



# THE PROLIFIC THROWER



Ron Wolforth Texas Baseball Ranch

## Appunti dal PROLIFIC THROWER

---

*By Simona Conti*

### ESERCIZI DI TIRO DIVISI PER CATEGORIE

#### Categoria 1 DECELERATION

- MARSHALL 1
- DECELL 1

#### Categoria 2 CONNECTION

- WALKING TORQUE
- TORQUE (palla avanti)

#### Categoria 3 ARM ACTION

- STEP BEHIND W ARM SWING (passo strisciato)
- QUICK PICK (spalle al compagno)
- JUMP BACK (salto dietro)

#### Categoria 4 LOWER HALF

- BACK LEG ROTATION (salto carico tiro)
- HOOK (ginocchio alto anca)
- DOUBLE HOP (due salti)

#### Categoria 5 ATHLETICISM

- TURN & BURN
- RUNNING STEP BEHIND



## **BLENDING**

Imparata la tecnica dei singoli esercizi vanno mischiati per far sì che la meccanica acquisita sia trasferita in partita. Il modo migliore per farlo è fare una singola ripetizione di ognuno degli esercizi del “blending” e fare più serie.

Gli esercizi possono essere mischiati come si vuole. Di una singola categoria, per lavorare su un aspetto specifico, oppure presi da differenti categorie per un lavoro più generico.

Esempi di blending:

- **MARSHALL 1**
- **WALKING TORQUE**
- **STEP BEHIND W ARM SWING**
  
- **TORQUE** (palla avanti)
- **JUMP BACK** (salto dietro)
- **BACK LEG ROTATION** (salto carico tiro)
  
- **HOOK**
- **DOUBLE HOOP**
- **LANCIO**
  
- **MARSHALL 1**
- **WALKING TORQUE**
- **QUICK PICK**



# THE PROLIFIC THROWER



Ron Wolforth Texas Baseball Ranch

## CICLO SETTIMANALE DI LANCIO

### HEAVY DAY - high intensity

In Season = Game Day o Bull Pen

Off Season = Max Long Toss o categoria 5 Athleticism

### LIGHT DAY

Due esercizi Categoria 1 Deceleration - Due esercizi Categoria 2 Connection - un esercizio a scelta Categoria 3 Arm Action

Gli esercizi possono anche essere fatti con la sacca

45-60 tiri totali

### MEDIUM DAY

Play catch per scaldarsi poi

Blending (1 o 2 tiri di ogni esercizio)

60-80 tiri totali

### DAY OFF

Liberi di fare quello che si vuole e che ci permetta il giorno successivo di essere al 100% per l'heavy day





# THE PROLIFIC THROWER



Ron Wolforth Texas Baseball Ranch

## LONG TOSS

### VERSIONE EASY

#### Allungare

- Si parte da 60 feet (circa 20 metri)
- Si tira sempre a parabola, mai teso

20 mt MARSHALL 1	8 reap poi 5 steps indietro
25 mt MARSHALL 1	8 reap poi 5 steps indietro
30 mt MARSHALL 1	8 reap poi 5 steps indietro
35 mt WALKING TORQUE	8 reap poi 5 steps indietro
40 mt WALKING TORQUE	8 reap poi 5 steps indietro
45 mt WALKING TORQUE	8 reap poi 5 steps indietro

50 mt STEP BEHIND W ARM SWING	8 reap poi 5 steps indietro
55 mt STEP BEHIND W ARM SWING	8 reap poi 5 steps indietro
60 mt STEP BEHIND W ARM SWING	8 reap poi 5 steps indietro

#### Accorciare

- Si tira sempre più teso man mano che ci si avvicina
- STEP BEHIND W ARM SWING 1 reap poi 5 steps avanti  
Fino a 60 feet (circa 20 metri) poi  
STEP BEHIND W ARM SWING 5 reap

### VERSIONE HARD

#### Allungare

- Si parte da 60 feet (circa 20 metri)
- Si tira sempre a parabola, mai teso

MARSHALL 1                      5 reap "CONNESSE" poi 5 steps indietro  
Si va avanti finchè si riescono a fare 5 ripetizioni connesse (tiro preciso che il compagno deve fare massimo 1 passo per riceverlo) poi

WALKING TORQUE                      5 reap "CONNESSE" poi 5 steps indietro  
Si va avanti finchè si riescono a fare 5 ripetizioni connesse (tiro preciso che il compagno deve fare massimo 1 passo per riceverlo) poi

STEP BEHIND W ARM SWING 5 reap "CONNESSE" poi 5 steps indietro  
Si va avanti finchè si riescono a fare 5 ripetizioni connesse (tiro preciso che il compagno deve fare massimo 1 passo per riceverlo) poi

#### Accorciare

- Si tira sempre più teso man mano che ci si avvicina
- STEP BEHIND W ARM SWING 1 reap poi 5 steps avanti  
Fino a 60 feet (circa 20 metri) poi  
STEP BEHIND W ARM SWING 5 reap