

CORSO PER TECNICO DI BASE

**LA CORSA
SULLE BASI**

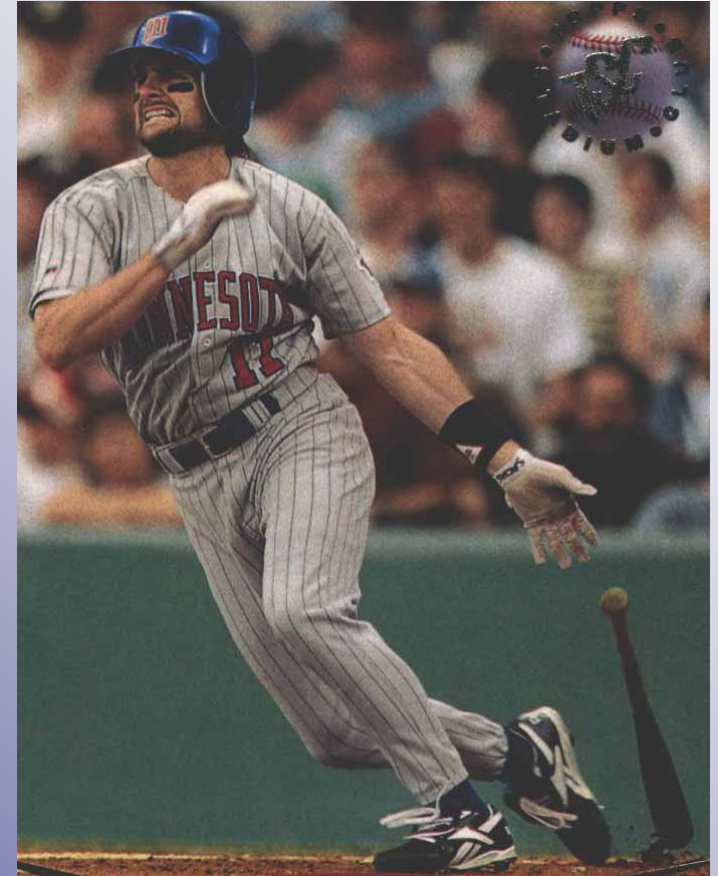
COSA CONOSCERE PRIMA DI ANDARE IN BASE

- COME TIRANO SIA GLI INTERNI CHE GLI ESTERNI
 - velocità e rapidità nel movimento
 - la forza del braccio
 - la precisione
- LE CARATTERISTICHE DEL RICEVITORE
 - la velocità di rilascio
 - il braccio
 - la precisione
 - posizione da cui tira
- COME SI MUOVE IL LANCIATORE DALLA POSIZIONE FISSA
 - mentre si scalda prima della partita
 - stare in attesa per il primo pick off

DA CASA BASE ALLA 1ª BASE

Partenza dal box di battuta

- Lasciare cadere la mazza
- Riacquistare velocemente l'equilibrio
- Uscire dal box il più velocemente possibile
- **Destri**, primo passo col destro
- **Mancini**, primo passo col sinistro



DA CASA BASE ALLA 1ª BASE

Palla battuta sugli interni

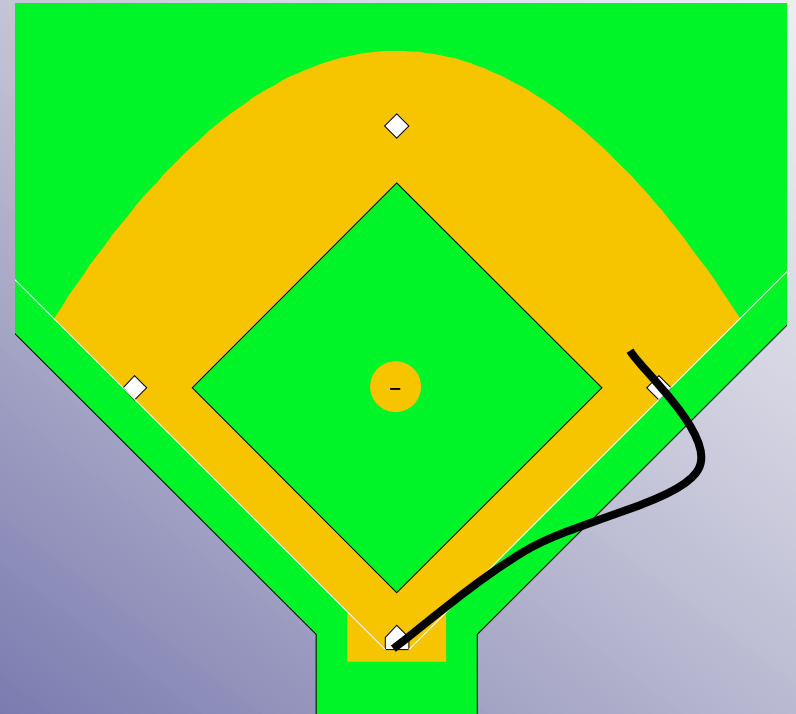
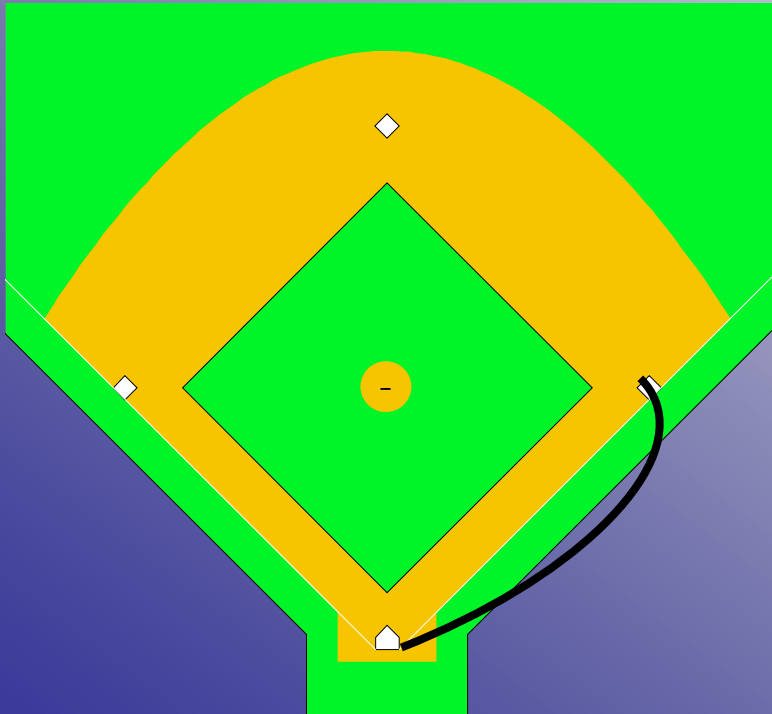
- I primi 4-5 passi sono importanti per la giusta accelerazione
- Verificare se la battuta è superata dagli interni
- Toccare la base con l'avampiede
- Toccare la base sul lato anteriore superiore
- Correre oltre la base
- Dopo aver toccato la base guardare a destra se la palla è sfuggita
- Non si scivola quasi mai



DA CASA BASE ALLA 1ª BASE

Palla battuta sugli esterni

- Traiettoria curva della corsa
- Traiettoria a punto interrogativo della corsa
- Toccare la base sull'angolo interno o sul lato verso la seconda



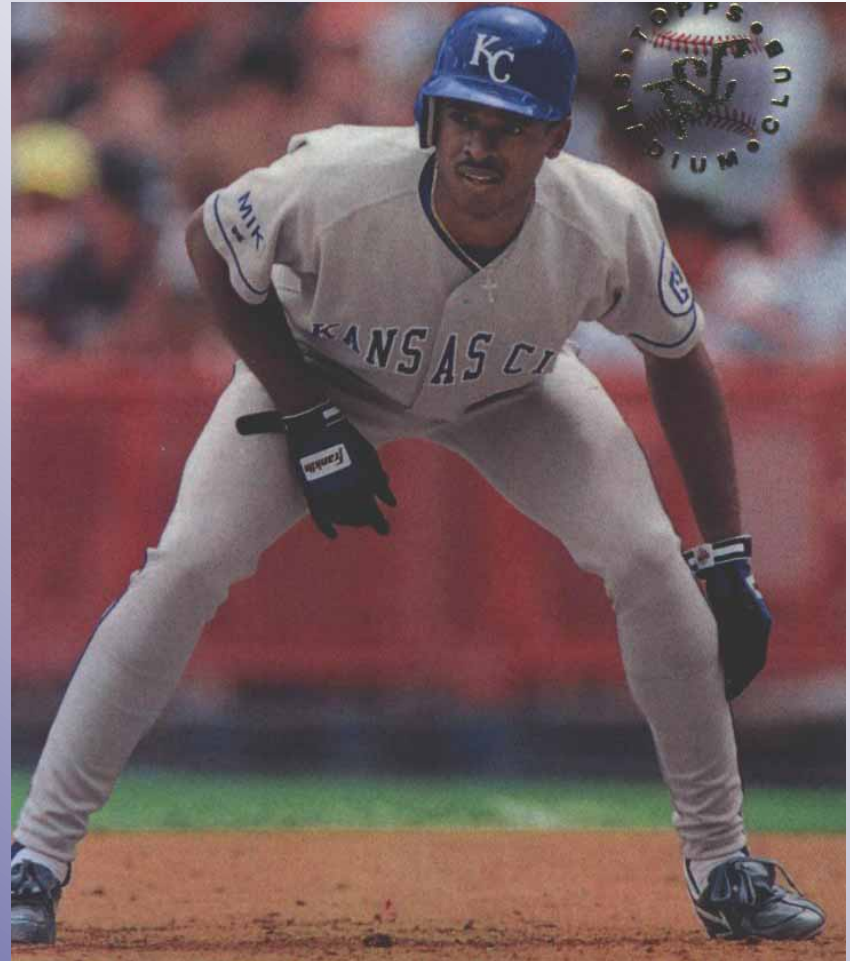
CORRIDORE IN 1ª BASE

Appena arrivati in base

- Accertarsi chi ha la palla
- Sapere quanti eliminati
- Conoscere il punteggio
- Prendere i segnali

Prendere il vantaggio

- Vantaggio primario
 - One way lead
 - Two way lead
- Vantaggio secondario



CORRIDORE IN 1ª BASE

Rientrare in base

- Sul pick off
- Dopo il vantaggio secondario



La rubata

- Passo incrociato, pivot col destro e passo col sinistro
- Rimanere bassi sui primi passi

Reagire sulla battuta al volo

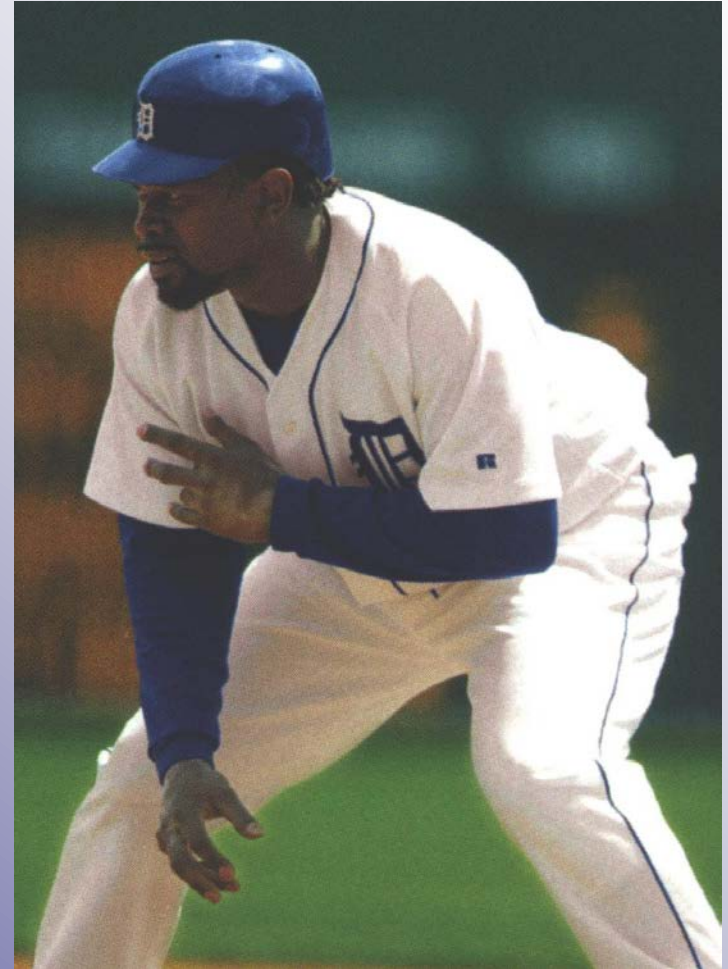
CORRIDORE IN 2^a BASE

Prendere il vantaggio

- Vantaggio primario
- Vantaggio secondario

Reagire sulla battuta

- Battuta di palla a terra
- Volata sull'esterno sinistro e centro
- Volata sull'esterno destro



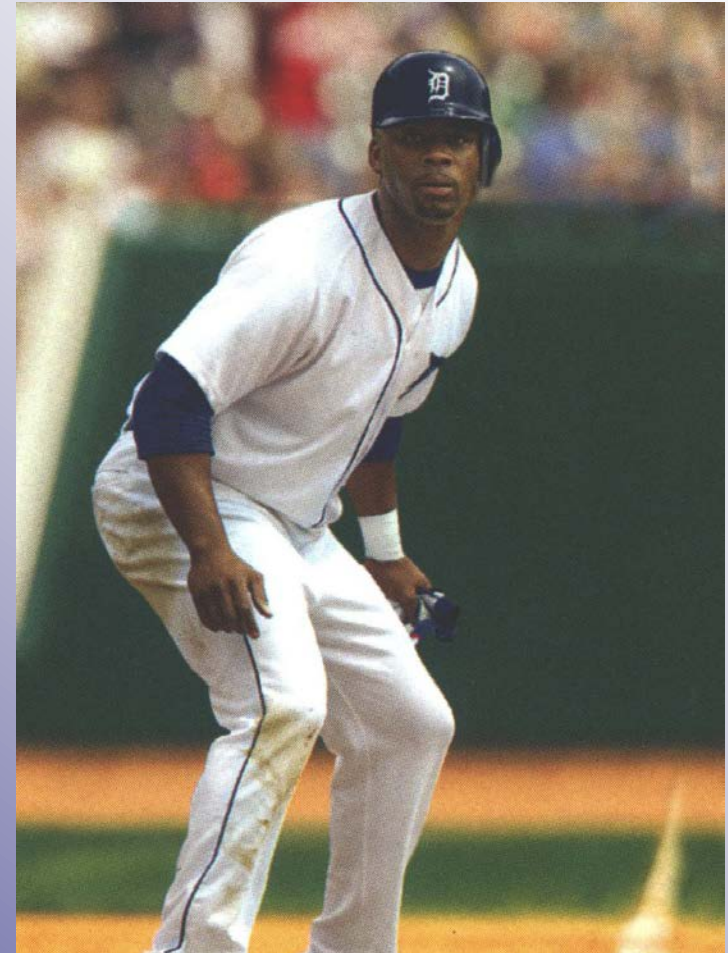
CORRIDORE IN 3^a BASE

Bisogna sapere

- Come giocano gli interni e gli esterni
- La situazione di gioco

Prendere il vantaggio

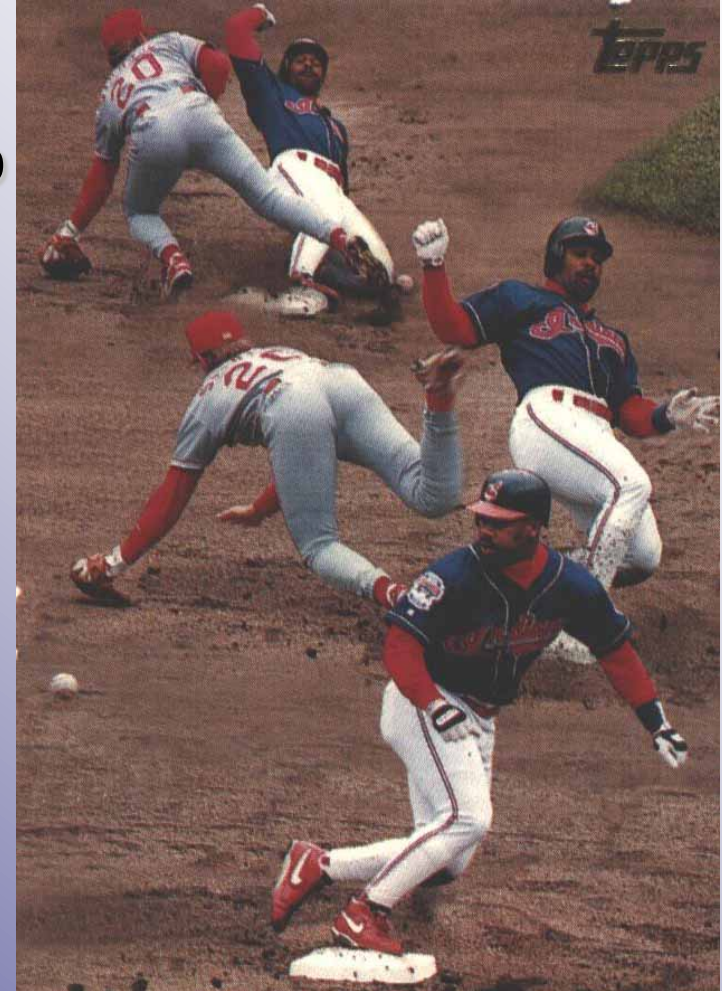
- Prendere il vantaggio in territorio foul per evitare di essere eliminati se ci colpisce una battuta.
- Rientrare in territorio buono per coprire l'eventuale tiro del ricevitore



LA SCIVOLATA

A gamba piegata

- Utilizzata per ottenere un veloce rialzo
- Incomincia a circa tre metri dalla base
- Entrambi i piedi lasciano il terreno allo stesso tempo
- La gamba destra si estende dritta verso la base
- La gamba sinistra si piega sotto quella destra
- Le mani sono alzate e non devono toccare il terreno
- Il piede destro prende contatto con la base e la gamba destra spinge su tornare in piedi



LA SCIVOLATA

Ad uncino

- Utilizzata per avere un contatto su entrambi i lati della base
- Utilizzata per evitare la toccata



In tuffo

- E' una scivolata veloce
- Ma anche più pericolosa
- Non bisogna "tuffarsi" ma "planare"



FINE