

CORSO PER TECNICO DI BASE

**L'ORGANIZZAZIONE
DEGLI
ALLENAMENTI**

DA DOVE COMINCIAMO

➤ Pianificazione annuale

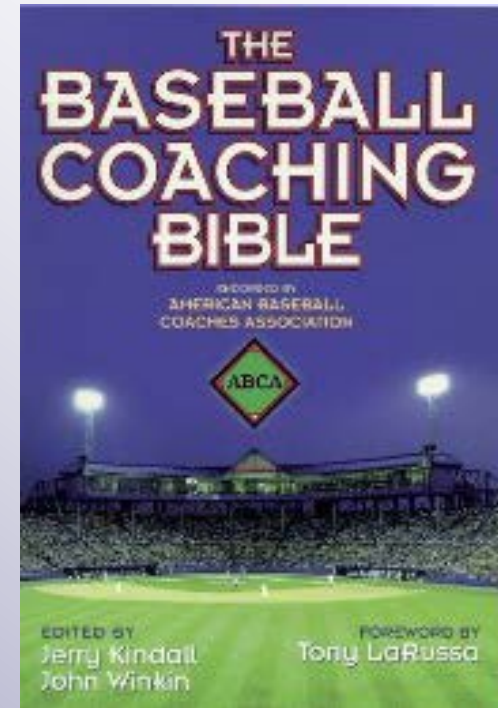
- *In quale fase mi trovo?*

➤ Gli strumenti

- *La lista dei fondamentali*
- *La lista degli esercizi*
- *Le attrezzature*

➤ Su cosa devo lavorare

- *Cosa non ha funzionato nell'ultima partita?*
- *Cosa non ha funzionato nell'ultimo allenamento?*
- *Abbiamo un'analisi della situazione? (test, statistiche, classifiche, ecc)*
- *Atleti che hanno bisogno di lavoro extra?*



Pianificazione annuale

Periodo >>>>>	Off Season 1 – 30 Novembre	Off Season 1 – 31 Dicembre	Off Season 2 – 31 Gennaio
Obbiettivi: Capacità Motorie •Condizionali •Coordinative	Fase di adattamento	Fase fondamentale 1 - 24 dicembre	Fase di produzione della forza
		Fase di recupero 24 dic. - gen.	

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

Pianificazione annuale

Periodo >>>>>	Pre Season Febbraio - Marzo	In Season Aprile - fine stagione	Post Season Fine stagione 31 Ottobre
Obbiettivi: Capacità Motorie •Condizionali •Coordinative	Fase di produzione di forza esplosiva	Fase di mantenimento	Fase di riposo attivo e recupero

Periodo >>>>> Obbiettivi Tecnici	Pre Season Febbraio - Marzo	In Season Aprile - fine stagione	Post Season Fine stagione 31 Ottobre
LANCIATORI	Controllo PFP	1. Stabilire una routine consistente 2. Operare con intensità adeguata 3. Prevedere costantemente la cura dei fondamentali 4. Prevedere costantemente le situazioni ed i giochi speciali	È importante usare questo periodo per la fase instructional di coloro che hanno problemi tecnici.
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 SULLA BASI	Situational Baserunning		

La lista dei fondamentali

- Costruire una “Lista dei fondamentali” che copra tutti gli aspetti
 - *Fondamentali di attacco individuali e di squadra*
 - *Fondamentali di difesa individuali e di squadra*
- Usare la lista come guida per lo staff e per sviluppare una corretta pianificazione
 - *Individuare i fondamentali con priorità e solo successivamente passare al resto della lista*
 - *Non fare conto su schemi o tecniche che ancora non sono stati coperti*

La lista dei fondamentali

Master List



Mets

2000

RICEVITORI

<input type="checkbox"/> Blocco delle palle a terra	Tiri dai lanciatori dagli esterni e dagli interni
<input type="checkbox"/> Toccata 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"/> 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	

La lista degli esercizi

HITTING (Live)

- Hit the screen (up-middle)
- Low-High Pitches
- Outside-Inside Pitches
- Sacrifice Bunt
- Drag Bunt
- Push Bunt
- Fake Bunt & Slash
- Short (Half) Swing
- Hit & Run
- Count Situation
- Game Situation
- Line Drive (full contact)
- Hit Free
- Squeeze
-

DEFENSE

- Fungo Rolling
- Football Drill
- Over Head Fly Bali
- Slow Roller (long short steps)
- Bare Hand (front & back)
- Back Hand
- Short Fly Bali
- Relays
- Run Down
-

HITTING (Tee)

- One Hand Drill
- Inside-Outside-Inside
- Regular
- Fake Bunt & Slash
- Reverse Top Hand Push
- Back-Step & Swing
- Two Hands (hit the target)
- Double Tee - (two balls)
- Blind contact
-

HITTING (Toss)

- Down-Up-Down
- Load-Stop & Swing
- Weighted Bat
- Stop Drill - Hammer Shot
- From Behind
- Think Outside - Look Inside
- Change up
- Regular
- One Knee Drill
- Drop Drill
- One Hand - Short Bat
- Bat Behind Back (hip rotation)
- Two Balls (Top - Bottom)
- Short (Half) Swing
- Light Bat – Fungo
-

PITCHING

- Arm rotation
- Weighted bali
- Knee drill
- Wrist action
- From knee up
- Bounce long toss
- Breaking bali
- Work the strike zone
- Cross zoning
- L zoning
- In & out
- Hip rotation
- Work the count
-

CATCHING

- Job Step - Throw to 2nd
- Pitch Out 1st - 2nd - 3rd
- Blocking
- Fielding Bunt
- Throw to 3rd
- Framing
-

La lista degli esercizi

GAME SITUATIONS

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

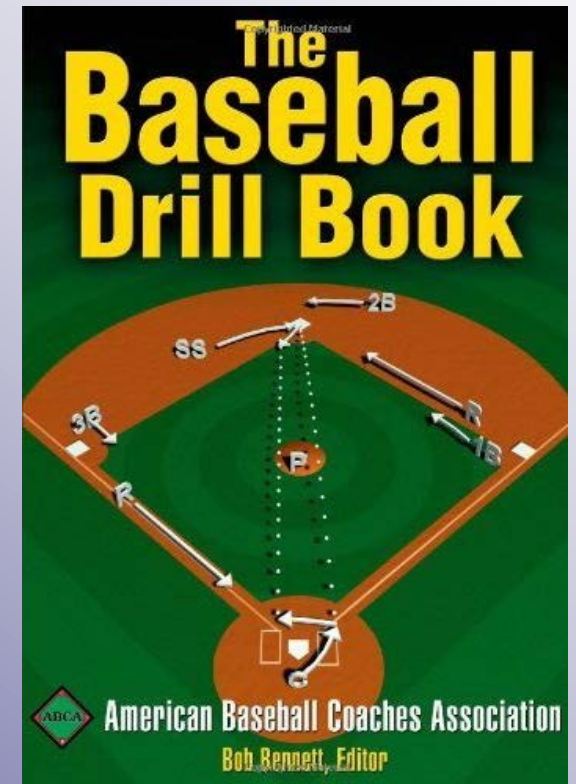
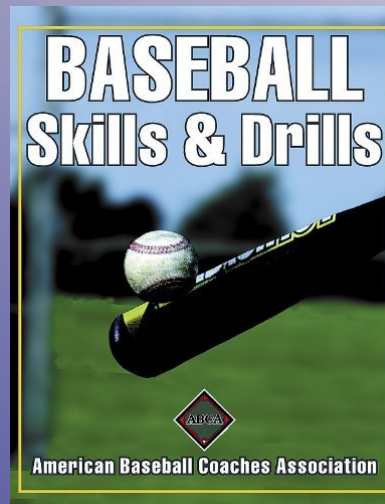
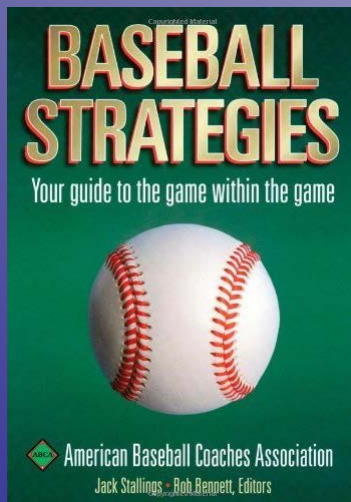
Le attrezzature a disposizione

- **Palline:** *nuove, usate, di gomma, incrediball, wiiffle-ball*
- **Batting tee**
- **Schermi:** *per lanciatori, per battitori, per difensori*
- **Tunnel e gabbie di battuta**
- **Macchina lanciapalle??**
- **Mazze:** *piccole, leggere, appesantite, speciali*
- **Attrezzi:** *elastici, palle mediche, manubri*



Pianificazione dell'allenamento

- ✓ Rispettare i tempi
 - Off season, pre season, in season, post season
- ✓ Allenamento di squadra in base alle necessità
 - Pianificare quanti e quali aspetti allenare settimanalmente
- ✓ Allenamento dei fondamentali individuali
 - Mantenimento delle abilità acquisite
 - Lavoro sulle lacune
 - Eventuale lavoro extra su chi ne ha bisogno



LA SEDUTA DI ALLENAMENTO EFFICACE

- LA DURATA DELL'ALLENAMENTO
- L'OGGETTO DELL'ALLENAMENTO
- L'ASPETTO MENTALE DELL'ALLENAMENTO
- L'INIZIO E LA FINE DELL'ALLENAMENTO
- FISSARE GLI OBIETTIVI
- ANNOTARE SEMPRE L'ATTIVITA CHE SI SVOLGE

La durata dell'allenamento

- Non deve essere lunga, la durata ottimale è sotto i 90minuti
 - bisogna essere organizzati
 - renderlo divertente
 - creare situazioni reali di gioco
 - lavorare a velocità di partita



L'oggetto dell'allenamento

- Iniziare l'allenamento dicendo su cosa si lavora
 - niente sorprese
 - lasciare il programma scritto appeso sempre visibile
 - non più di quattro argomenti per allenamento



L'aspetto mentale dell'allenamento

- Pensare ai movimenti prima della partita e non durante
 - in allenamento mentre si esegue il movimento specifico
 - mentalmente prima di una partita



L'inizio e la fine dell'allenamento

- Iniziare l'allenamento sempre nello posto del campo
-sempre lo stesso posto per le spiegazioni
- Finire l'allenamento sempre nello stesso posto del campo



Fissare gli obiettivi

- Fissare gli obiettivi individuali per ogni giocatore
 - possono essere gli stessi per tutti
 - possono essere diversi da giocatore a giocatore
- Fissare gli obiettivi di squadra



Annotare sempre l'attività che si svolge

- Avere un programma scritto prima dell'allenamento
- Scrivere ciò che effettivamente si riesce a fare
 - per confrontare le discrepanze
 - per avere il quadro completo di ciò che si è fatto e di conseguenza di ciò che non si è fatto

Feb 2006 Season!

(A) Diario (B) Baseball

5	Joel	2	3	5	0	1	4	12	2	3	1
6	Joel	9	4	6	2	1	3	1	0	0	8
6	MIKE	9	9	13	11	9	3	3	2	4	
4	Joel	1	7	7	1	6	4	8	7	5	
12	MIKE	4	1	15	8	3	4	2	9	10	11
8	Joel	12	3	1	9	2	9	7	3	2	5
	MIKE	19	8	5	4	11	8	5	7	3	8
	Joel	5	9	2	6	7	6	2	2	12	10

	W	L	T	%	streak
1 Joel	7	22	0	?	L1
2 Joel	9	13	0	?	L2
3 MIKE	28	14	0	?	W1

MIKE	93.75			
Joel	3	7	4	16
MIKE	7	2	2	60

FINE