

CORSO PER TECNICO DI BASE

GLI ESTERNI

I QUATTRO PUNTI DI FORZA DI UN ESTERNO

- CONCENTRAZIONE
- VELOCITÀ
- UN BRACCIO MOLTO FORTE
- CONOSCENZA DELLA SITUAZIONE



POSIZIONE DI ATTESA E POSIZIONE DI PRONTI

- Si parte da posizione eretta
- quando il lanciatore inizia a caricare
 - uno a due passi in avanti
 - ginocchia piegate
 - peso sugli avampiedi pronti per muoversi in ogni direzione



RACCOLTA DELLE PALLE A TERRA

- Presa sicura
 - palla rotolante
 - nessun corridore in base



- Presa di una palla rimbalzante o quando ci sono corridori in base

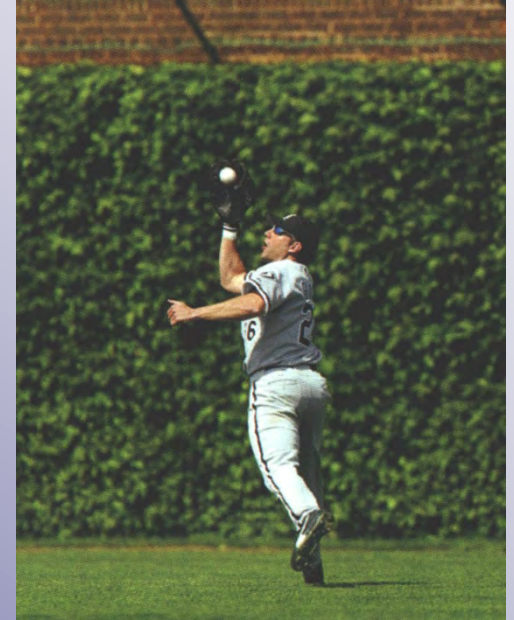
- Presa per un gioco stretto, do or die
 - prendere la palla sul lato del guanto
 - prendere la palla stando bassi



- Fare un angolo per raccogliere le palle spostate a destra o sinistra

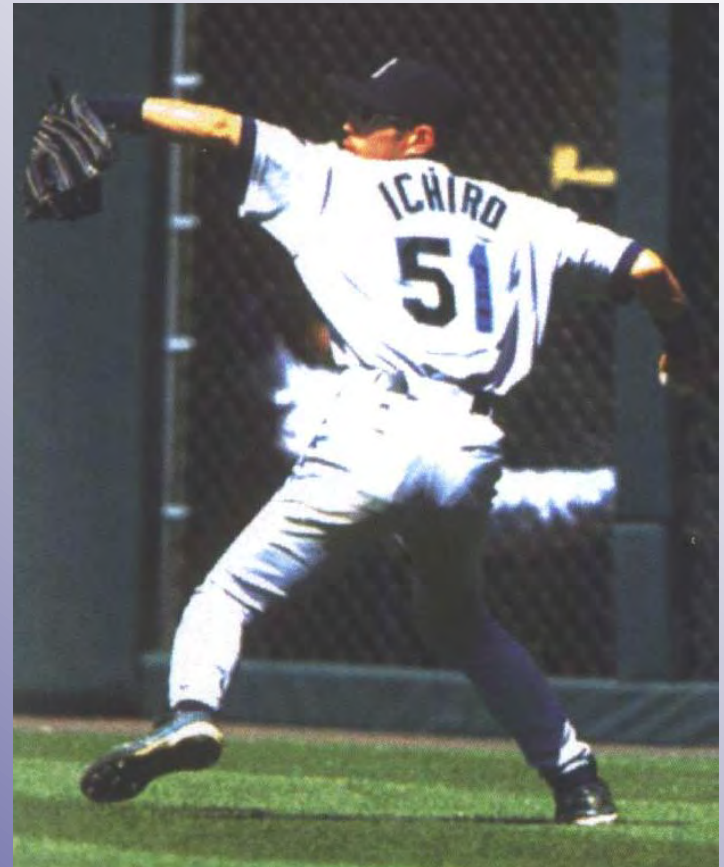
RACCOLTA DELLE VOLATE

- muoversi in anticipo nella zona dove cadrà la palla
- presa al volo a destra e sinistra
 - passo incrociato
- presa al volo indietro
 - passo indietro verso la zona dove è battuta la palla (drop step)
 - tenere voltata solo la testa quando si corre indietro
 - le volate sulla recinzione



IL TIRO

- tirare sempre in perfetto equilibrio
 - sempre da sopra
 - l'importanza della giusta rotazione della palla
- tirare sulle basi
- tirare al taglio o al relay



FINE