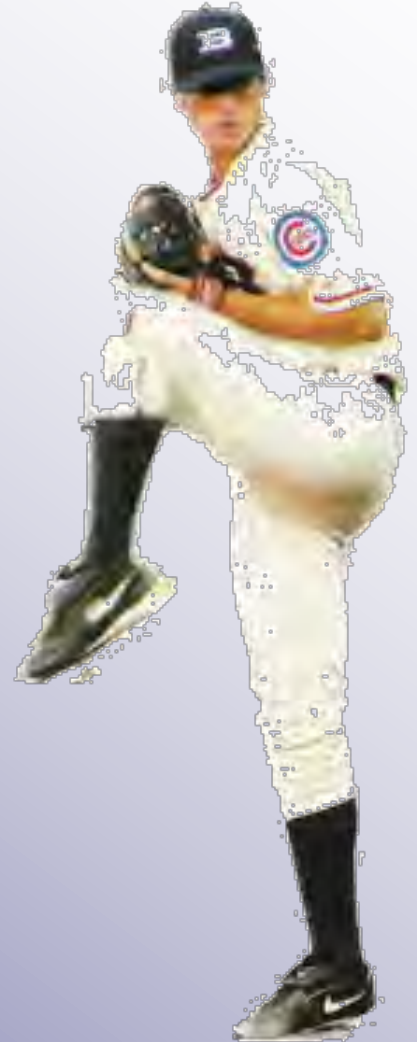


CORSO PER TECNICO DI BASE

**IL LANCIO**  
**“baseball”**

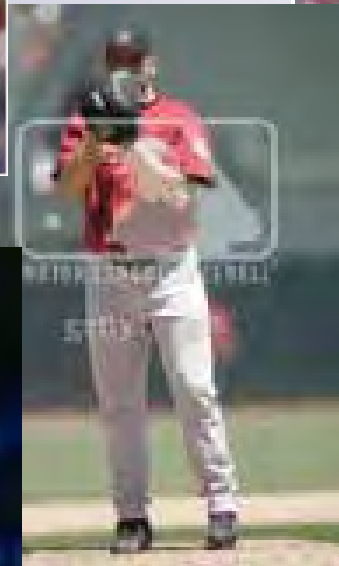
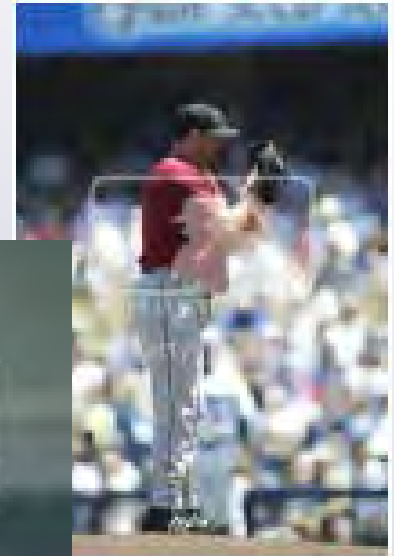
# LA MECCANICA DI LANCIO

- POSIZIONE DI PARTENZA, PRENDERE I SEGNALI
- INIZIO CARICAMENTO
- RAGGIUNGIMENTO DELLA POSIZIONE D'EQUILIBRIO
- PASSO O SCIVOLAMENTO VERSO CASA BASE
- POSIZIONE DI POTENZA
- INIZIO DELL'AZIONE DI SPINTA
- PROSEGUIMENTO E CHIUSURA



# Posizione di partenza, prendere i segnali

- posizione delle mani
- posizione dei piedi



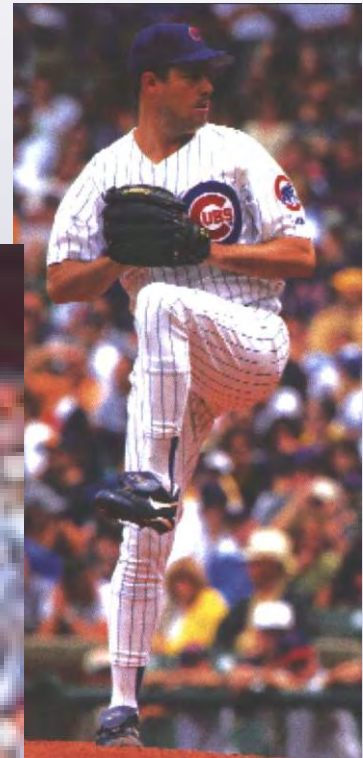
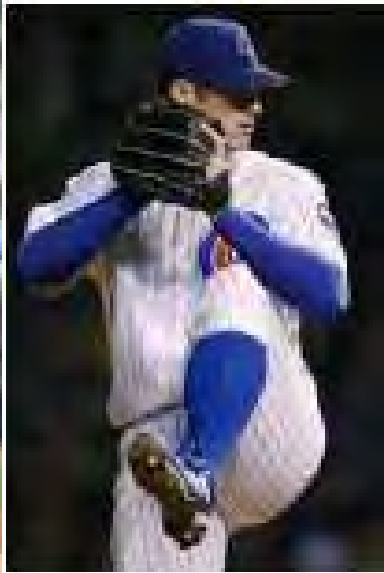
# Inizio caricamento

- piccolo passo dietro la pedana
- movimento delle mani, fino al petto o sopra la testa



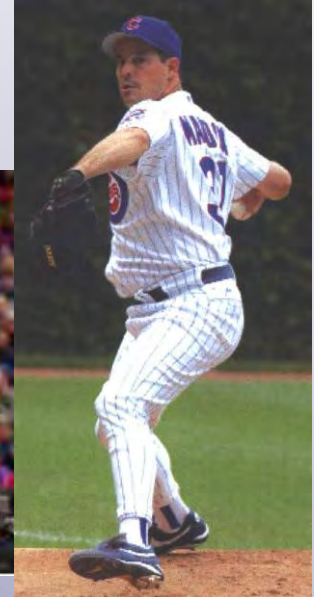
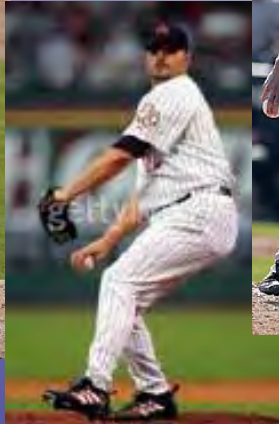
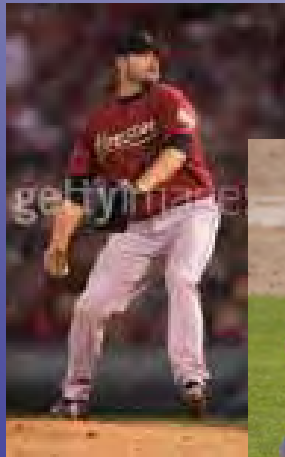
# Raggiungimento della posizione d'equilibrio

- piede pivot, parallelo e a contatto della pedana
- elevazione del ginocchio anteriore
- il corpo è ruotato completamente verso casa base
  - la spalla anteriore verso casa base
  - fianchi verso casa base



# Passo o scivolamento verso casa base

- dalla posizione d'equilibrio alla posizione di potenza
- separazione delle mani
- movimento del braccio e movimento della gamba anteriore



# Posizione di potenza

- peso del corpo ancora carico dietro
- spalla e fianco anteriori chiusi
- il braccio è in alto dietro



# Inizio dell'azione di spinta

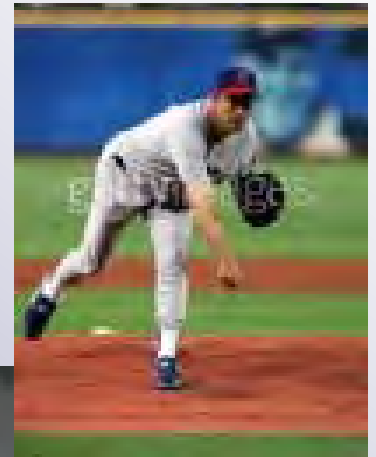
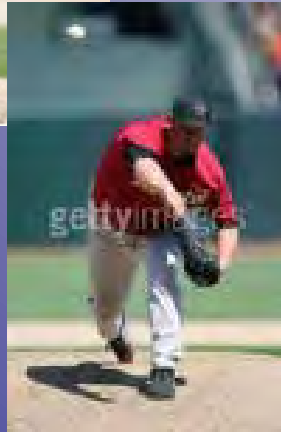
- fianchi e parte alta del corpo spingono la palla
- la gamba anteriore asseconda quest'azione piegandosi
- il guantone viene verso il corpo
- il braccio anteriore asseconda la rotazione delle spalle senza però anticipare il movimento





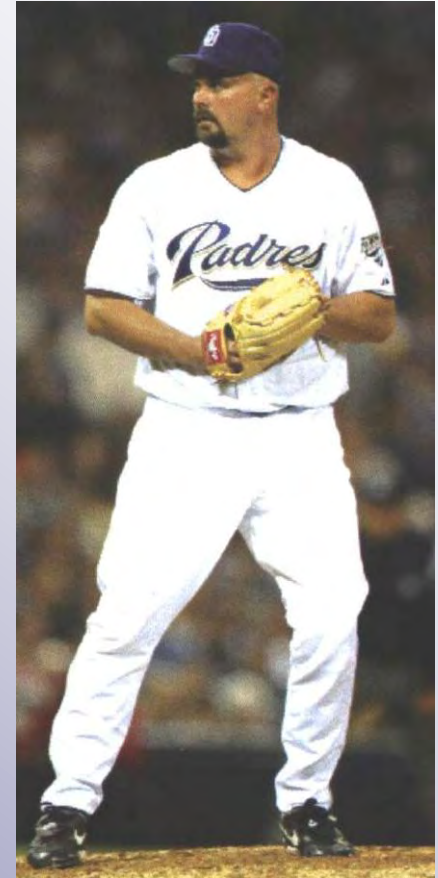
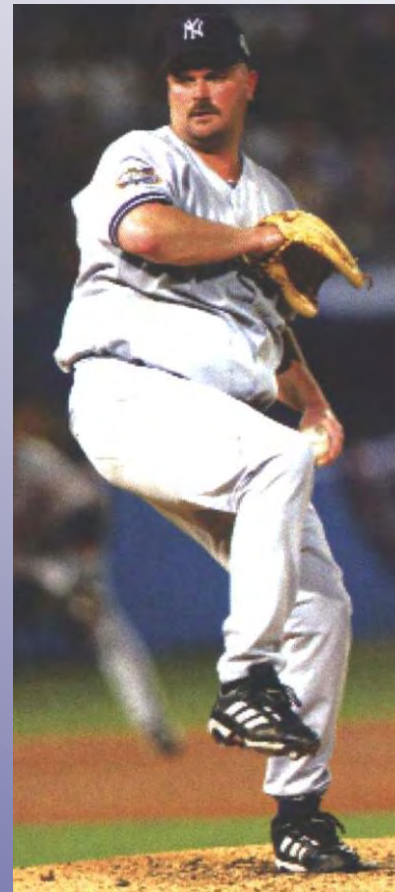
# Proseguimento e chiusura

- il busto si piega in avanti e in basso
- il piede pivot si stacca dalla pedana e viene avanti
- il braccio di lancio termina di fianco e all'esterno del ginocchio anteriore in pronazione



# IL LANCIO DALLA POSIZIONE FISSA

- l'azione deve essere più rapida per non dare vantaggio ai corridori
- nello stesso tempo però non si deve perdere controllo e potenza
- lo slide step è il movimento più rapido

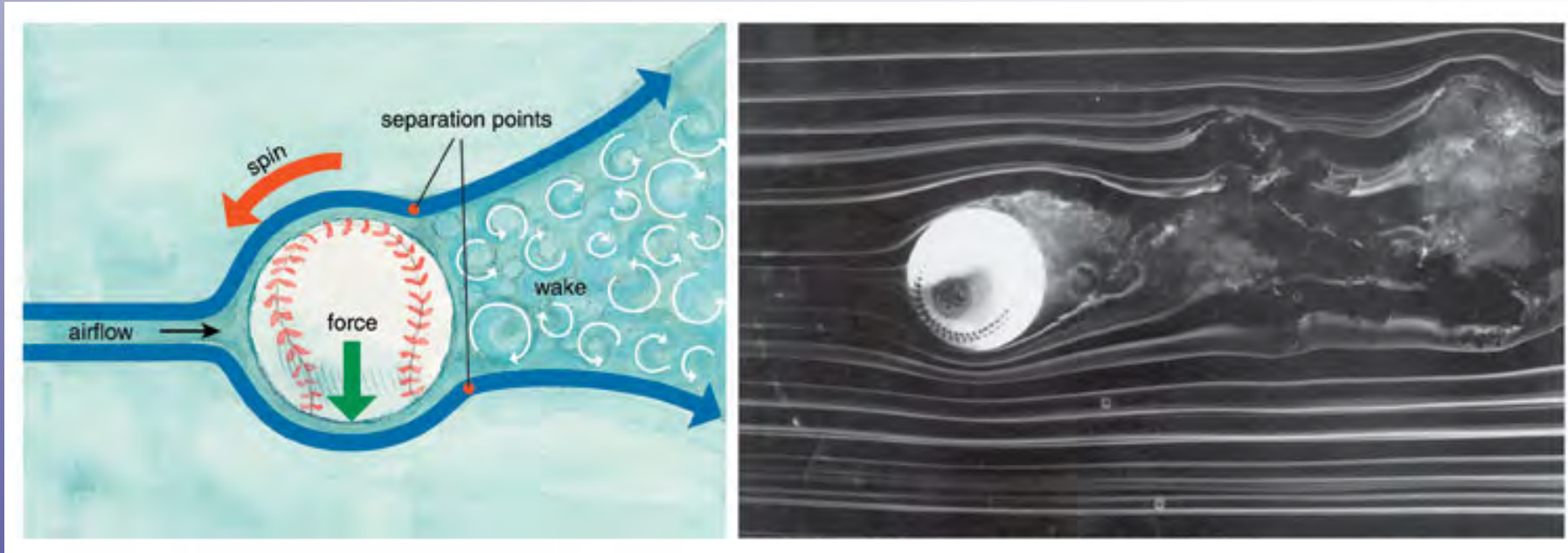


# I TIPI DI LANCIO FONDAMENTALI

- LA DRITTA
- LA CURVA
- IL CAMBIO
- LO SLIDER



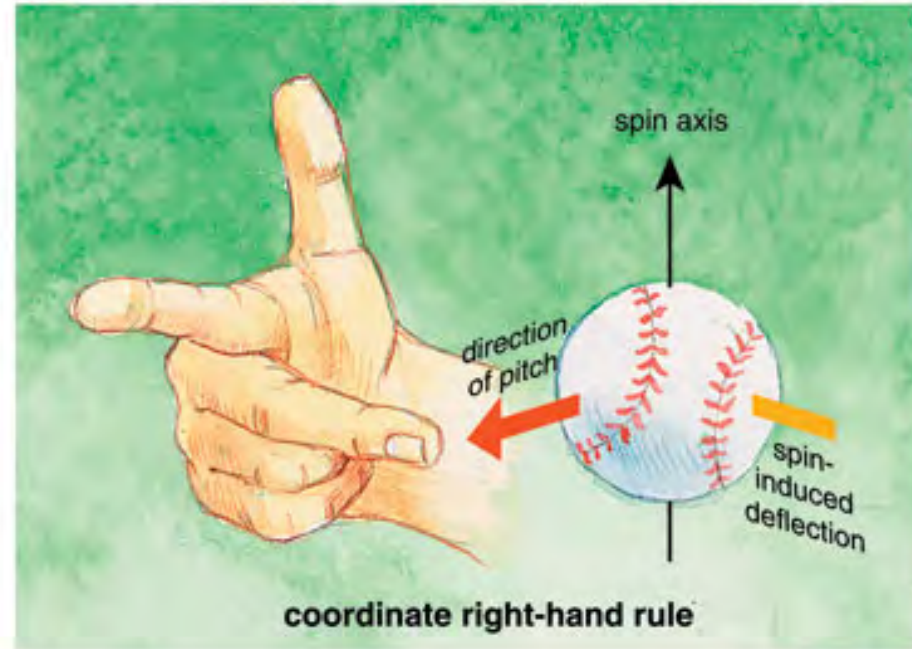
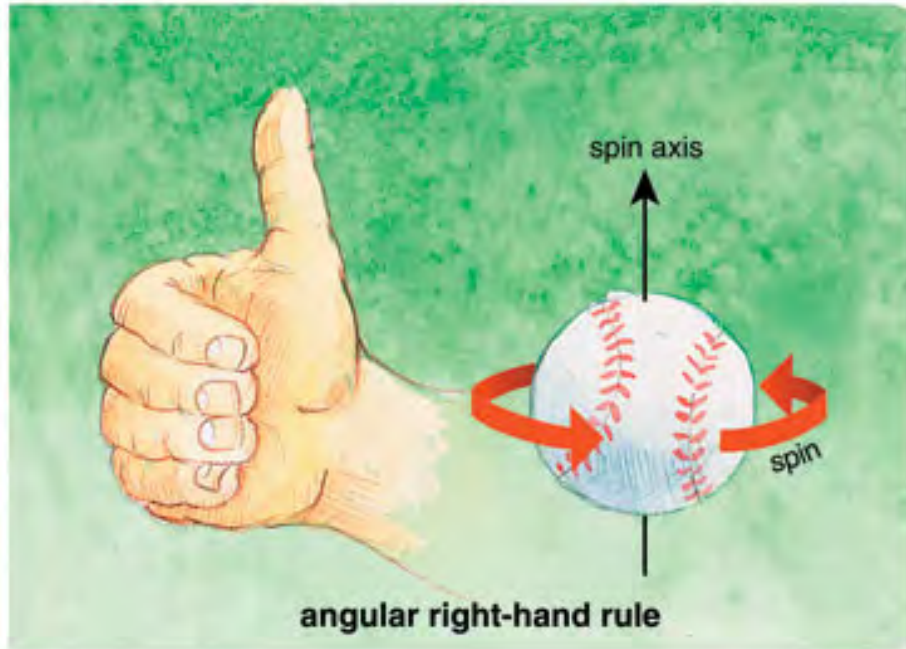
# Perché la palla cambia direzione



La palla cambia direzione per il principio di Bernulli: *"la pressione esercitata da un gas diminuisce con l'aumento della velocità"*

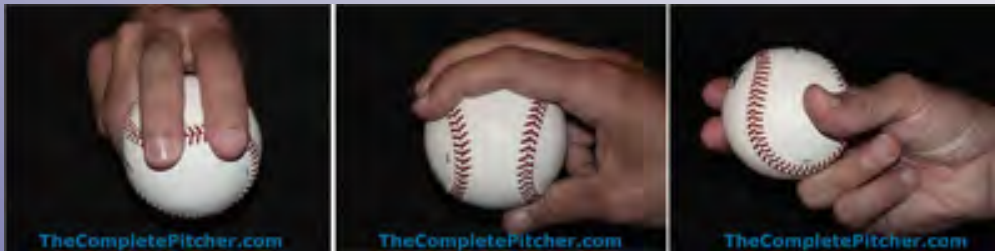
Ovvero, più l'aria scorre veloce sulla superficie della palla, minore è la pressione che essa esercita sulla palla stessa.

# Direzione che assume la pallina

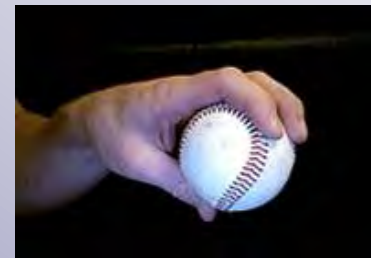


# La dritta

- a quattro cuciture



- a due cuciture

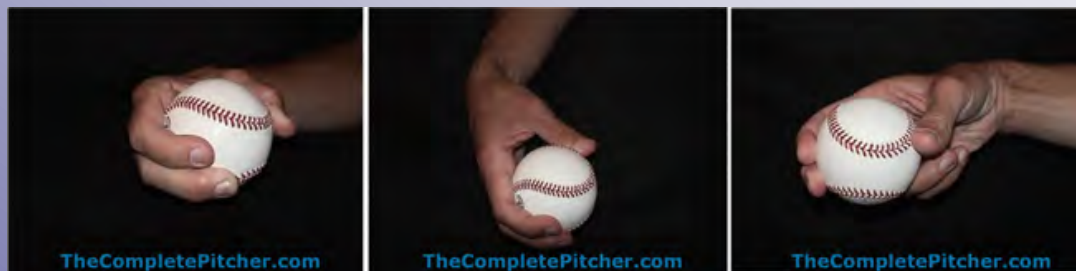


- splitfinger



# La curva

- L'impugnatura classica



- La knuckle curvball



- L'impugnatura per i principianti



# Il cambio

- Il cambio a tre dita



- Il cambio a quattro dita o palm ball



- Il circle changeup o OK changeup





# Lo slider



# ESERCIZI

- per raggiungere e mantenere la posizione d'equilibrio
- per la rotazione delle spalle ed il movimento del braccio
- per lo sviluppo della spinta e del controllo
- l'azione di chiusura del movimento

# Ginocchia a terra



# Rotazione senza passo



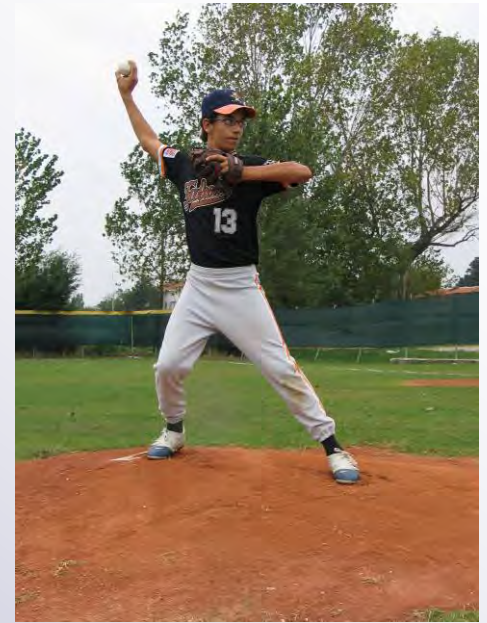


Passo  
strisciato  
-Slide step-



# No stride drill 1





No stride  
drill 2

# Piede sulla sedia





# IL PICK OFF

- il pick off in 1<sup>a</sup> base
- il pick off in 2<sup>a</sup> base
- il pick off in 3<sup>a</sup> base



# IL LANCIATORE COME DIFENSORE

- La copertura della prima base sulle rimbaltanti in campo destro
- La giocata dei bunts
- La giocata delle palle battute corte
- Accordarsi in anticipo su chi coprirà la seconda con corridore in prima per eventuale doppio gioco
- La copertura di casa base e terza base sulle battute agli esterni
- La copertura di casa base su palle sfuggite al ricevitore

**FINE**