Verso la 2a base
<input type="checkbox"/> Iniziare e Girare il doppio gioco	
<input type="checkbox"/> Giocate di relay	A casa base, 2a base, 3a base
<input type="checkbox"/> Difesa delle smorzate	1a e 2a base occupate con 0 outs
<input type="checkbox"/> Rimbalsanti lente	Sottomano in 1a base
<input type="checkbox"/> Difesa della doppia rubata	
<input type="checkbox"/> Giocare "dentro"	
<input type="checkbox"/> Trappola	
<input type="checkbox"/> Volate corte e pop-ups	Comunicazione
<input type="checkbox"/> Ricevere tiri e toccate	Dal ricevitore, esterni e interni
<input type="checkbox"/> Pick offs e toccate	Dal lanciatore
<input type="checkbox"/> Coprire la 1a base	Battute valida su esterno centro e destro
<input type="checkbox"/> Occhiali da sole	Loro uso
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

TERZA BASE

<input type="checkbox"/> Rimbalsanti di routine	Tutti i tipi
<input type="checkbox"/> Doppio gioco	(5-4-3) (5-2-3)
<input type="checkbox"/> Rimbalsanti lente	Giocata a mano nuda – A casa base e in 1a base
<input type="checkbox"/> Giocare "dentro"	Tiri a casa base
<input type="checkbox"/> Tiri e toccate	Da ricevitore e esterni
<input type="checkbox"/> Tagli e relays	Tiri di relays
<input type="checkbox"/> Trappola	
<input type="checkbox"/> Giocate sulla doppia rubata	
<input type="checkbox"/> Difesa della smorzata	1a e 2a base occupate – 0 outs
<input type="checkbox"/> Occhiali da sole	Loro uso
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

INTERBASE

<input type="checkbox"/> Rimbalsanti di routine	Tutti i tipi – a sinistra, a destra, caricare la palla, ecc.
<input type="checkbox"/> Rimbalsanti	Verso la 2a base
<input type="checkbox"/> Iniziare e Girare il doppio gioco	
<input type="checkbox"/> Rimbalsanti lente	Tiro rapido in 1a e 2a base
<input type="checkbox"/> Giocare "dentro"	Tiri a casa base
<input type="checkbox"/> Pick - offs	Toccate – Segnali per gli esterni
<input type="checkbox"/> Tagli e relays	Tutti i tiri
<input type="checkbox"/> Trappola	
<input type="checkbox"/> Copertura della 3a base	Battuta all'esterno sinistro
<input type="checkbox"/> Segnali dal ricevitore	
<input type="checkbox"/> Difesa del bunt	1a e 2a base occupate – 0 outs
<input type="checkbox"/> Difesa sulla doppia rubata	
<input type="checkbox"/> Presa delle assistenze e toccate	Tiri dal ricevitore, esterni, interni
<input type="checkbox"/> Occhiali da sole	Loro uso
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

LISTA CONTROLLO FONDAMENTALI

ESTERNI

<input type="checkbox"/> Volate	Corte, dietro, sinistra, destra
<input type="checkbox"/> Linee (line drives)	
<input type="checkbox"/> Rimbalzanti	Caricare la palla – Tagliare nel "buco"
<input type="checkbox"/> Tirare	Lavoro dei piedi – Posizione del corpo
<input type="checkbox"/> Tiro	Nel pesta e corri
<input type="checkbox"/> Colpire il taglio	
<input type="checkbox"/> Coprire le basi	
<input type="checkbox"/> Comunicazione	Con gli altri (Interni e esterni)
<input type="checkbox"/> Presa di palle alla rete e/o muto	
<input type="checkbox"/> Giochi di pick off	Prendere i segnali
<input type="checkbox"/> Scivolare o tuffarsi per la presa	Quando e come
<input type="checkbox"/> Occhiali da sole	Loro uso
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

FONDAMENTALI DI BATTUTA

<input type="checkbox"/> Smorzata	Sacrificio, spinta, per valida (drag)
<input type="checkbox"/> Far avanzare i corridori	Dalla 2a alla 3a base, angolazione della mazza
<input type="checkbox"/> Batti e corri	Contatto aggressivo sul lancio
<input type="checkbox"/> Corridore in 3a base – meno di 2 outs	Per RBI (PBC), concentrazione e disciplina
<input type="checkbox"/> Conteggio pieno (3 balls e 2 strikes)	Disciplina sul piatto e pensare positivo
<input type="checkbox"/> In attesa nel cerchio (on deck)	Preparazione e lettura del tempo
<input type="checkbox"/> Situazioni	Conoscere e reagire eseguendo
<input type="checkbox"/> Attitudine mentale in battuta	"Questo lancio" "Questo momento"
<input type="checkbox"/> Individuazione del lancio	Duello nella posizione di attesa battitore/lanciatore
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

CORSA SULLE BASI

<input type="checkbox"/> Uscita dal box	Battuta valida, rimbalzante
<input type="checkbox"/> Girare il cuscino	
<input type="checkbox"/> Vantaggio da tutte le basi	Primario, secondario
<input type="checkbox"/> Segnare dalla 2a base	Sempre al 100%
<input type="checkbox"/> Andare dalla 1a alla 3a base	
<input type="checkbox"/> Reazione alle linee attraverso gli interni	
<input type="checkbox"/> Lettura del contatto	Segnare dalla 3a base su battuta a terra
<input type="checkbox"/> Essere padroni di tutti i segnali	Dal coach di 3a base, dalla panchina, dai giocatori
<input type="checkbox"/> Rimandare i segnali e locazione dei lanci	
<input type="checkbox"/> Rubata	Scivolare sempre
<input type="checkbox"/> Trappola	Consentire agli altri corridori di avanzare
<input type="checkbox"/> Situazioni di gioco	Rompere il doppio gioco – Saper prendere rischi
<input type="checkbox"/> Pesta e corri (tag up) da tutte le basi	Quando e come
<input type="checkbox"/> False partenze per rubata (finta di rubata)	Dalla terza, la scelta del tempo, causare balks
<input type="checkbox"/> Reazione ai tiri dagli esterni	Conoscere la posizione e la potenza del braccio
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

SCHEMI DI DIFESA

**LINEE GUIDA GENERALI
DELLA PREPARAZIONE**

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

ALLUNGAMENTO STATICO

SCHEMI ALLENAMENTO DIFESA

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 1: Smorzata con corridore in 1a base

Lanciatore	dopo aver effettuato il lancio, corre in direzione di casa base	
Ricevitore	prende tutte le smorzate che stanno alla sua portata; indica la giocata; corre in 3a per difendere la base nel caso il titolare scenda a prendere la smorzata	
1a base	copre l'area tra la base ed il monte di lancio	
2a base	corre in 1a per difendere la base, anticipatamente accorcia la distanza che lo separa dalla stessa	
3a base	copre l'area tra la base ed il monte	
Interbase	Difende la 2°;	
Esterno Sinistro	si muove verso avanti in direzione dell'area di 2a base	
Esterno Centro	copre dietro la 2a base	
Esterno Destro	copre dietro la 1a base	

Situazione n° 2: Smorzata con corridore in 1a e 2a base

Lanciatore	dopo aver effettuato il lancio, corre in direzione della linea di 3a base	
Ricevitore	prende le smorzate che si bloccano davanti a casa base e dirige la giocata	
1a base	Prende tutte le smorzate in un'area compresa tra la 1a base ed una linea immaginaria tra il monte e casa base	
2a base	corre in 1a per difendere la base;	
3a base	Adotta una posizione sul bordo dell'erba, dirige la giocata per determinare se deve essere il lanciatore o il 1a base a prendere la smorzata	
Interbase	Prima del lancio mantiene il corridore il più vicino possibile al sacchetto; difende la 2a base	
Esterno Sinistro	Copre la 3a base	
Esterno Centro	Copre la 2a base	
Esterno Destro	Copre la 1a base	

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 3: Smorzata con corridore in 1a e 2a base, giocata opzionale mediante un segnale

Lanciatore	dopo aver effettuato il lancio, corre in direzione di casa base	
Ricevitore	prende le smorzate che si bloccano davanti a casa base e dirige la giocata	
1a base	Corre in direzione di casa base	
2a base	corre in 1a per difendere la base	
3a base	Si muove nella direzione di casa base	
Interbase	Prima del lancio mantiene il corridore il più vicino possibile al sacchetto, poi corre a difendere la 3a	
Esterno Sinistro	Copre la 3a base	
Esterno Centro	Copre la 2a base	
Esterno Destro	Copre la 1a base	

3

Situazione n° 4: Smorzata con corridore in 3a, squeeze play - Gioco a casa base

Lanciatore	Corre verso avanti per prendere il bunt; se il corridore o il battitore scoprono la giocata, il lanciatore deve lanciare una pallina fuori, sia per un battitore destro che mancino	
Ricevitore	Tocca il corridore che tenta di segnare	
1a base	Corre verso casa base	
2a base	corre in 1a per difendere la base;	
3a base	Corre verso casa base	
Interbase	Copre la seconda (in alcune giocate deve coprire la terza)	
Esterno Sinistro	Copre la 3a base	
Esterno Centro	Copre la 2a base	
Esterno Destro	Copre la 1a base	

4

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 5: Singolo all'esterno sinistro, senza corridori in base

Lanciatore	Si pone in una posizione a metà distanza tra il monte e la 2a base	
Ricevitore	Segue il battitore per coprire dietro alla 1a base	
1a base	Constata che il corridore tocchi la base mentre gira verso la 2a, dopodichè stà sul sacchetto	
2a base	Copre dietro l'interbase	
3a base	Protegge l'area di 3a base	
Interbase	Stà sulla 2a per prendere il tiro dell'esterno sinistro	
Esterno Sinistro		
Esterno Centro	Copre l'esterno sinistro	
Esterno Destro	Si muove in avanti in direzione di 1a base	

5

Situazione n° 6: Singolo all'esterno sinistro, con un corridore in 1a base

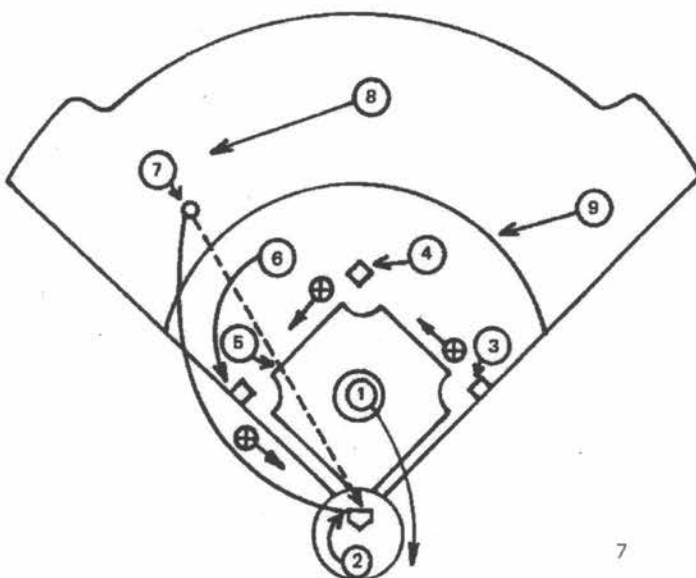
Lanciatore	Copre dietro la 3a base	
Ricevitore	Protegge l'area di casa base	
1a base	Difende la 1a base	
2a base	Difende la 2a base	
3a base	Difende la 3a base	
Interbase	Si muove verso l'esterno per porsi in posizione di uomo di taglio verso la 3a	
Esterno Sinistro		
Esterno Centro	Copre l'esterno sinistro	
Esterno Destro	Si muove in avanti in direzione del campo interno	

6

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 7: Singolo all'esterno sinistro, con un corridore in 2a o corridori in prima e 2a, o basi piene

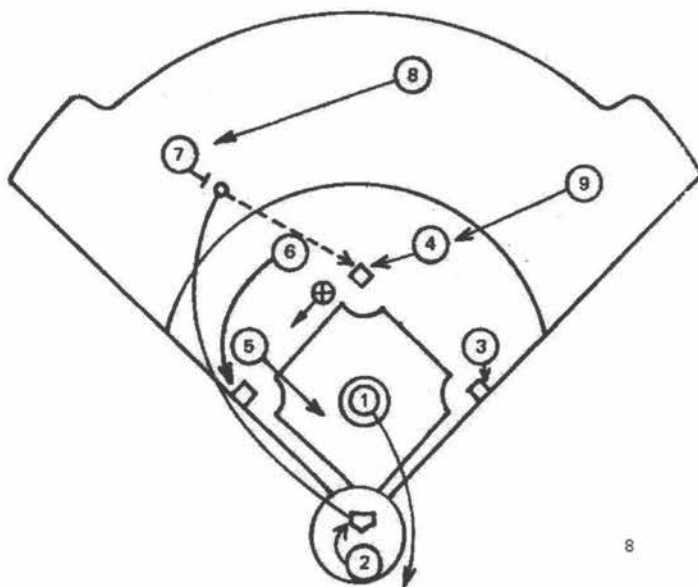
Lanciatore	Si pone dietro a casa base
Ricevitore	Difende casa base
1a base	Difende la 1a base
2a base	Difende la 2a base
3a base	Si posiziona in modo da risultare uomo di taglio a circa 15 m da casa base, in linea con il tiro
Interbase	Difende la 3a base
Esterno Sinistro	
Esterno Centro	Copre l'esterno sinistro
Esterno Destro	Si muove verso la 2a base



7

Situazione n° 8: Singolo all'esterno sinistro, con un corridore in 2a. Il battitore costituisce il punto del pareggio (giocata di suicidio)

Lanciatore	Si muove per portarsi dietro a casa base data la possibilità che l'esterno sinistro effettui il tiro a questa base
Ricevitore	Difende casa base
1a base	Difende la 1a base
2a base	Difende la 2a base
3a base	Si posiziona in modo da risultare uomo di taglio nell'eventualità che l'esterno effettui il tiro a casa
Interbase	Difende la 3a base
Esterno Sinistro	Effetta il tiro in 2a per evitare che il battitore si ponga in posizione punto
Esterno Centro	Copre l'esterno sinistro
Esterno Destro	Copre dietro la 2a base



8

Nota: in nessun caso si deve permettere che il corridore del pareggio si ponga in posizione punto, nel realizzare il tiro inutile a casa base senza possibilità di effettuare l'out.

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 9: Battuta da due basi, possibile triplo sulla linea di foul dell'esterno sinistro, con un corridore in 1a base

Lanciatore	Copre dietro casa base	
Ricevitore	Difende casa base	
1a base	Si pone nel campo interno per eseguire il taglio	
2a base	Segue la corsa dell'interbase ad una distanza di 10 m dietro di questo, quando realizza che la battuta è un doppio sicuro	
3a base	Difende la 3a base	
Interbase	Si muove verso l'esterno per porsi in posizione di uomo di taglio verso la 3a	
Esterno Sinistro		
Esterno Centro	Copre l'esterno sinistro	
Esterno Destro	Si muove in avanti per difendere la 2a base	

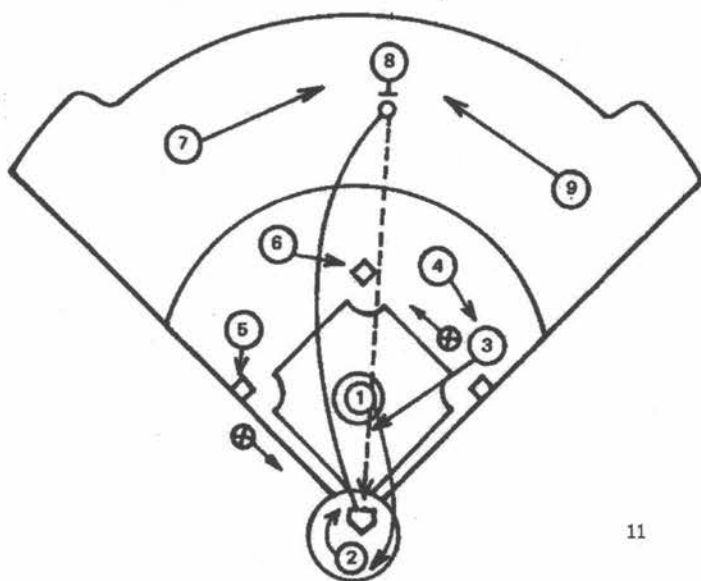
Situazione n° 10: Battuta da 2 basi, possibile triplo nel terreno compreso tra l'esterno sinistro e il centrale, con corridore in 1a, o corridori in 1a e 2a; o basi piene

Lanciatore	si pone a metà distanza tra la 3a e casa-base, in zona di foul, dopodichè copre dietro alla base su cui viene diretto il tiro;	
Ricevitore	difende casa-base;	
1a base	si pone in posizione di taglio;	
2a base	quando intuisce che la battuta è sicuramente da due basi segue il percorso dell'interbase ad una distanza 10 m dietro a questo;	
3a base	difende la 3a base, ponendosi verso il lato sinistro della stessa;	
Interbase	corre all'esterno come uomo di taglio;	
Esterno Sinistro		
Esterno Centro	copre dietro il sinistro;	
Esterno Destro	si muove in avanti per coprire la 2a base.	

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 11: Battuta al volo all'esterno centro o destro, con corridori in 1a e 3a, o basi piene

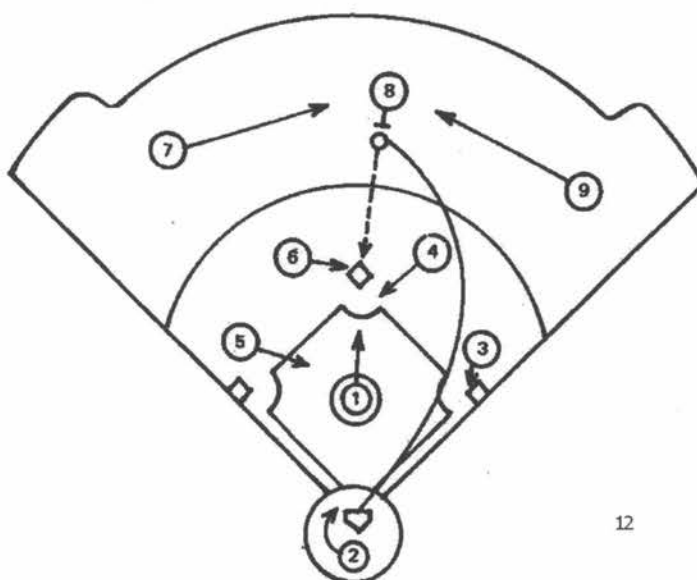
Lanciatore	copre dietro casa-base;
Ricevitore	difende casa-base;
1a base	si pone in posizione di taglio;
2a base	difende la 1a;
3a base	difende la 3a;
Interbase	difende la 2a;
Esterno Sinistro	si muove in direzione del volo;
Esterno Centro	
Esterno Destro	si muove in direzione del volo;



11

Situazione n° 12: Singolo all'esterno centro, senza corridori in base

Lanciatore	si pone metà strada tra il monte e la 2a base;
Ricevitore	difende l'area di casa-base;
1a base	controlla che il corridore tocchi la base nel girare verso seconda, dopodichè difende la base;
2a base	esegue la copertura all'interbase che difende la 2a;
3a base	protegge l'area di 3a base;
Interbase	difende la 2a ricevendo il tiro dell'esterno centro;
Esterno Sinistro	copre l'esterno centro;
Esterno Centro	
Esterno Destro	copre l'esterno centro;

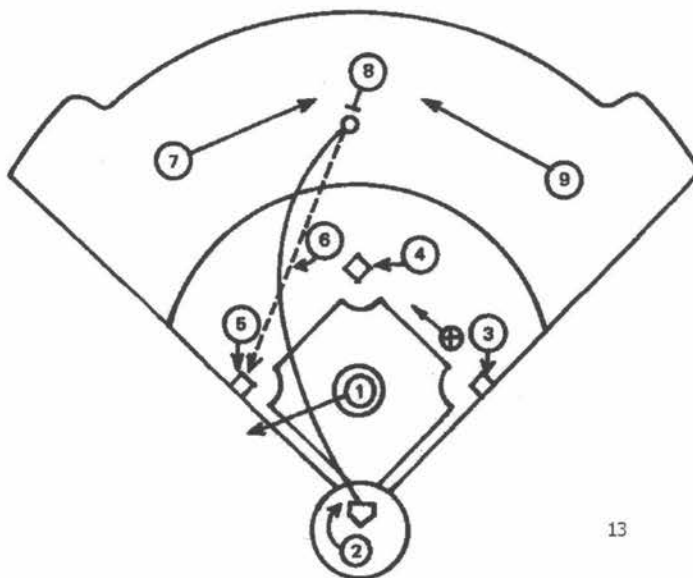


12

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 13: Singolo all'esterno centro con corridore in 1a

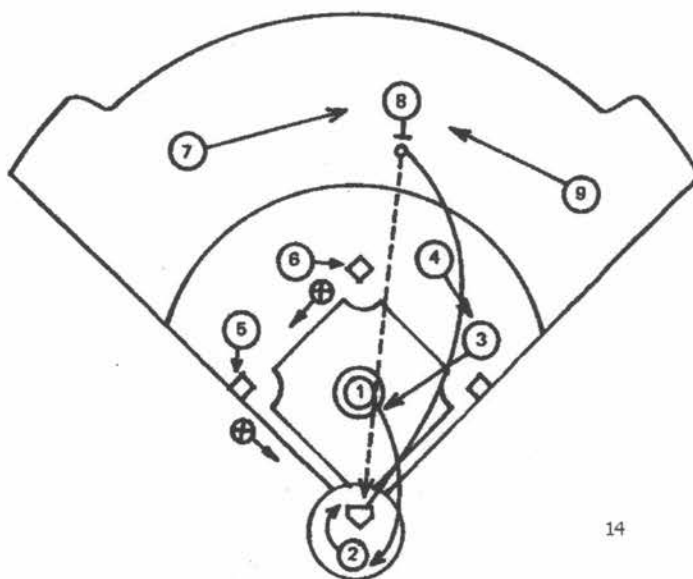
Lanciatore	copre dietro la 3a base;
Ricevitore	difende il piatto;
1a base	difende la 1a;
2a base	difende la 2a;
3a base	difende la 3a;
Interbase	si pone in posizione di uomo di taglio, per intercettare il tiro in 3a;
Esterno Sinistro	copre l'esterno centro;
Esterno Centro	
Esterno Destro	copre l'esterno centro.



13

Situazione n° 14: Singolo all'esterno centro, con corridore in 2a, o corridori in 2a e 3a base

Lanciatore	copre dietro casa-base;
Ricevitore	difende casa-base;
1a base	si pone in posizione di taglio;
2a base	tenta di bloccare la pallina e, se è possibile, rientra per difendere la 1a;
3a base	difende la 3a base;
Interbase	tenta di bloccare la pallina, e rientra difendendo la 2a;
Esterno Sinistro	copre dietro il centro;
Esterno Centro	
Esterno Destro	copre dietro il centro.



14

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 15: Singolo all'esterno centro, con corridore in 1a e 2a, o basi piene

Lanciatore	si pone a metà strada tra casa-base e la 3a, in zona di foul, dopodichè copre dietro la base su cui viene diretto il tiro;	
Ricevitore	difende casa-base;	
1a base	si pone in posizione di taglio ad una distanza di 15 m da casa-base, in linea con il tiro, se l'esterno tira in 3a retrocede in 1a per coprire tale base;	
2a base	difende la 2a base;	
3a base	difende la 3a base;	
Interbase	si pone in posizione di taglio per un possibile tiro in 3a base;	
Esterno Sinistro	copre dietro il centro;	
Esterno Centro		
Esterno Destro	copre dietro il centro.	

Situazione n° 16: Battuta da 2 basi, possibile triplo nel terreno compreso tra l'esterno centro e destro (sia con uomini in base che senza). Lo scopo è quello di non far andare a punto il battitore e l'uomo in 1a.

Lanciatore	copre dietro 3a base;	
Ricevitore	difende casa-base;	
1a base	segue il percorso del corridore verso la 2a; difende tale sacchetto pronto per un'eventuale gioco su tale base;	
2a base	si posiziona nell'area corta dell'esterno, in linea con la 3a base, per ricevere il tiro dall'esterno;	
3a base	difende la 3a;	
Interbase	segue il 2a base a circa 10 m dietro di lui, in linea con la 3a;	
Esterno Sinistro	si muove in avanti, in direzione di 3a;	
Esterno Centro		
Esterno Destro	copre dietro il centro.	

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 17: Battuta da 2 basi, possibile triplo; nel terreno compreso tra l'esterno destro e centro, con un corridore in 1a, o corridori in 1a e 2a, o basi piene;

Lanciatore	si pone a metà tra la 3a e casa-base, in territorio foul, dopodichè copre la base su cui viene diretto il tiro;	
Ricevitore	difende casa-base;	
1a base	si pone in posizione di uomo di taglio;	
2a base	va verso l'esterno per ricevere il tiro;	
3a base	difende la 3a;	
Interbase	segue il 2a base per situarsi dietro di questo, in linea con casa-base, dopo il tiro rientra per difendere la 2a;	
Esterno Sinistro	si muove in avanti per porsi dietro la 3a;	
Esterno Centro	tenta di bloccare la pallina;	
Esterno Destro	tenta di bloccare la pallina.	

17

Situazione n° 18: Singolo all'esterno destro, senza corridori in base.

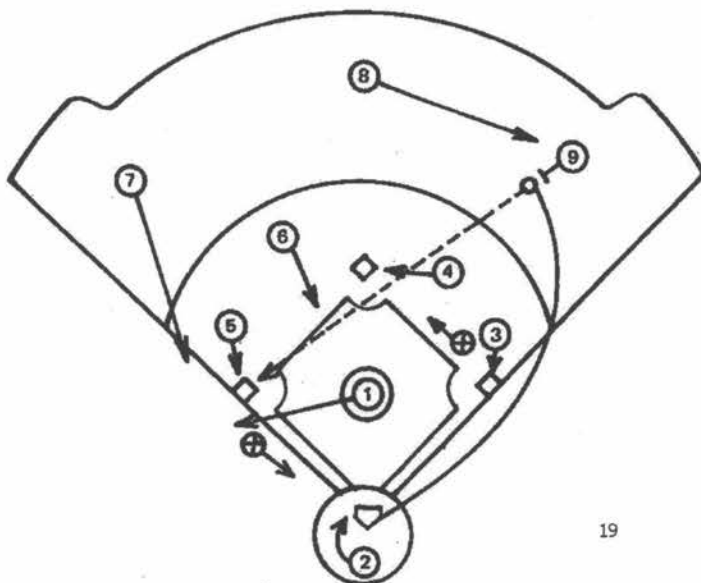
Lanciatore	si pone in una posizione a metà tra il monte e la 3a base;	
Ricevitore	protegge l'area di casa-base;	
1a base	controlla che il corridore tocchi il sacchetto nel girare verso la seconda, dopodichè protegge la base;	
2a base	difende la 2a per ricevere il tiro dell'esterno;	
3a base	protegge l'area di 3a base;	
Interbase	copre dietro la 2a in linea con il tiro;	
Esterno Sinistro	si muove in avanti verso la 3a base;	
Esterno Centro	copre il destro;	
Esterno Destro		

18

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 19: Singolo all'esterno destro, con corridore in 1a, o corridori in 1a e 3a.

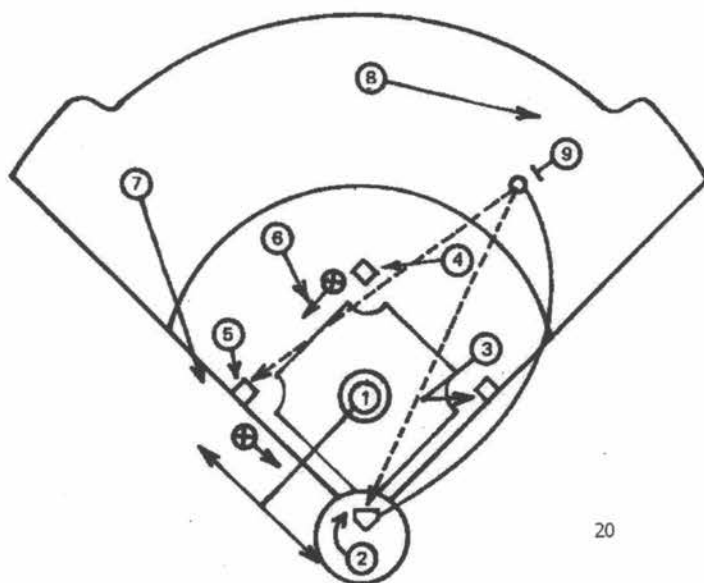
Lanciatore	copre dietro la 3a in linea con il tiro;
Ricevitore	protegge il piatto;
1a base	copre la 1a, e si assicura che il corridore tocchi la base nel girare verso la 2a;
2a base	difende la 2a;
3a base	difende la 3a;
Interbase	si pone in posizione di taglio a circa 15 m dalla 3a, in linea con l'esterno destro che effettua il tiro;
Esterno Sinistro	si muove in avanti in direzione di 3a base;
Esterno Centro	copre il destro.
Esterno Destro	



19

Situazione n° 20: Singolo all'esterno, con corridori in 1a e 2a, o basi piene.

Lanciatore	si pone tra la 3a e casa-base, in territorio foul, per coprire la base su cui viene effettuato il tiro;
Ricevitore	difende casa base;
1a base	si pone in posizione di taglio se il tiro è in 3a rientra e copre la 1a;
2a base	difende la 2a;
3a base	Difende la 3a;
Interbase	uomo di taglio per il tiro in 3a;
Esterno Sinistro	si muove verso la linea, e copre dietro la 3a;
Esterno Centro	copre dietro il sinistro;
Esterno Destro	

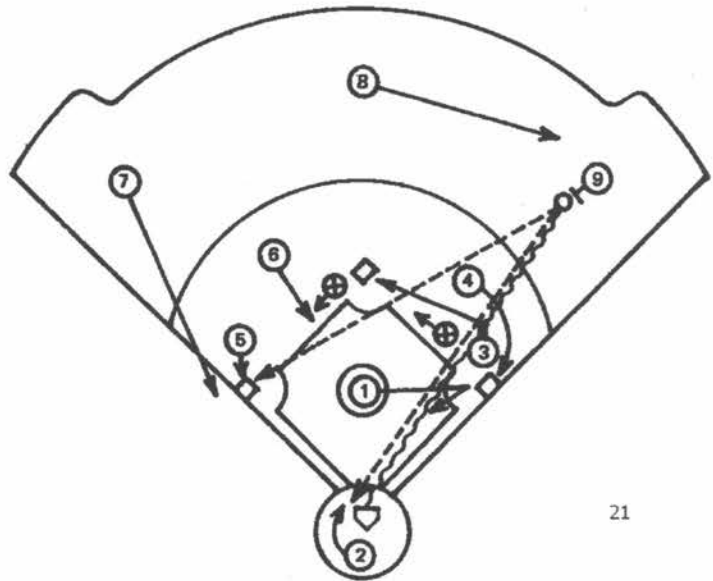


20

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 21: Singolo rimbalzante tra la 1a e la 2a, la pallina arriva all'esterno destro. Con corridori in 1a e 2a, o basi piene.

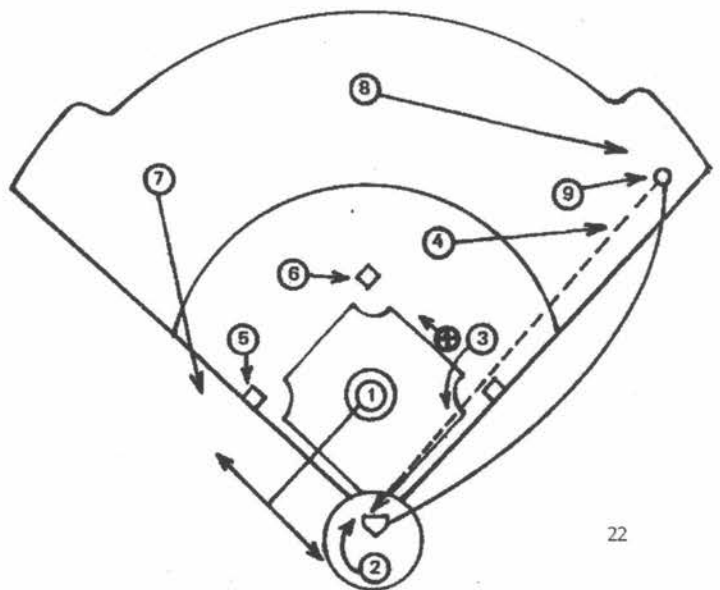
Lanciatore	dopo il lancio corre a difendere la 1a, e quando la battuta passa verso l'esterno, rientra e si pone in posizione di taglio;
Ricevitore	difende casa-base;
1a base	se non riesce a fermare la pallina, continua e difende la 2a;
2a base	se non riesce a fermare la pallina, continua e difende la 1a;
3a base	difende la 3a;
Interbase	uomo di taglio su un possibile tiro in 3a;
Esterno Sinistro	si muove in avanti per coprire la 3a;
Esterno Centro	copre dietro il destro.
Esterno Destro	



21

Situazione n° 22: Battuta da 2 basi, possibile triplo sulla linea dell'esterno destro, con corridore in 1a.

Lanciatore	si pone a metà tra la 3a e casa-base, in zona di foul, dopodichè copre la base su cui viene effettuato il tiro;
Ricevitore	difende casa-base;
1a base	si pone in posizione di taglio a 15 m di distanza da casa, in linea con il tiro;
2a base	si porta nell'area corta dell'esterno destro per ricevere il tiro di rilievo;
3a base	difende la 3a;
Interbase	difende la 2a;
Esterno Sinistro	si muove in avanti in direzione di 3a;
Esterno Centro	copre dietro il destro.
Esterno Destro	

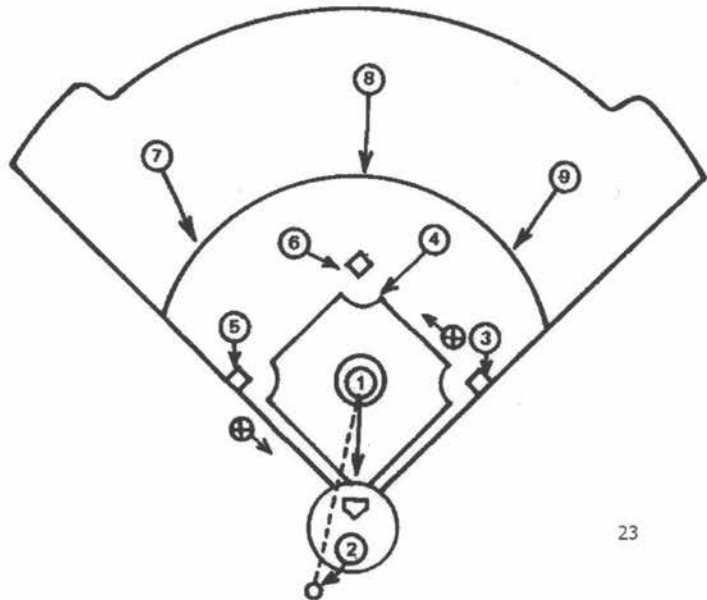


22

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 23: Situazione di lancio pazzo o palla mancata, con un corridore in 3a, o corridori in 1a e 3a.

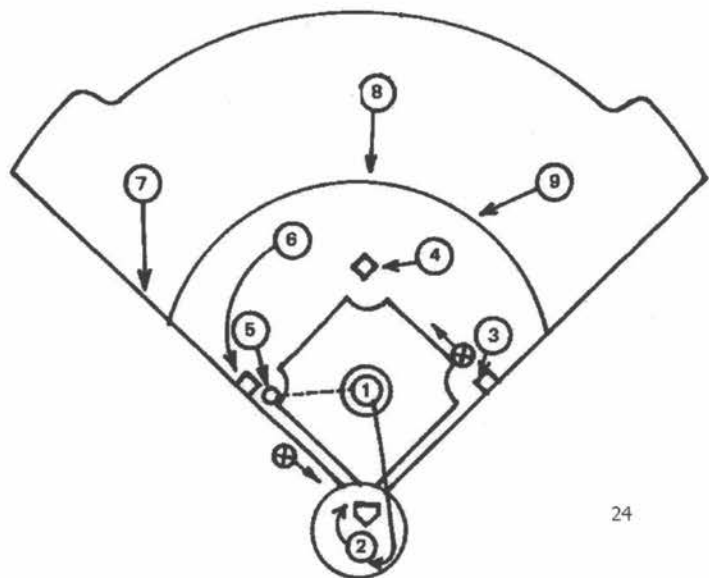
Lanciatore	difende casa-base;
Ricevitore	corre a recuperare la pallina;
1a base	difende la 1a;
2a base	avanza per tagliare il tiro, a metà tra la 2a ed il monte;
3a base	difende la 3a;
Interbase	difende la 2a;
Esterno Sinistro	tutti gli esterni si avvicinano verso il campo interno per aiutare dove sia necessario.
Esterno Centro	difende casa-base;
Esterno Destro	corre a recuperare la pallina;



23

Situazione n° 24: con corridori in 1a e 3a, il lanciatore sorprende con un pitch-off il corridore in 3a. La trappola è: 1-5-2-5

Lanciatore	corre a difendere casa-base, e copre dietro il ricevitore
Ricevitore	difende casa, ed è incaricato di iniziare ad inseguire il corridore sorpreso tra le basi;
1a base	difende la base, per impedire l'avanzata del corridore che vi si trova;
2a base	difende la 2a per impedire l'avanzata del corridore di 1a;
3a base	difende la 3a ed è incaricato di toccare il corridore sorpreso tra le basi;
Interbase	copre dietro la 3a;
Esterno Sinistro	si muove in avanti nella direzione di 3a per assistere il difensore;
Esterno Centro	si muove in avanti per assistere in 2a
Esterno Destro	si muove in avanti per assistere in 2a.



24

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n° 25: Situazione di doppio pesta e corri, con battuta al volo in campo foul.
 Si batte un volo in foul con meno di 2 eliminati, con corridori in 1a e 3a; entrambi i corridori si preparano per effettuare il pesta e corri.

Lanciatore	corre nell'area di 1a per ricevere il tiro del difensore che effettua la presa;	
Ricevitore	difende casa-base;	
1a base	prende il volo e tira la pallina al lanciatore;	
2a base	corre per prendere il volo, dopodichè va a difendere la 1a;	
3a base	difende la 3a;	
Interbase	difende la 2a;	
Esterno Sinistro	si muove verso l'area dietro la 3a per essere pronto in caso di copertura;	
Esterno Centro	copre dietro la 2	
Esterno Destro	si muove in avanti per aiutare nella presa del volo.	

25

Situazione n°:

Lanciatore		
Ricevitore		
1a base		
2a base		
3a base		
Interbase		
Esterno Sinistro		
Esterno Centro		
Esterno Destro		

SCHEMI DI DIFESA

Situazione n°:

Lanciatore	
Ricevitore	
1a base	
2a base	
3a base	
Interbase	
Esterno Sinistro	
Esterno Centro	
Esterno Destro	

Situazione n°:

Lanciatore	
Ricevitore	
1a base	
2a base	
3a base	
Interbase	
Esterno Sinistro	
Esterno Centro	
Esterno Destro	

Linee guida generali della preparazione tecnico-fisica dei giocatori di baseball e softball

Periodo>>>>	Off Season 1 - 30 Novembre	Off Season 1 - 31 Dicembre	Off Season 2 - 31 Gennaio
Obiettivi Capacità Motorie - Condizionali - Coordinative “il giocatore di baseball deve essere forte e rapido negli avambracci, mani, polsi, addominali e gambe”	Fase di adattamento E' fondamentale cominciare il programma off-season (da noi consigliato) in questo periodo. La fase di adattamento prepara i muscoli, i legamenti e i tendini a sopportare meglio lo stress della fase successiva. L'allenamento in questa fase consta di un elevato numero di ripetizioni e di pesi leggeri. Caratteristica fondamentale di ogni esercizio è la massima cura nell'esecuzione. Il programma di corsa in questo periodo consiste nel coprire lunghe distanze, migliorando in tal modo la capacità aerobica, permettendovi, inoltre, di tenere sotto controllo il grasso corporeo. <i>Commenti: Iniziate in questa fase la preparazione del braccio con il programma di Interval Throwing Continuate la fase di "instructional"</i>	Fase fondamentale 1 – 24 dicembre La fase fondamentale consente di ottenere il giusto connubio fra forza e resistenza. E' molto importante portare a termine in questo periodo le serie e le ripetizioni consigliate. Ciò vi eviterà qualsiasi forma di sovraccarico funzionale nella fase di <u>massima produzione di forza</u> . Fase di recupero 24 dic. – 2 gen. Questa settimana di recupero vi permetterà di ricostruire al meglio il vostro tessuto muscolare e di scaricare lo stress sia fisico che psichico accumulato precedentemente. Affronterete, di conseguenza, più riposati ed integri la fase successiva di <u>massima produzione di forza</u> . <i>Commenti: State attenti a mantenere un dieta equilibrata ed alle fasi di riposo notturno.</i>	Fase di produzione della forza Vi raccomandiamo di non cominciare da questo punto il vostro allenamento. Durante questa fase, infatti, dovrete esprimere elevati gradienti di forza. Questo potrebbe far insorgere degli infortuni se non siete correttamente allenati. E' fondamentale tenere sotto controllo il numero delle serie, delle ripetizioni, il tempo di recupero fra le stesse e la massima cura e precisione nell'esecuzione degli esercizi. Non dimenticate di allungarvi prima, durante e dopo l'allenamento in maniera appropriata. Il programma per la cuffia dei rotatori diventa parte integrante del vostro work out, insieme agli esercizi pliometrici, di sprint e di destrezza. <i>Commenti:</i>

Periodo>>>> Obiettivi Tecnici	Off Season Novembre	Off Season Dicembre	Off Season Gennaio
LANCIATORI	Fondamentali Presa e Tiro	Meccanica Equilibrio Separazione Mani	Meccanica Pos. Atterraggio Rilascio
RICEVITORI	Idem c.s.	Catching Seganli Framing	Blocking Movimento dei piedi nel tiro
INTERNI	Idem c.s.	Fielding	Fielding Tag Play
ESTERNI	Idem c.s.	Fielding	Fielding Trows Do or die
BATTUTA	Posizione Attesa	Meccanica Passo Caricamento	Potenziamento Swing Interno-Esterno
CORSA BASI		Partenze Rientri Scivolata	

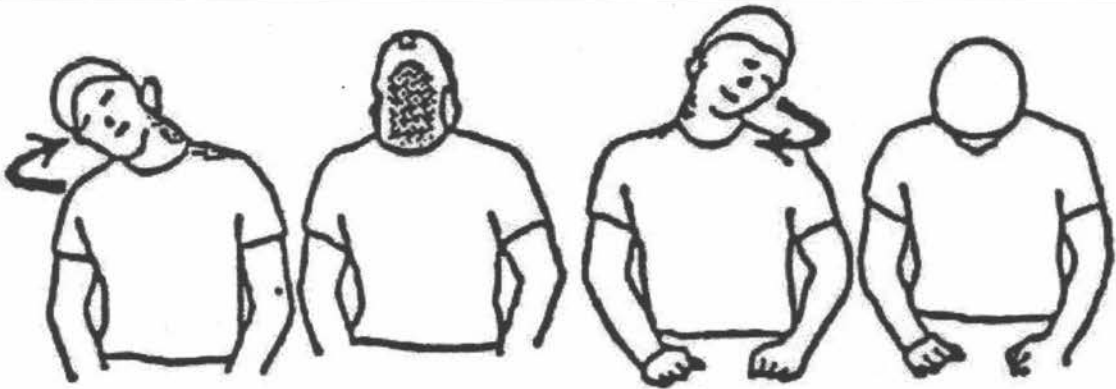
Linee guida generali della preparazione tecnico-fisica dei giocatori di baseball e softball

Periodo>>>>	Pre-Season Febbraio-Marzo	In Season Dal 1 aprile a fine stagione	Post-Season Da fine stagione al 31 ottobre
<p>Obiettivi Capacità Motorie - Condizionali - Coordinative "il giocatore di baseball deve essere forte e rapido negli avambracci, mani, polsi, addominali e gambe"</p>	<p>Fase di produzione di forza esplosiva</p> <p>Durante questa fase bisogna trasformare la forza prodotta in precedenza in forza esplosiva. Bisognerà eseguire gli esercizi in maniera controllata e allo stesso tempo esplosiva. Anche il programma di sprint, di pliometria e quello degli esercizi di destrezza dovrà essere eseguito in modo esplosivo. Si consiglia di usare gli spikes durante lo "sprint program".</p> <p><i>Commenti:</i></p>	<p>Fase di mantenimento</p> <p>Questa fase aiuta il vostro fisico a recuperare dagli "stressor" della stagione agonistica. E' importante rimanere attivi in questo periodo e non permettere al vostro fisico di aumentare di massa grassa. Non è opportuno allenarsi con grossi carichi in questo periodo. Le attività da preferire sono: la corsa, il tennis, il nuoto e qualsiasi altro esercizio cardiovascolare.</p>	<p>Fase di riposo attivo e recupero</p> <p>Questa fase aiuta il vostro fisico a recuperare dagli "stressor" della stagione agonistica. E' importante rimanere attivi in questo periodo e non permettere al vostro fisico di aumentare di massa grassa. Non è opportuno allenarsi con grossi carichi in questo periodo. Le attività da preferire sono: la corsa, il tennis, il nuoto e qualsiasi altro esercizio cardiovascolare.</p> <p><i>Commenti:</i> Importante adottare una dieta equilibrata Per coloro che hanno problemi tecnici è importante affrontare adesso la fase di "instructional"</p>

Periodo>>>> Obiettivi Tecnici	Pre-Season Febbraio-Marzo	In Season Dal 1 aprile a fine stagione	Post-Season Da fine stagione al 31 ottobre
LANCIATORI	Controllo PFP Pitching Practice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stabilire una routine consistente 2. Operare con un intensità adeguata 3. Prevedere costantemente la cura dei fondamentali 4. le situazioni ed i giochi speciali 	<p>E' importante utilizzare questo periodo per la Fase Instructional di coloro che hanno problemi tecnici.</p>
RICEVITORI	Lavoro con lanciatori Giochi speciali		
INTERNI	Doppio gioco Giochi speciali Game situation		
ESTERNI	Drop Step Cross over step Do or Die ?		
BATTUTA	Situational Hitting		
CORSA BASI	Situational Baserunning		

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

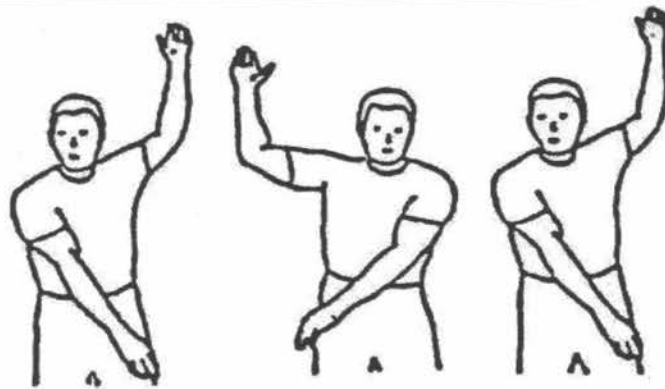
1. Rotazione del collo (circondazione della testa).



2. Intra-Extra rotazione della spalla.



3. Movimento di "nuoto"



4. "Avvolgere" la spalla

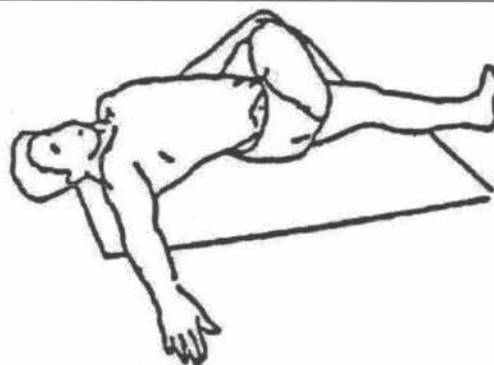


ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

5. Rotazione del tronco



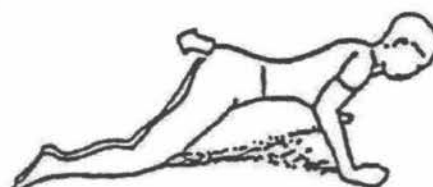
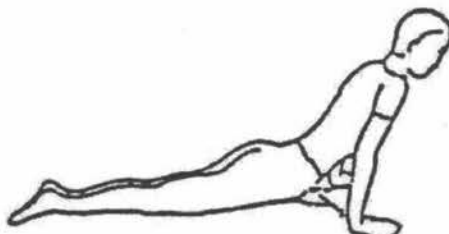
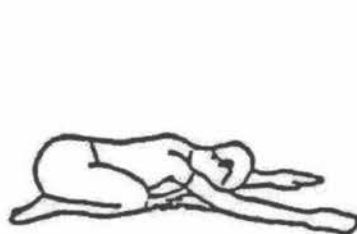
6. Accavallamento alternato della gamba (stiramento parte lombare della schiena ed esterna dell'anca)



7. Sollevamento alternato della gamba e del braccio opposto



8. Posizione della "sfinge"



ALLUNGAMENTO STATICO (Stretching)

Dalla posizione di partenza arrivate sino al punto di una "tensione media", rilassandovi e mantenendo tale tensione. Mantenete per 15-20 secondi. Non molleggiate e non forzate l'allungamento. Questo lavoro ha lo scopo di rilassare e calmare. Così facendo noterete un marcato miglioramento in due o tre giorni.

A. Allungamento dei pettorali.

Intrecciate le mani dietro la schiena e spingere le scapole una verso l'altra. Ruotare lentamente i gomiti in dentro, stendendo le braccia. Sentirete una sensazione di stiramento a partire dai pettorali sino alla regione delle spalle. Eseguire una sola volta.



B. Allungamento della spalla n. 1.

Tirate lentamente e lievemente il gomito piegato dietro la testa, inclinandovi lateralmente.

C. Allungamento della spalla n. 2.

Protrarre o sospingere la spalla in avanti. Tirare dolcemente il gomito ed il braccio attraverso il petto verso la spalla opposta, mantenere la spalla spinta in avanti.



D. Allungamento del sopraspinato (Cuffia dei Rotatori).

Protrarre o spingere la spalla in avanti, mantenendo il braccio a livello della spalla. Utilizzare il gomito opposto per esercitare una pressione verso il basso causando una rotazione verso il basso del braccio stirato.

E. Allungamento del flessore del polso (Stiramento dell'interno del gomito).

Iniziare l'esercizio in posizione "carponi" posizione quadrupedia, con il palmo delle mani rivolte all'indietro. Mantenendo il palmo al suolo, spostare il corpo lentamente all'indietro.

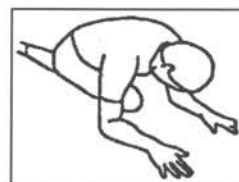


F. Appoggio del tronco sul ginocchio (Allungamento Ileopsoa in affondo).

Mantenere la posizione bassa del dorso dritta quando ci si sposta in avanti.

G. Appoggio del tronco sulla gamba (Allungamento muscolatura posteriore della coscia).

Siate prudenti con questo esercizio. Se avete o avete avuto problemi al ginocchio, non andate oltre la soglia del dolore.



ALLUNGAMENTO STATICO (Stretching)

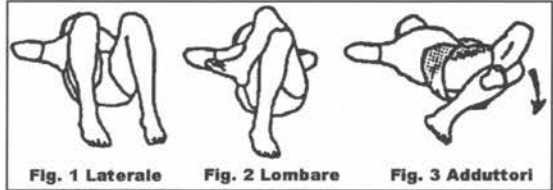


H. Figura '4'

Tirare la gamba estesa al petto.

I. Allungamento della muscolatura bassa del dorso (Tensioni di allungamento per la schiena).

Incrociare le gambe come se si fosse seduti e quindi ruotare dalla parte della gamba in alto. Mantenere schiena e spalle a terra.



J. Allungamento dal quadricipite (Allungamento muscolatura anteriore della coscia).

Distendersi su un fianco, tirare dolcemente la caviglia verso il gluteo.



K. Sedere ed allungarsi.

Mantenere la schiena dritta, flettere il petto in avanti. NON INIZIARE FLETTENDO LA TESTA.

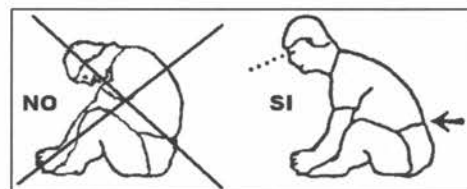
L. Divaricare ed allungarsi.

Gambe divaricate, schiena dritta, allungandosi piegarsi sul bacino.



M. Allungamento dell'inguine (Seduti).

Tenete la parte lombare della schiena appiattita. Flettere il bacino in avanti.

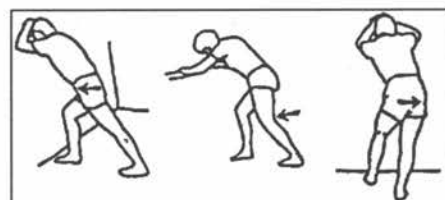


N. Torsioni della colonna vertebrale.

Ruotare in ambedue le direzioni.

O. Polpaccio / Fianchi.

Mantenere il piede posteriore dritto in avanti ed appoggiato completamente a terra SEMPRE.



1

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1 ES-2B-SS	Tiri in 2 nd base su rimbalzanti dirette - Caricare la palla - Passi corti 2B-SS effettuano la toccata grandiosi dal lato giusto
Fungo 2 L-3B-R-1B	Difesa bunt - Comunicare - Guardare in 2 nd base e poi tirare Tiri sulle basi dei ricevitori (Coach come battitore) Difesa squeeze

Note

2

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1 ES-3B-2B-SS	Tiri in 3 rd base su battute da extra base - Due esterni centro - Doppio taglio - 1° uomo di taglio traccia più forte - 2° uomo di taglio fa gioco se tiro alto o basso - Esterni il tiro più lungo
Fungo 2 L-R-1B	Copertura della 1 ^a base e successivo tiro a Casa base Gioco forzato Casa-1 ^a base - Come-backer

Note

3

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

ES	Tiri a Casa base per toccata su rimbalzanti dirette Tiro con un rimbalzo max due (giocare più vicini/chiusi)
3B-1B	Taglio - Solo su tiro sbagliato o chiamato del ricevitore
R-2B-SS	Ricevitore e tiro in 2 nd base a seguire 2 nd base e interbase effettuano la toccata
L-	Copertura Casa base sul back stop

Note

4

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

R-3B-1B	Doppio gioco ricevitore - 3 rd base - 1 st base su smorzate
R-2B-SS-1B	Doppio gioco ricevitore - 2 nd base - 1 st base su smorzate
R-Interni	Raccolta bunt e tin sulle basi
L-2B-SS-1B	Doppio gioco (alternare con i precedenti drill)
Fungo 2	Recuperano
ES	Lavorano su battute spostate a dx o sx

Note

5

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1	Doppio gioco Interbase 2 nd base - 1 ^a base
R-SS-2B-1B	Rimbalzanti dirette, nel buco e verso la 2 nd base
Fungo 2	Rimbalzanti dirette e lungo linea per raccolte a guanto rovescio
R-3B-1B	Su giocate profonde tirare anche con un rimbalzo
ES	Football drills
Lanciatori	A lato - Pick offs in 1 ^a base

Note

6

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1	Rimbalzanti lente
R-3B-1B	Il 3 rd base parte da dietro o simula giocata su drag bunt
Fungo 2	Doppio gioco 2 nd base - interbase - 1 ^a base
R-2B-SS-1B	Rimbalzanti dirette, nel buco e verso la 2 nd base
ES	Caricare la palla - Passi corti per raccogliere la pallina
Lanciatori	A lato - Pick offs in 2 nd base

Note

7

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1	Rimbalzanti dirette e tiri a Casa base con toccata
R-SS	Me and you
Fungo 2	Doppio gioco 3 rd base - 2 nd base - 1 ^a base
R-3B-2B-1B	Rimbalzanti dirette, lungo linea e verso la 2 nd base
ES	Drop Step
Lanciatori	Esercizi di rilascio

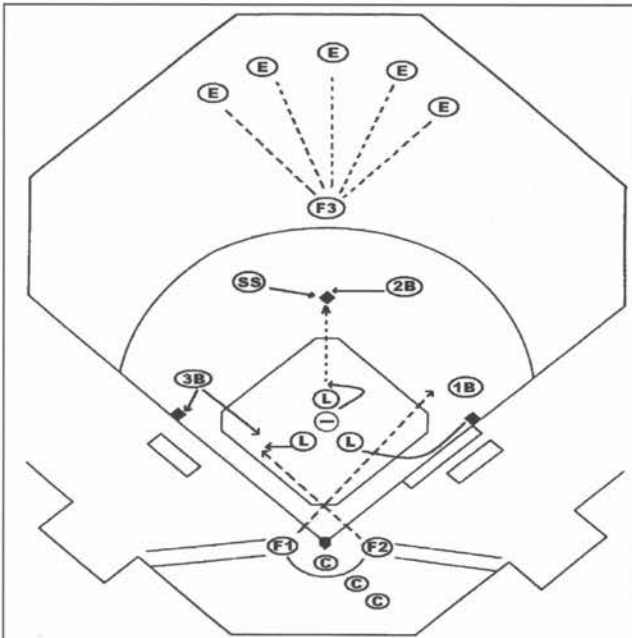
Note

8

Fungo —●— Tiro - - - - - Movimento →

Fungo 1	Doppio gioco 1 ^a base - interbase - 1 ^a base e guanto rovescio
R-SS-1B	Rimbalzanti dirette, nel buco e giocando profondo
Fungo 2	Rimbalzanti dirette e tiri a Casa base con toccata
R-2B-3B	You & me
ES	Short Fly ball o line drive
Lanciatori	Esercizi di rilascio

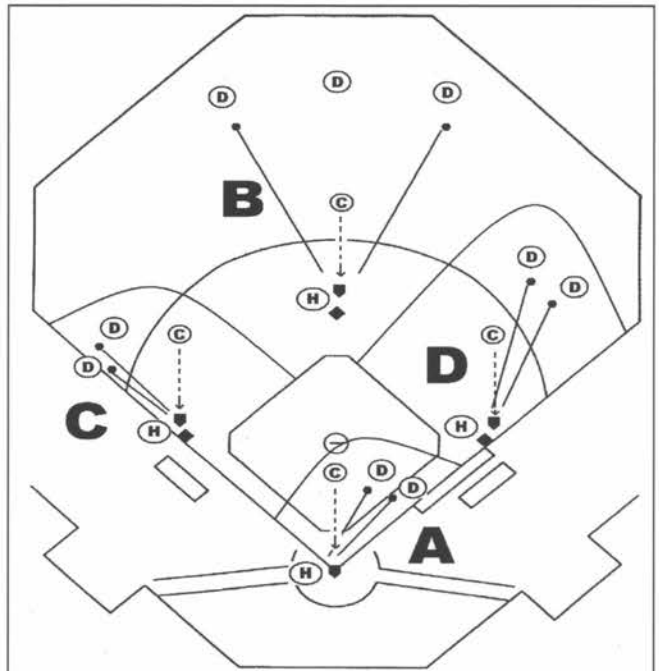
Note



ESTERNI - Volate per corsa indietro
Rimbalzanti per fare "angolo dietro"
Volate per presa e immediato rilancio

LANCIATORI - Battute al 1a base per copertura 1a base
Bunt verso la 3a base - corridore in 2a base
Pick off in 2a base
Pick off a rotazione in 1a - 2a - 3a base

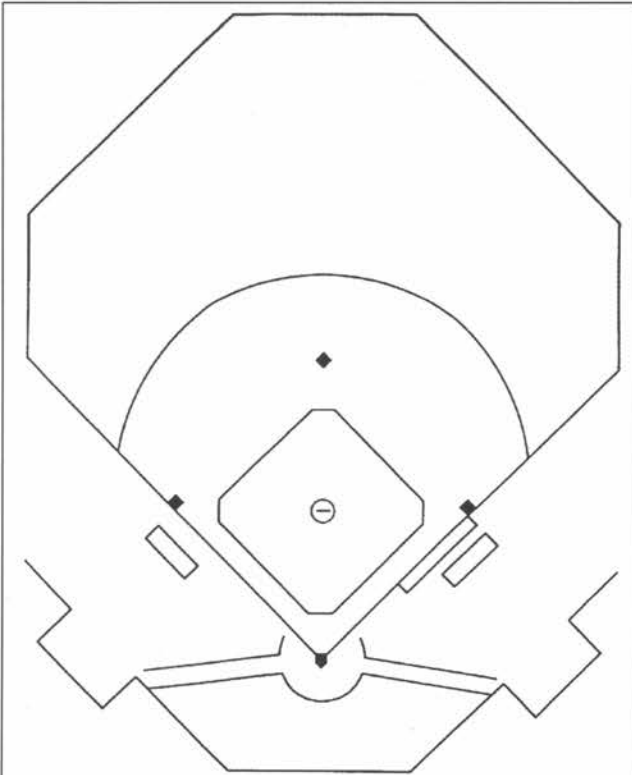
Note



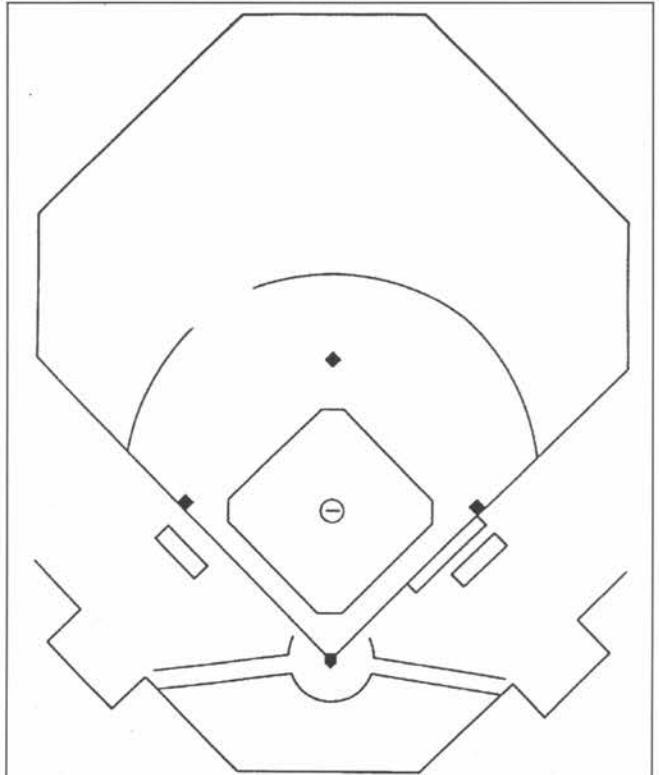
A - Bunt di sacrificio - corridore in 1a base
B - Finta di bunt (fake bunt) e Slash
C - Bunt sorpresa (Drag bunt)
D - Bunt spinto (Push bunt)

H = Battitore
D = Difensore
C = Coach

Note



Note



Note

**PLANNING
&
PRESENZE MENSILI**

NOTE & APPUNTI

PLANNING MENSILE

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29		29
30		30
31		31

PLANNING MENSILE

APRILE	MAGGIO	GIUGNO
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
	31	

PLANNING MENSILE

LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	

PLANNING MENSILE

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31		31

**Inserire qui
le copie delle schede delle
"Presenze Mensili"
&
"Note e Appunti"**



NOTE & APPUNTI - Mese di:

DATA

Note & Appunti



P L A N N I N G

S E T T I M A N A L E

A L L E N A M E N T I

ORARIO DEGLI ALLENAMENTI

PERIODO dal al						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PERIODO dal al						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PERIODO dal al						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PERIODO dal al						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PERIODO dal al						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica

MESE DIAnno.....

LUNEDI		ANALISI DELLA PARTITA / ALLENAMENTI
↓	Fare - Telefonare ↓	Aspetti Positivi
MARTEDI		Aree di miglioramento
↓	Fare - Telefonare ↓	
MERCOLEDI		Lavorare su:
↓	Fare - Telefonare ↓	
GIOVEDI		SESSIONI SPECIALI DI ALLENAMENTO
↓	Fare - Telefonare ↓	Individuali:
VENERDI		Di squadra:
↓	Fare - Telefonare ↓	
SABATO		NOTE
↓	Fare - Telefonare ↓	
DOMENICA		
↓	Fare - Telefonare ↓	

**Inserire qui
le copie delle schede di
"Planning Settimanale"**

1° Allenamento - Giorno ____/____/____ - Ora::.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

2° Allenamento - Giorno ____/____/____ - Ora::.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

3° Allenamento - Giorno ____/____/____ - Ora::.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

4° Allenamento - Giorno ____/____/____ - Ora::.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

MODULISTICA

Queste schede vengono fornite per utilizzarle, fotocopiandole, secondo le proprie necessità. E' possibile anche inserirne delle nuove.

1. Esercizi e Giochi di Allenamento
2. Scheda Organizzazione Allenamento 1
3. Scheda Organizzazione Allenamento 2
4. Scheda Allenamento in Palestra
5. Scheda Controllo Lanciatori Bullpen
6. Scheda Battitori Avversari
7. Pitching Chart
8. Scheda Giocatore
9. Scheda Partita
10. Scheda Campo
11. Comunicato Stampa
12. Scheda "Qualità alla Battuta"
13. Schede Presenze & Note Mensili
14. Schede Planning Settimanali Allenamenti
15.
16.
17.
18.
19.
20.

ESERCIZI E GIOCHI DI ALLENAMENTO

HITTING (Live)	HITTING (Tee)	PITCHING
<input type="checkbox"/> Hit the screen (up-middle) <input type="checkbox"/> Low-High Pitches <input type="checkbox"/> Outside-Inside Pitches <input type="checkbox"/> Sacrifice Bunt <input type="checkbox"/> Drag Bunt <input type="checkbox"/> Push Bunt <input type="checkbox"/> Fake Bunt & Slash <input type="checkbox"/> Short (Half) Swing <input type="checkbox"/> Hit & Run <input type="checkbox"/> Count Situation <input type="checkbox"/> Game Situation <input type="checkbox"/> Line Drive (full contact) <input type="checkbox"/> Hit Free <input type="checkbox"/> Squeeze <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> One Hand Drill <input type="checkbox"/> Inside-Outside-Inside <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Fake Bunt & Slash <input type="checkbox"/> Reverse Top Hand Push <input type="checkbox"/> Back-Step & Swing <input type="checkbox"/> Two Hands (hit the target) <input type="checkbox"/> Double Tee - (two balls) <input type="checkbox"/> Blind contact <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Arm rotation <input type="checkbox"/> Weighted ball <input type="checkbox"/> Knee drill <input type="checkbox"/> Wrist action <input type="checkbox"/> From knee up <input type="checkbox"/> Bounce long toss <input type="checkbox"/> Breaking ball <input type="checkbox"/> Work the strike zone <input type="checkbox"/> Cross zoning <input type="checkbox"/> L zoning <input type="checkbox"/> In & out <input type="checkbox"/> Hip rotation <input type="checkbox"/> Work the count <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
DEFENSE	HITTING (Toss)	CATCHING
<input type="checkbox"/> Fungo Rolling <input type="checkbox"/> Football Drill <input type="checkbox"/> Over Head Fly Ball <input type="checkbox"/> Slow Roller (long-short steps) <input type="checkbox"/> Bare Hand (front & back) <input type="checkbox"/> Back Hand <input type="checkbox"/> Short Fly Ball <input type="checkbox"/> Relays <input type="checkbox"/> Run Down <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Down-Up-Down <input type="checkbox"/> Load-Stop & Swing <input type="checkbox"/> Weighted Bat <input type="checkbox"/> Stop Drill – Hammer Shot <input type="checkbox"/> From Behind <input type="checkbox"/> Think Outside – Look Inside <input type="checkbox"/> Change up <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> One Knee Drill <input type="checkbox"/> Drop Drill <input type="checkbox"/> One Hand – Short Bat <input type="checkbox"/> Bat Behind Back (hip rotation) <input type="checkbox"/> Two Balls (Top – Bottom) <input type="checkbox"/> Short (Half) Swing <input type="checkbox"/> Light Bat – Fungo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Job Step - Throw to 2nd <input type="checkbox"/> Pitch Out 1st - 2nd – 3rd <input type="checkbox"/> Blocking <input type="checkbox"/> Fielding Bunt <input type="checkbox"/> Throw to 3rd <input type="checkbox"/> Framing <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Game Situations	Game Situations
<input type="checkbox"/> Hit & Run (3b-1s or 3b-2s count)	<input type="checkbox"/> Two Bases Hit – Runner at 1 st
<input type="checkbox"/> Bunt & Run	<input type="checkbox"/> Runner 3 rd – Infield in/back (no forced)
<input type="checkbox"/> Double Steal – Runner 1 st & 3 rd	<input type="checkbox"/> Runner at 2 nd No outs – Tie Break
<input type="checkbox"/> Drag Bunt – Runner 1 st & 3 rd	<input type="checkbox"/> Two strikes at bat (physical/mental adjustment)
<input type="checkbox"/> Base Hit (Single) – Runner 2 nd	<input type="checkbox"/> Moving runner from 2 nd (no outs)
<input type="checkbox"/> Bunt – Runner 1 st & 2 nd	<input type="checkbox"/> Fly out – Runners 1 st & 3 rd
<input type="checkbox"/> Squeeze – Runner at 3 rd	<input type="checkbox"/> Push Bunt – Runner at 1 st
<input type="checkbox"/> Fake Bunt & Slash	<input type="checkbox"/> Delay Steal – Runner 1 st & 3 rd
<input type="checkbox"/> Bases Loaded – Infield in	<input type="checkbox"/> Bunt – Runner 1 st base – Double Play
<input type="checkbox"/> Runner 3 rd – Bunt - Score after the throw	<input type="checkbox"/> Runner 2 nd – Stealing 3 rd base
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCHEDA ALLENAMENTO 1

PITCHING

Meccanica	Controllo	Rotazioni - Effetti	Lanciare in B.P.

DEFENSE

Interni	Esterni	Lanciatori	Ricevitori

GAME SITUATIONS

#1:	#2:
Attacco:	Attacco:
Difesa:	Difesa:

BATTING PRACTICE

LIVE	<input type="checkbox"/> Toss - <input type="checkbox"/> Tee	On Deck	Shagger

BASERUNNING

1 ^a Base	2 ^a Base	3 ^a Base

SCHEDA ALLENAMENTO 2

Lan.				
Ric.				
Int.				
Est.				

Orario	Gruppi	Coach	Lavoro
			Jogging - Stretching - Warm up

ALLENAMENTO DI BATTUTA

	GRUPPO # 1 In Battuta	GRUPPO # 2 In Campo	GRUPPO # 3	GRUPPO # 4
LAVORO				
BATTE				
CORRE				
BORSA				
ON DECK				
.....				
Ricevitore				
Lanciatore				
Fungo 1a				
Fungo 3a				

ALLENAMENTO IN PALESTRA

(Organizzazione Spazi)

WARM-UP

- Jogging.....min.
- Stretching
- Trunk/Abdominal
-

HITTING

- Toss Drill
- Short Pitch
- Pepper Game
- Batting Tee
-

PITCHING

- Mechanics
- Chair Drill
- Pick-off
- In & Out
- Stretch Posit.
- Curve Rotation
-

DEFENSE

- Ground Ball
- Double Play
- Slow Roller
- Run Down
- Catchers Job
- Pick-up
- Tennis vs. wall
-

BASERUNNING

- At 1st base
- Stealing
- Sliding
-

CIRCUIT TRAINING

- Repetitions
- Pliometrics
-

ALLENAMENTO BATTUTA

RUNNING

- Jogging min.
- x 60 yds
- x 30 yds
-

Altro

-
-
-
-

1°	2°	3°	4°

Scheda Controllo Lanciatori – Bullpen

Lanciatore:

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

Lancio:.....

Pos.:.....

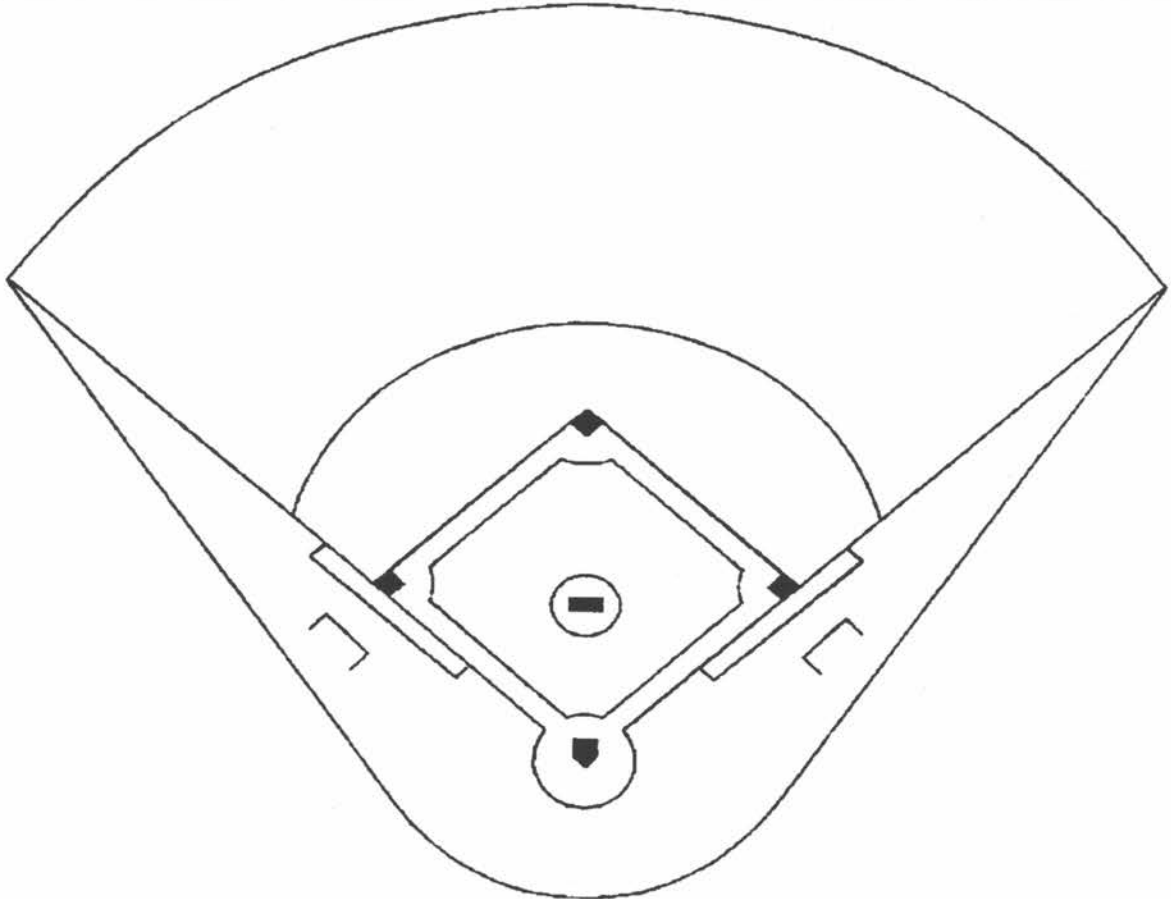
Lancio:.....

Pos.:.....

NOTE: **Lancio:** indicare il tipo di lancio – **Pos.:** Indicare la locazione rispetto all'area dello strike

SCHEDA BATTITORI AVVERSARI

Giocatore			#	Pos.	Età
Posizione	Passo	Mani	Busto		
<input type="checkbox"/> Aperta <input type="checkbox"/> Normale <input type="checkbox"/> Chiusa	<input type="checkbox"/> In fuori <input type="checkbox"/> Dritto <input type="checkbox"/> Interno	<input type="checkbox"/> Alte <input type="checkbox"/> Normali <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> Dritto <input type="checkbox"/> Leggermente P. <input type="checkbox"/> Piegato		



LANCIATORE	CONTO		Tipo di Lancio	Azione	RBI	PITCH & DEFENSE
	Ball	Strike				
						Non batte: <input type="checkbox"/> Curva <input type="checkbox"/> Cambio <input type="checkbox"/> Interno..... <input type="checkbox"/> Esterno..... <input type="checkbox"/> Batte il primo lancio <input type="checkbox"/> Ruba le basi <input type="checkbox"/> Fa bunt per valida..... <input type="checkbox"/> Fa Batti & Corri <input type="checkbox"/> Corre per extra base

MB	G	AB	R	H	2B	3B	HR	RBI	BB	SO	BR	

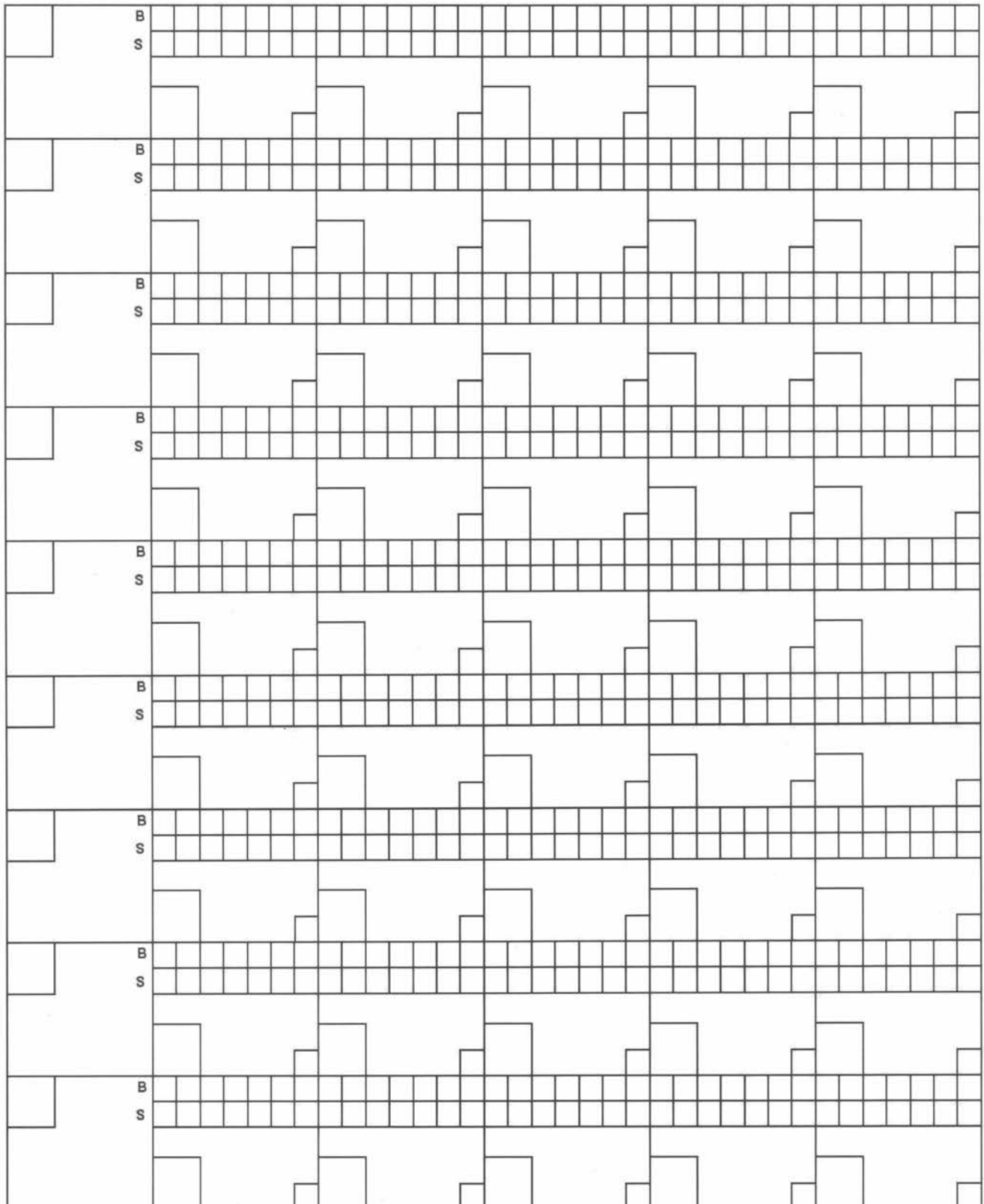
PITCHING CHART

Incontro _____

Data _____ Tempo _____

BATTITORE

Ricevitore _____



- F - FOUL BALL
- S - SWING
- 1 - FAST BALL (dritta)
- 2 - CURVE (curva)
- 3 - CHANGE (cambio)
- 4 - SLIDER
- 5 - SCREW BALL
- 6 - KNUCKLE BALL
- 7 - FORK BALL
- 8 - RISE

- Legenda:**
- A=average
 - D=deep
 - E=easy
 - H=hard
 - FB=flyball
 - GB=groundball
 - LD=linedrive

PITCHER	IP	H	R	ER	BB	SO	Balls	FB	CV	CH	SL	Oth	Tot	AB	1 st	GB	FB	LD
							Stikes											
							Balls											
							Stikes											
							Balls											
							Stikes											
							Balls											
							Stikes											

SCHEDA GIOCATORE

Nominativo	Età	#
Ruoli	Tira	Batte

Situazione Medico-Fisica:

Infortuni & Allergie:

Medicinali che assume:

	Punti di forza	Aree di miglioramento
Battuta		
Difesa		
Corsa		
Lancio		

Deve lavorare su

Abitudini di cui essere consapevole

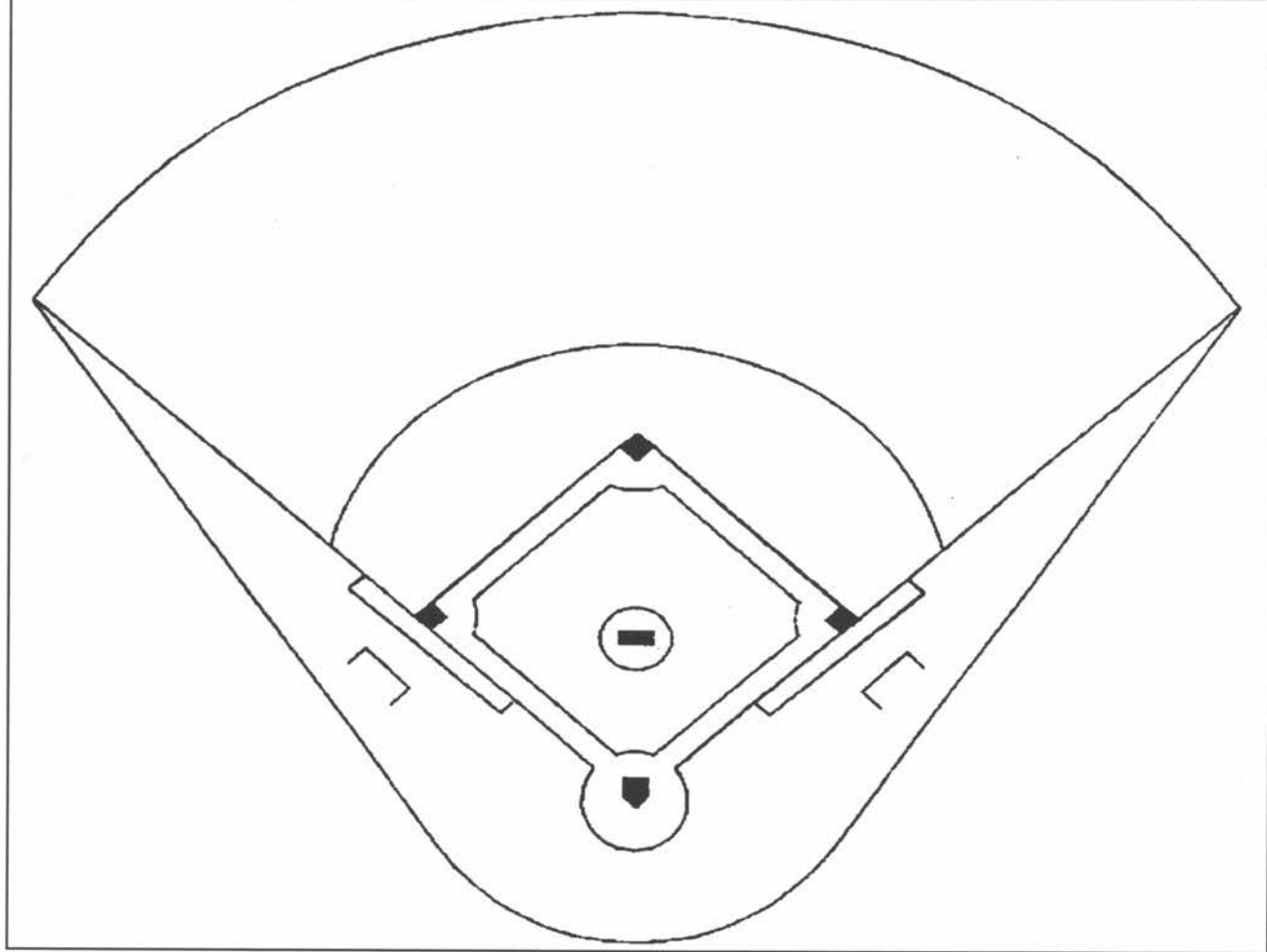
Data	Commenti

SCHEDA PARTITA

INCONTRO :

WARM UP - Ore :			Coach
BATTING PRACTICE - Ore :			1 ^a base
• Lanciatore/i			3 ^a base
• Ricevitore			Scorer
• Fungo 1 ^a base			
• Fungo 3 ^a base			Pitching chart
INFIELD - Ore :			
• Fungo			Catcher bull pen
• 2° Ricevitore			
OB	GIOCATORE	POS.	ROTAZIONE LANCIATORI
1			Rilievo lungo 1
2			Rilievo corto 2
3			Finale 3
4			PINCH HITTERS
5			
6			
7			PINCH RUNNERS
8			
9			Catcher cambio inning
			Warm esterni
			Mazze & Elmetti

SCHEMA CAMPO



COMUNICATO STAMPA

Data:	Incontro:
Serie/Categoria	Disputato a:
Squadre	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 FINALE

STATISTICHE

Team							Team						
Giocatori	Pos.	AB	BV	SO	PBC	ER	Giocatori	Pos.	AB	BV	SO	PBC	ER
Lanciatori	RL	BV	BB	SO	PGL		Lanciatori	RL	BV	BB	SO	PGL	

BR:.....CR:.....
 DP:.....2B:.....
 3B:.....HR:.....

Commento:

.....

QUALITA' ALLA BATTUTA

Avversari:.....

Lanciatore 1 - R L.....

Data:/...../.....

Lanciatore 2 - R L.....

# Giocatore	1	2	3	4	5
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio
	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio	Qualità <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Azione Conto S/B Lancio

Per "Qualità alla Battuta" si intende: Battuta valida, base ball, colpito, avanzamento di un corridore, in base per errore, volata di sacrificio, bunt di sacrificio, battuta "line-drive", una rimbalzante veloce

1° Allenamento - Giorno ____ / ____ / ____ **- Ora:**:.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

2° Allenamento - Giorno ____ / ____ / ____ **- Ora:**:.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

3° Allenamento - Giorno ____ / ____ / ____ **- Ora:**:.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

4° Allenamento - Giorno ____ / ____ / ____ **- Ora:**:.....

Attacco	
Difesa	
Lanciatori	
Game Situation	

MESE DIAnno.....

LUNEDI		ANALISI DELLA PARTITA / ALLENAMENTI
↓	Fare - Telefonare ↓	Aspetti Positivi
MARTEDI		Aree di miglioramento
↓	Fare - Telefonare ↓	
MERCOLEDI		Lavorare su:
↓	Fare - Telefonare ↓	
GIOVEDI		SESSIONI SPECIALI DI ALLENAMENTO
↓	Fare - Telefonare ↓	Individuali:
VENERDI		Di squadra:
↓	Fare - Telefonare ↓	
SABATO		NOTE
↓	Fare - Telefonare ↓	
DOMENICA		
↓	Fare - Telefonare ↓	