

CORSO PER TECNICO DI BASE

LA BATTUTA

SCELTA DELLA MAZZA

- impugnare la mazza e verificare che:
 - le mani abbiano una comoda impugnatura
 - non sia troppo pesante



IMPUGNATURA DELLA MAZZA

- nocche delle dita allineate
- comoda, salda ma non rigida
- con le dita e non con il palmo
- tre tipi di impugnatura
 - normale, in fondo alla mazza
 - modificata, 6-7 cm dal pomello
 - corta, 10-12 cm dal pomello



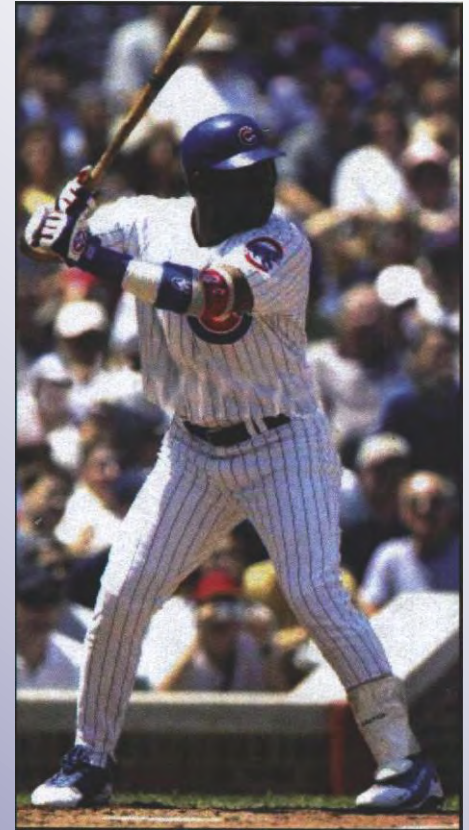
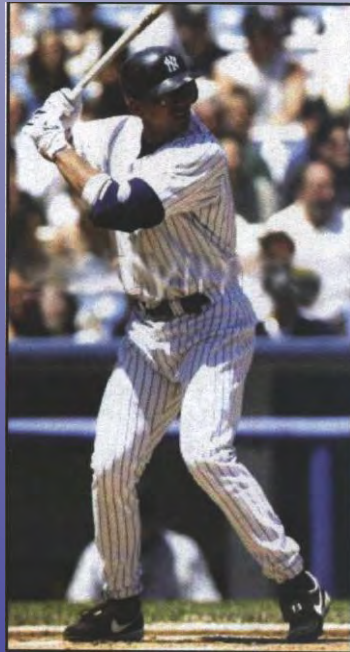
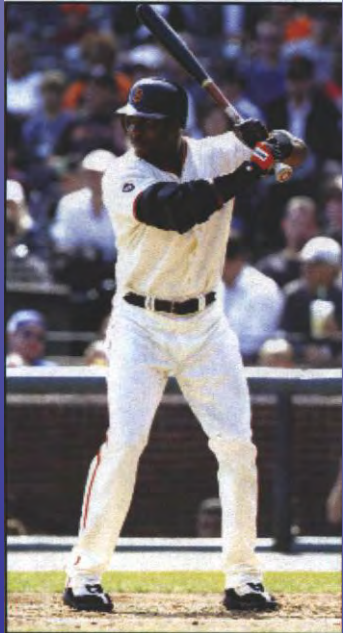
LE 5 FASI DELLA BATTUTA

- POSIZIONE DI ATTESA
- POSIZIONE DI POTENZA
- L'APPROCCIO ALLA PALLA
- POSIZIONE DI CONTATTO
- PROSEGUIMENTO E CHIUSURA



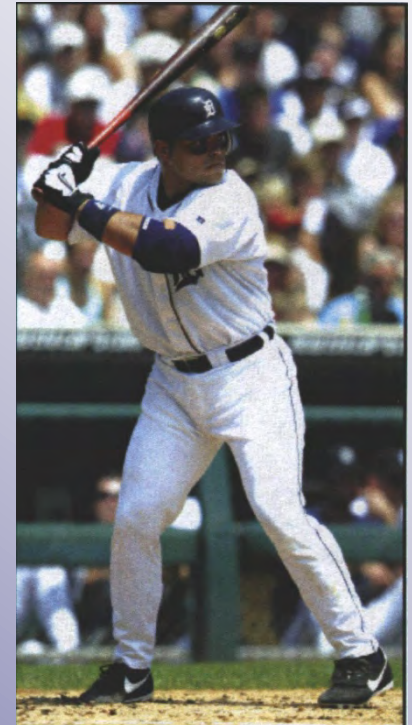
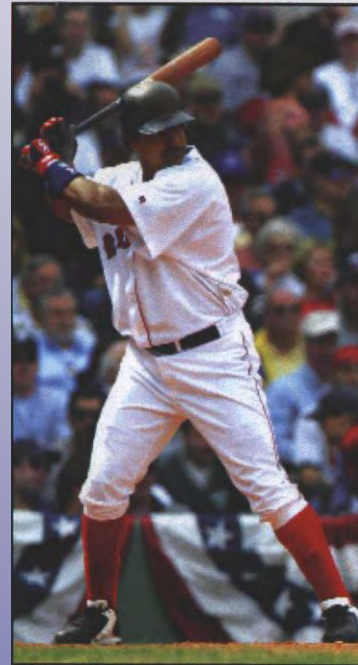
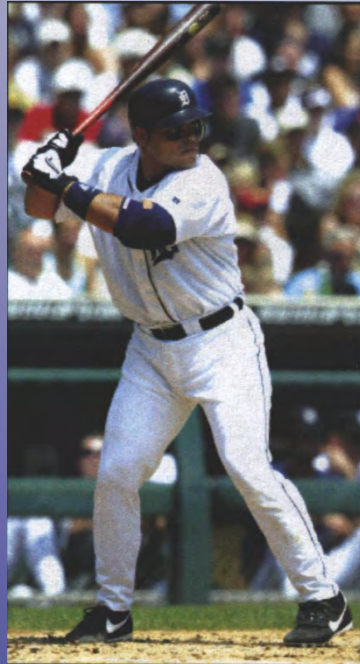
Posizione di attesa

- deve essere la più comoda che si può assumere
- deve mantenere il battitore tutto il tempo in equilibrio
- tre posizioni fondamentali
 - posizione normale
 - posizione aperta
 - posizione chiusa



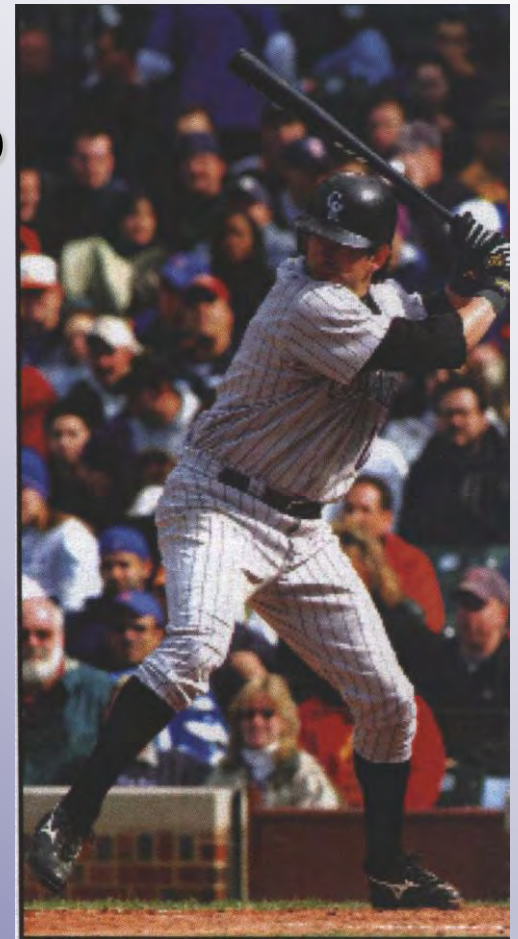
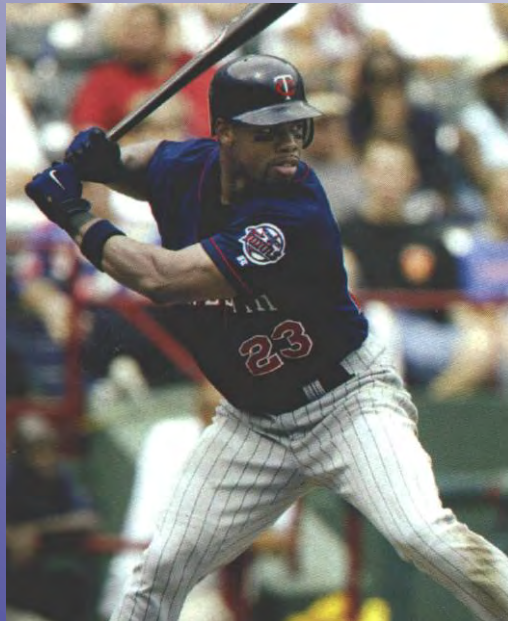
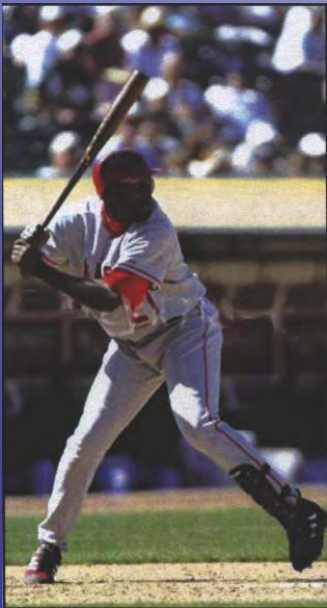
Posizione di attesa

- peso del corpo distribuito su entrambi i piedi
- ginocchia leggermente piegate
- posizione delle mani
 - sopra il petto (sopra la zona dello strike)
 - dietro il piede posteriore
- posizione nel box
 - in dietro
 - in avanti
 - in mezzo



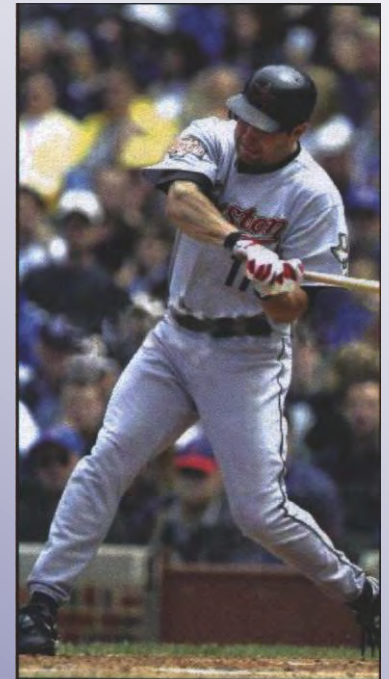
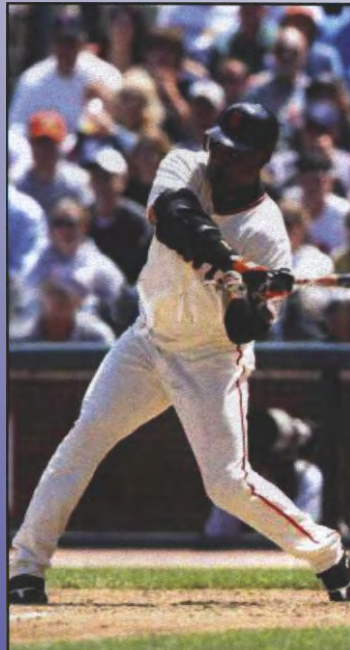
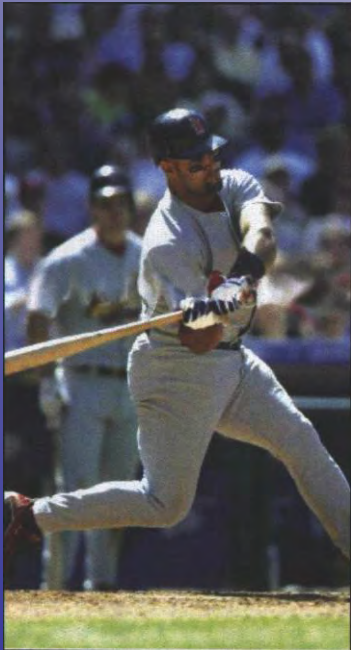
Posizione di potenza

- passaggio dalla posizione di attesa a quella di potenza
 - caricamento e separazione
- il peso del corpo si sposta all'indietro
- quando il piede anteriore atterra (stride):
 - le mani e il peso del corpo sono dietro
 - fianco e spalla anteriori sono chiusi



L'approccio alla palla

- dalla posizione di potenza inizia lo swing
- il peso del corpo viene trasferito dal piede dietro al piede anteriore
- la testa della mazza viene scagliata nel punto di contatto
 - nella traiettoria più breve possibile
 - la testa della mazza sempre sopra le mani e la palla



La posizione di contatto

-al momento del contatto:

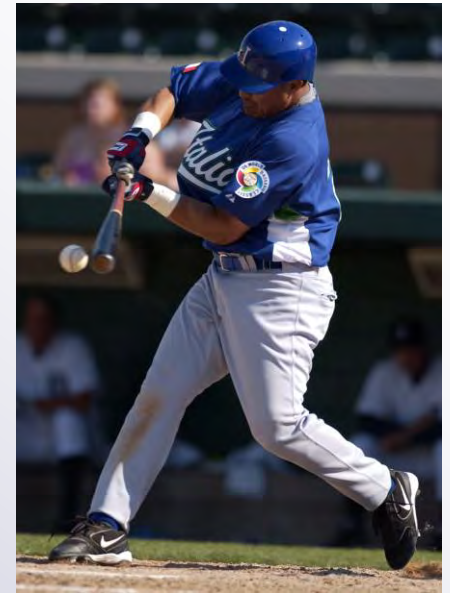
-braccia sono quasi completamente distese

-il piede dietro è ruotato

-il fianco posteriore è aperto

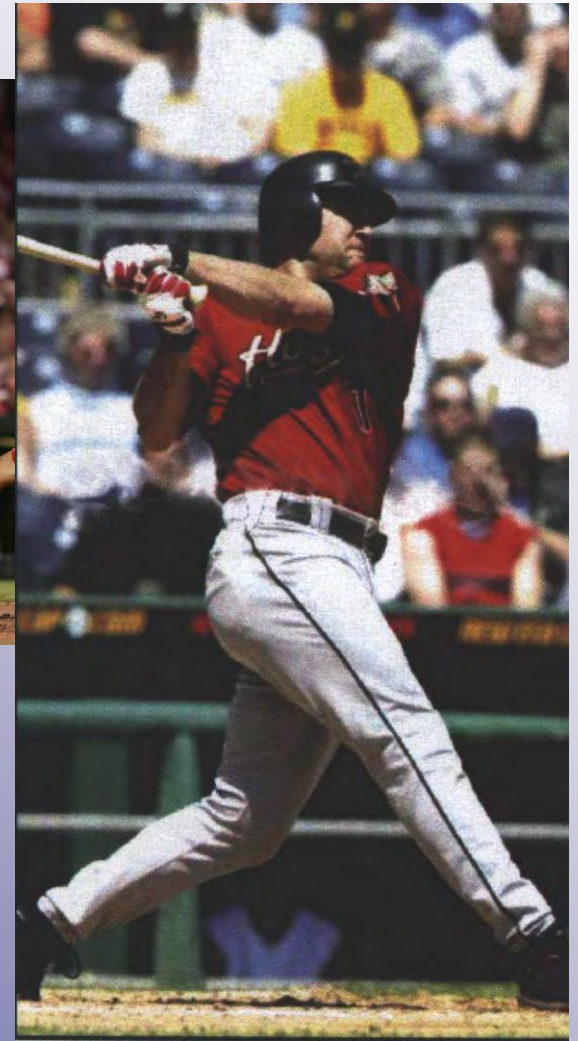
-i polsi non sono ancora girati

-il peso del corpo si sta trasferendo in avanti contro la gamba anteriore che rimane ferma e tesa



Proseguimento e chiusura

- la chiusura avviene da spalla a spalla
- sia la mazza
- sia la testa del battitore



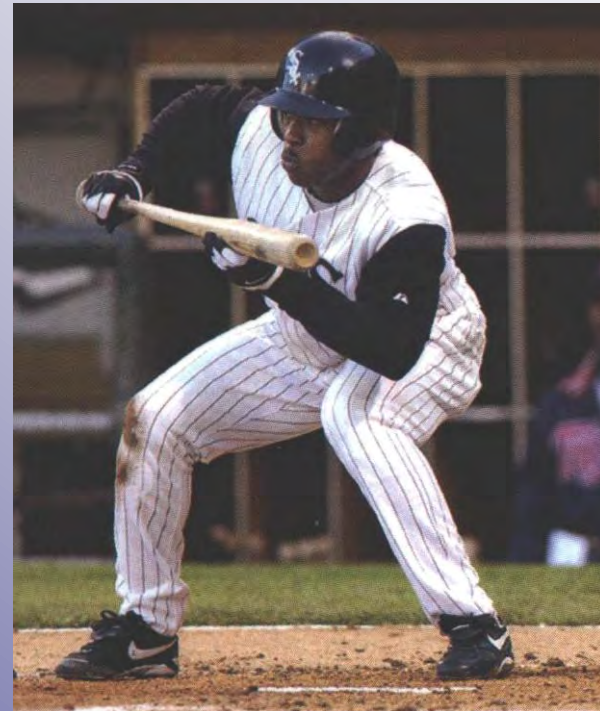
LA SMORZATA

- BUNT DI SACRIFICIO
- GIOCO SPREMUTO (SQUEEZE PLAY)
- BUNT PER VALIDO
 - Drag bunt
 - push bunt



Smorzata di sacrificio

- movimento dei piedi
 - spostamento
 - pivot
- posizione delle mani e della mazza
- azione di gambe e braccia



Battuta sul tee



Battuta con doppio tee



Slow toss



Long toss o china



Toss da dietro



Tee con ginocchio a terra



Tee con passo



Slow toss ginocchio a terra



Slow toss dal lato opposto



Tiro frontale corto



Toss dall'alto



Tee spalle al bersaglio



Tee col fungo



Tiro frontale corto con rimbalzo



FINE