



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

I fondamentali del gioco

Davide Sartini

Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

BASEBALL

Insegnare il baseball

Per insegnare la tecnica dei fondamentali bisogna sapere quali sono le caratteristiche delle abilità prese in esame. E cioè se siamo di fronte ad abilità discrete, continue, seriali. Oppure abilità aperte o chiuse. Un' altro elemento che va considerato quando si insegna la tecnica è stabilire quale elemento è più importante tra cioè che decido di fare, aspetto cognitivo, o il grado di precisione con cui lo faccio, aspetto motorio. Tutte queste riflessioni devono portare ad una domanda: ***A cosa serve la tecnica che vado ad insegnare?*** E quindi: ***Qual è il suo significato?***

È il risultato o è il mezzo per raggiungere il risultato? Nel baseball la tecnica non rappresenta il risultato, ma il mezzo con cui raggiungere quel risultato. Per cui la domanda che ci si deve porre è:

Qual è la funzione della tecnica nei fondamentali del baseball?

E visto che prenderemo in esame i fondamentali di *battuta*, *tiro* e *presa* più precisamente:

Qual è la funzione della tecnica nel fondamentale della battuta?

Qual è la funzione della tecnica nel fondamentale del tiro?

Qual è la funzione della tecnica nel fondamentale della presa?

Le risposte a queste domande ci devono guidare in tutte le scelte durante la pianificazione delle sedute di allenamento



La battuta: funzione e significato della tecnica

Nel gioco del baseball battere vuol dire colpire una pallina utilizzando un apposito attrezzo chiamato mazza. Battere però non significa "semplicemente" colpire una palla con la mazza, ma bensì colpirla in maniera efficace, e cioè battere in modo tale che ci siano le maggiori possibilità di conquistare una base.

il significato della tecnica quindi, sta nell'*efficacia della battuta*. I fattori che aumentano le probabilità di eseguire una battuta efficace possono essere raccolti in questi tre elementi:

- La velocità di uscita della palla: cioè la velocità che la pallina assume dopo l'impatto con la mazza e questa dipende dalla velocità della mazza al momento del contatto con la palla
- La traiettoria che la battuta assume: le statistiche fatte ci suggeriscono che battere un *line-drive*, cioè una battuta tesa, in linea porta ad una percentuale di successo dell'80%, rispetto battere una palla rimbalzante, *ground-ball*, pari al 37% o ancora peggio al volo, *fly-ball*, 17%
- La rapidità dell'azione: già chiamata in causa per imprimere velocità alla mazza, è fondamentale anche nella sua componente di reazione poiché il lanciatore varia sia la velocità, sia la traiettoria, sia il posizionamento del lancio, per cui, tanto più il movimento di battuta del battitore è rapido e soprattutto reattivo, tanto più si potrà aspettare per eseguirlo, e quindi conoscere con maggiore certezza il giusto punto di contatto.

A questo punto si può avanzare una definizione di ***funzione della tecnica nella battuta***: *la funzione della tecnica nella battuta consiste nel produrre il massimo impulso di forza da scaricare, tramite una mazza, nel più breve tempo possibile e nella direzione giusta su di una pallina lanciata in una determinata zona*



La battuta: le 6 fasi

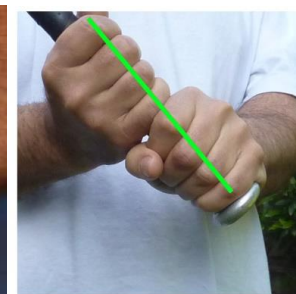
L'azione di battuta può essere diviso in 6 momenti principali:

- Attesa
- Caricamento
- Separazione
- Approccio
- Contatto
- Proseguimento e chiusura



La battuta: L'impugnatura della mazza

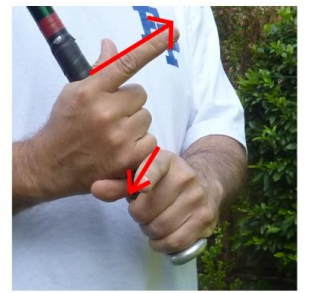
L'impugnatura della mazza deve essere una impugnatura comoda, salda ma non rigida. La mazza non va impugnata con il palmo della mano ma con la base delle dita. Le nocche delle dita devono essere allineate



CORRECT



INCORRECT



La battuta: la fase di attesa

È la fase in cui il battitore aspetta che il lanciatore effettui il suo movimento, mettendosi appunto in posizione di attesa. Deve essere una posizione comoda e sufficientemente rilassata. Le spalle sono in direzione del lanciatore, la mazza è tenuta sopra la spalla posteriore e generalmente il peso del corpo è equidistribuito sui due arti.

È funzionale per il passaggio alla fase successiva, il caricamento e la separazione. A seconda delle caratteristiche del battitore la posizione può essere: *normale*, *aperta* o *chiusa*



La battuta: la fase di caricamento

Dalla posizione di attesa inizia il caricamento, che consiste nello spostare il peso del corpo sulla gamba dietro sollevando il piede della gamba anteriore. L'azione di caricamento può essere più o meno accentuata, dipende dal grado di padronanza che ogni atleta riesce ad esercitare, la sua ampiezza influenza il controllo della fase successiva, la separazione



La battuta: la fase di separazione

La separazione è immediatamente successiva al caricamento, il piede anteriore riprende contatto col terreno e le mani, e quindi la mazza, si allontanano indietro, da qui il termine separazione. Quando il piede anteriore atterra il peso del corpo è ancora carico sulla gamba dietro, le mani sono nel punto più dietro possibile, il fianco e la spalla anteriori sono chiusi. Questa è chiamata **posizione di potenza**. In questo momento il battitore decide se continuare l'azione di battuta o fermarsi e non battere quel lancio



La battuta: l'approccio alla palla

Questa è la fase in cui inizia lo swing vero e proprio, la mazza passa dalla posizione di potenza a quella di contatto con la palla. In questo passaggio si sviluppa tutta la potenza che attraverso la mazza si scarica sulla palla. La parte posteriore del corpo, fianchi e parte alta, genera la forte spinta, che per essere efficace deve essere controbilanciata dalla parte anteriore del corpo creando una sorta di resistenza o contospinta. In questa azione quindi, la testa della mazza viene scagliata sulla palla nel più breve tempo possibile



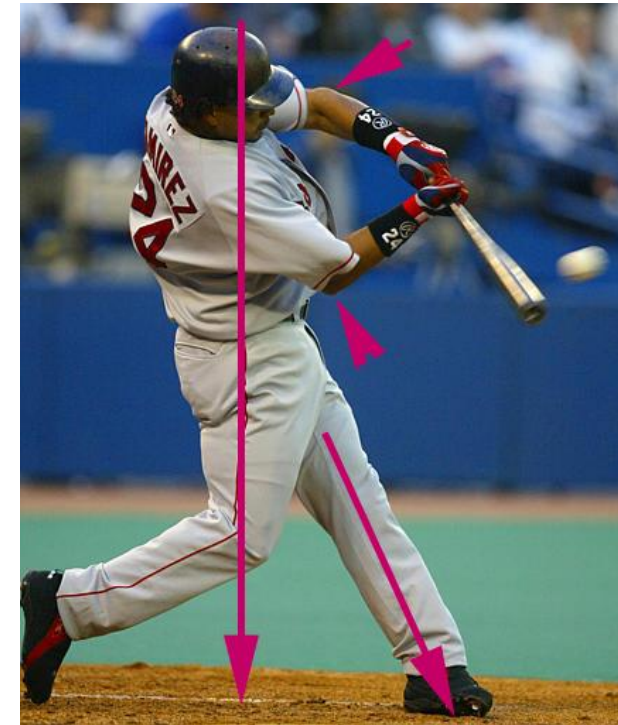
La battuta: la fase di contatto

L'azione esplosiva creata nella fase precedente indirizza la mazza, attraverso la guida delle braccia e delle mani, verso il punto di contatto con la pallina. Perché la potenza creata si scarichi tutta sulla pallina, c'è solamente un punto esatto, a seconda della zona del lancio, in cui si deve colpire la pallina per avere il massimo risultato. Gli occhi seguono la pallina dal momento del rilascio del lanciatore fino al contatto con la mazza.



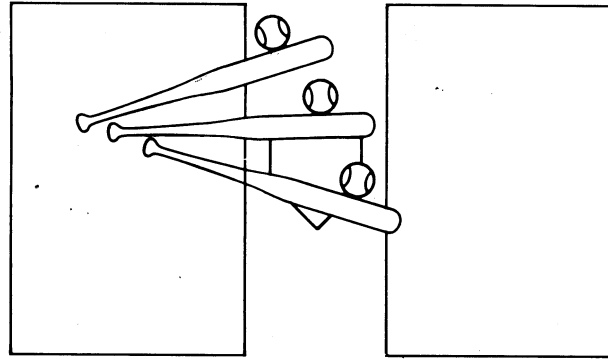
La battuta: la fase di contatto

Il contatto della mazza con la palla è naturalmente il momento più importante di tutta l'azione di battuta. Colpire la pallina nel posto giusto riuscendo a scaricare tutta la forza e la velocità creata per mandarla più lontano possibile, dipende da quanto efficaci sono state le azioni precedenti.

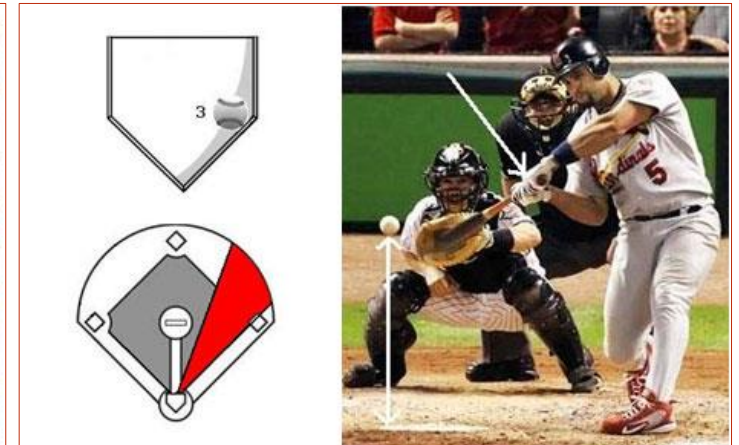
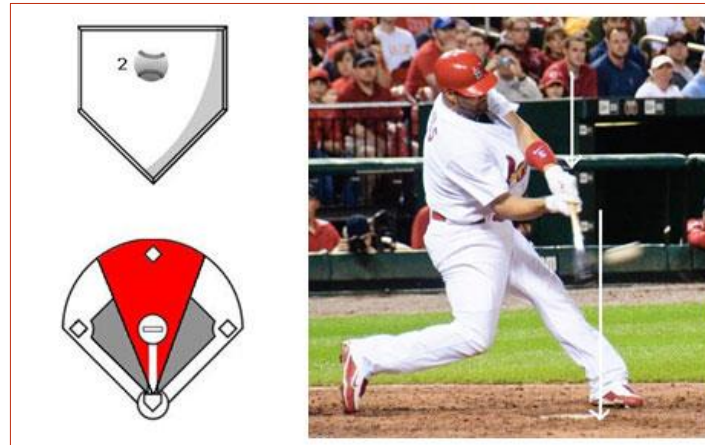


La battuta: la fase di contatto

È già stato detto che c'è solamente una posizione ottimale per colpire la pallina. Questa cambia a seconda della posizione del lancio che può essere alto, basso, interno o esterno. Più la palla sarà vicina al corpo, interna, e alta, più dovrà essere colpita in avanti. Più la palla sarà lontana dal corpo, esterna, e



bassa, più dovrà essere colpita indietro. Questo per permettere la giusta distensione delle braccia. Se i lanci sono colpiti nella giusta posizione e nella maniera corretta, quelli interni verranno battuti nella zona sinistra del campo, quelli centrali nella zona centrale e quelli esterni nella zona destra



La battuta: la fase di proseguimento e chiusura

E la fase naturale di con cui termina l'azione di battuta. Al momento del contatto con la pallina, le braccia non sono ancora completamente distese e quindi una volta colpita la pallina si completa la distensione delle braccia e proseguendo nel movimento, la mazza termina sulla spalla opposta. Alcuni terminano il movimento tenendo la mazza con una sola mano



Il tiro: funzione e significato della tecnica

Tirare nel baseball significa far arrivare, nel senso di scagliare gettare, la palla ad un compagno per neutralizzare gli spostamenti degli attaccanti. Per questo motivo il tiro, a seconda della diversa situazione di gioco in cui deve essere utilizzato, ha sempre parametri diversi.

Qui il significato della tecnica sta nell'avere il *controllo del tiro* sia nella sua dimensione di precisione che in quella di velocità. I fattori che determinano le caratteristiche del tiro ai fini della sua efficacia sono:

- L'impegno di forza da trasferire alla palla: può essere massimale, la dove bisogna effettuare tiri lunghi o molto rapidi, oppure dosato, la dove invece bisogna effettuare tiri più corti o tiri in cui c'è a disposizione più tempo
- La precisione: anche questa può variare a seconda della situazione, a volte può essere sufficiente la precisione di 1-2 metri, mentre altre volte il tiro deve consentire una precisione di qualche centimetro
- La rapidità di esecuzione: anch'essa dipende dall'azione dell'avversario e può essere mutevole anche a parità di distanza di tiro e di precisione richiesta

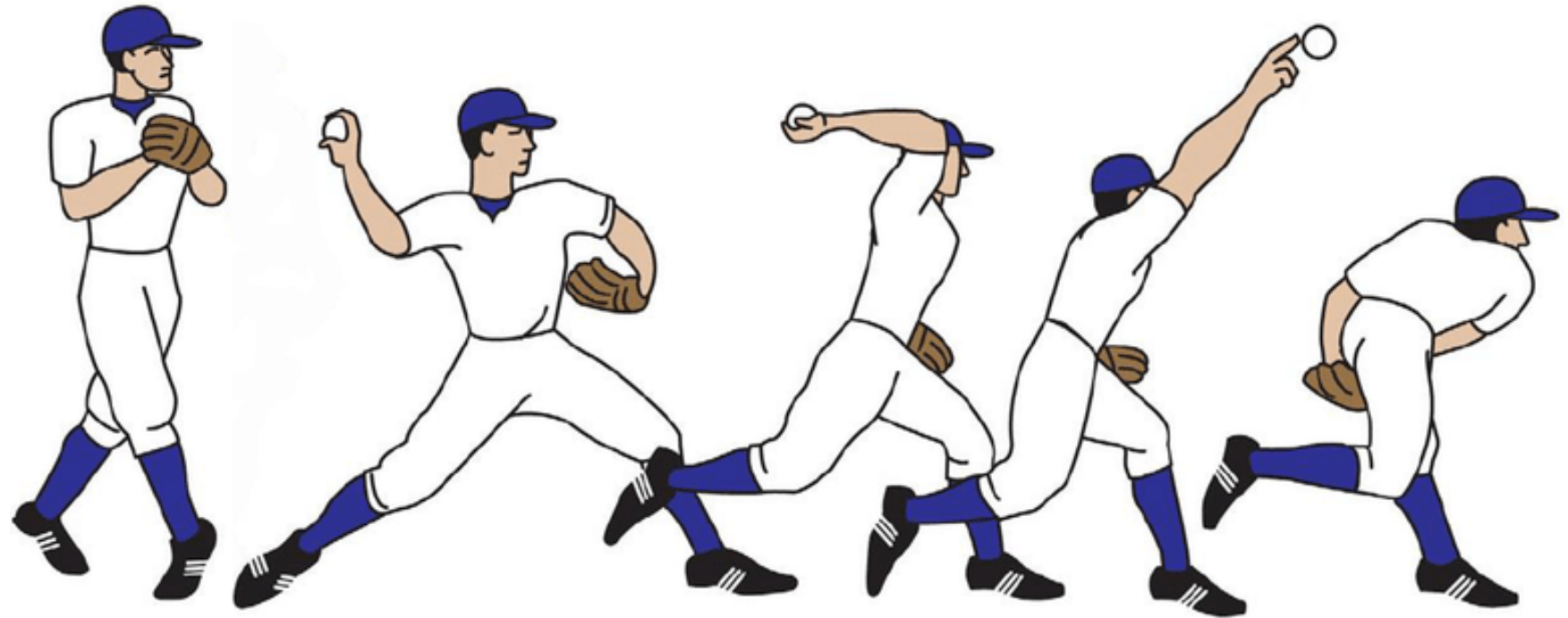
Sulla base di queste considerazioni si può anche qui avanzare una definizione di ***funzione della tecnica nel tiro***: *la funzione della tecnica nel tiro consiste nel produrre un dosato o un massimo impegno di forza da trasmettere alla pallina, impugnata con una mano, in modo tale che questa possa giungere ad un obiettivo ben preciso in un tempo adeguato.*



Il tiro

Il tiro può essere suddiviso in 4 fasi

- Preparazione
- Posizione di potenza
- Spinta
- Chiusura



Il tiro: l'impugnatura della palla

La palla da baseball si impugna con tre dita, indice, medio e pollice. Indice e medio stanno sopra la pallina mentre il pollice è posizionato sotto. Il palmo della mano e la palla non sono a contatto, c'è un piccolo spazio, questo per creare meno resistenza al momento del rilascio. L'impugnatura migliore per ottenere una rotazione efficace è quella chiamata a *quattro cuciture*. Si impugna attraverso le quattro cuciture lunghe della palla in modo tale che indice e medio siano perpendicolari ad esse. Questa impugnatura imprime alla palla una rotazione che ne favorisce il "galleggiamento" durante il suo percorso



Il tiro: la fase di preparazione

A seconda del ruolo e delle diverse azioni di gioco, la fase di preparazione al tiro può essere più o meno rapida e più o meno ampia. Serve, attraverso lo spostamento del corpo, ad incrementare la spinta del tiro e a caricare in maniera funzionale l'apparato muscolo tendineo.

In ogni serve caso a portare il corpo dell'atleta nella *posizione di potenza*, posizione che precede l'attimo in cui si inizia l'azione propulsiva di tiro.



Il tiro: la posizione di potenza

È la posizione che ogni giocatore raggiunge prima di iniziare l'azione di tiro di vera e propria. Le spalle e i piedi, e quindi anche i fianchi, sono allineati in direzione del tiro, il peso del corpo è carico sulla gamba dietro proto a generare la forza da trasferire alla palla e attraverso il caricamento del braccio la pallina ha raggiunto il punto più alto dietro



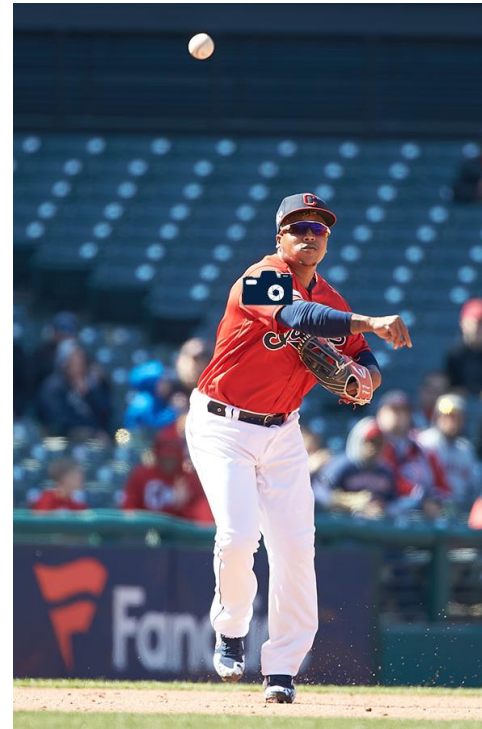
Il tiro: la fase di spinta

Dalla posizione di potenza inizia l'azione di tiro. La parte posteriore del corpo genera quello che si può definire *l'impulso di forza* che va trasferito alla palla, mentre la parte anteriore deve creare una sorta di resistenza, di contro azione, perché tutta la forza si scarichi sulla palla. Anche qui, come per la battuta, è fondamentale la coordinazione fra parte dietro e parte avanti del corpo



Il tiro: la fase di chiusura

Dopo il rilascio della palla il corpo prosegue nella sua naturale azione di decelerazione soprattutto nel braccio di tiro.



La presa: funzione e significato della tecnica

La presa è l'azione di gioco in cui un difensore riceve la palla, o battuta o tirata da un compagno, per poter eliminare un attaccante o per passarla ad un altro giocatore. Per prendere la palla il difensore indossa, nella mano opposta a quella di tiro, l'apposito attrezzo chiamato guantone.

Nel fondamentale di presa il significato della tecnica è molto immediato ed è quello di mettersi nelle condizioni migliori per catturare la palla, posizionando il guantone nel punto in cui si vuole riceverla.

Le diverse modalità con cui può arrivare una palla ad un difensore e l'utilizzo immediato che ne deve fare, determina il modo con cui ci si deve porre per prenderla.



La presa: funzione e significato della tecnica

In relazione alla modalità con cui arriva la palla possiamo avere una presa in seguito a:

- Una battuta al volo, che può essere verso destra, verso sinistra, in avanti o indietro e più o meno alta o in linea
- Una battuta rimbalzante, che può essere lenta o veloce, con rimbalzi alti, corti o nulli se rotola semplicemente. Verso destra o verso sinistra
- Un tiro di un compagno, che può essere più o meno preciso

In relazione all'immediato utilizzo che se ne deve fare si può eseguire una presa per:

In riferimento ad una palla battuta

- Tenere la palla in quanto l'azione di gioco è terminata
- Passare velocemente la pallina ad un compagno

In riferimento ad un tiro di un compagno

- Toccare una base prima che vi giunga un avversario
- Toccare l'avversario con la pallina prima che giunga ad una base
- Rilanciare la palla ad un compagno

Qui avanzare una definizione sulla **funzione della tecnica nella presa** è molto più banale: *la funzione della tecnica nella presa serve a mettere l'atleta nelle migliori condizioni per prendere la palla in base alla modalità in cui arriva e all'immediato utilizzo che se ne deve fare*



La presa di una palla battuta al volo

È sicuramente una delle tipologie di presa più facili da eseguire, è "sufficiente" posizionarsi la dove andrà a cadere la palla e portare il guantone un po' sopra la fronte con la sacca rivolta verso la pallina. In questo modo si riuscirà a vedere la pallina fino a quando entrerà nel guantone.

In questo tipo di presa la difficoltà si presenta quando la palla volo cade lontano e quindi è necessario prendere la palla mentre si sta scattando alla massima velocità



La presa di una palla battuta a terra

La presa di una palla battuta a terra è decisamente molto più insidiosa, in quanto i rimbalzi della pallina creano una condizione più difficile nello stabilire il percorso della palla. Sarà determinante quindi riuscire a "leggere" come la palla rimbalza, soprattutto l'ultimo e il penultimo rimbalzo che fa prima della giocata del difensore. Per non farsi ingannare dai rimbalzi la lettura, e quindi il conseguente posizionamento del guantone per ricevere la palla nella sacca, sono facilitati se ci si posiziona in modo da prendere la palla nella sua parabola discendente oppure in controbalzo



La presa di una palla tirata da un compagno

Qui la modalità per prendere la pallina è strettamente legata all'immediato utilizzo che se ne deve fare.

Se con la pallina ricevuta si deve toccare un attaccante, bisognerà posizionarsi in modo che la presa avvenga più vicino possibile al punto in cui passa l'avversario per essere toccato.

Se si deve toccare una base prima che un avversario vi giunga, bisognerà posizionarsi in modo da poter prendere la palla e contemporaneamente toccare la base.

Se si deve rilanciare subito la pallina ad un altro compagno, si dovrà predisporre la presa in modo da favorire subito il rilancio, e cioè prendere la pallina già rivolti verso la direzione del tiro successivo o prepararsi in tal senso mentre la pallina arriva.



Il lancio

Il lancio può essere considerato come una particolare specializzazione del fondamentale di tiro e per regolamento è definito come *"una palla che il lanciatore spedisce al battitore"*.

L'efficacia di un lancio sta nel suo controllo e nella sua velocità, per cui qui la tecnica serve ad ottenere il controllo più accurato possibile e a sviluppare la massima velocità

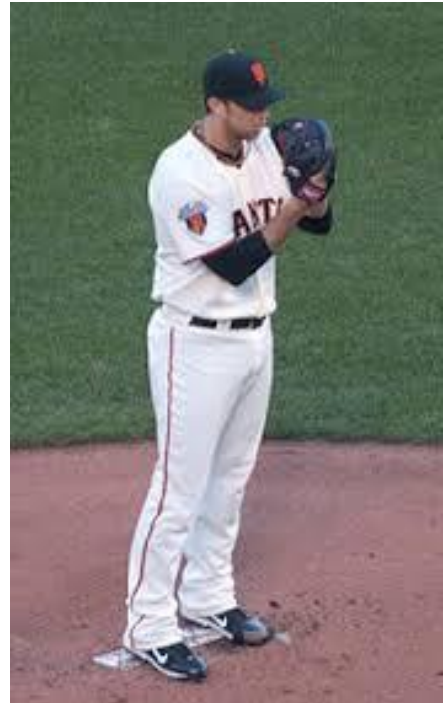
Le fasi del lancio

- Posizione di partenza, prendere i segnali
- Inizio caricamento
- La posizione d'equilibrio
- Passo o scivolamento verso casa base
- Posizione di potenza
- L'azione di spinta
- Il rilascio della palla
- Proseguimento e chiusura



Il lancio: posizione di caricamento - prendere i segnali

Nella posizione di caricamento o *windup position*, il lanciatore è rivolto frontalmente a casa base, impugna la palla coperta dal guantone tenendo le mani unite davanti al corpo. I piedi sono paralleli e in direzione di casa base e almeno il piede perno, ma solitamente entrambi sono a contatto con la pedana lancio. In questa posizione il lanciatore prende i segnali dal ricevitore



Il lancio: inizio caricamento

Il caricamento inizia con un piccolo passo del piede libero per spostare il peso del corpo e permettere così al piede di perno di ruotare e mettersi parallelo e a contatto della pedana. Le mani assecondano il movimento portandosi fino al petto o sopra la testa. Il movimento delle mani non influisce sulla prestazione del lancio serve solamente a rompere l'inerzia e a coordinare il movimento



Il lancio: la posizione di equilibrio

Appena il piede perno ruota, rimanendo a contatto con la pedana, il ginocchio della gamba libera si alza per andare nella classica posizione di equilibrio in cui chiaramente il peso del corpo e tutto sulla gamba posteriore e spalle e fianchi sono rivolti verso casa base. Il passaggio dalla posizione di equilibrio serve per caricare e preparare la parte posteriore del corpo ed arrivare nelle condizioni più performanti alla posizione di potenza



Il lancio: paso o scivolamento verso casa base

Dalla posizione di equilibrio bisogna arrivare alla posizione di potenza e questo avviene attraverso lo scivolamento, lo *stride*, verso casa base. Questo è un passaggio molto importante perché permette al lanciatore di raggiungere la posizione di potenza nelle condizioni più forti possibili, per poter poi sviluppare la velocità sul lancio. In questo passaggio quindi sono importantissimi equilibrio e controllo.

Le mani si separano, la palla si sposta in dietro e sale in alto mentre la gamba anteriore scivola avanti. È fondamentale che la parte anteriore del corpo sia ben chiusa e il peso rimanga ben carico sulla gamba posteriore



Il lancio: posizione di potenza

Terminato lo scivolamento si raggiunge la posizione di potenza e non appena il piede anteriore prende contatto con il terreno inizia l'azione di spinta che genera la velocità da trasmessa alla palla. In questo istante, perché tutta la forza si possa trasmettere alla pallina, il peso del corpo è ancora carico sulla gamba posteriore, fianco e spalla anteriori sono chiusi e la palla ha raggiunto la sua massima altezza



Il lancio: l'azione di spinta

Appena raggiunta la posizione di potenza inizia l'azione vera e propria atta a generare la forza e l'energia da trasmettere alla palla. Fianchi e parte alta del corpo danno inizio a questa azione di spinta, mentre la gamba anteriore l'asseconda piegandosi. Anche la parte alta del corpo asseconda la spinta, ma senza anticipare aprendosi prematuramente, con il braccio anteriore che favorisce la rotazione delle spalle mentre il guantone, per bilanciare questo movimento, rimane alto e il petto gli va in contro



Il lancio: Il rilascio della palla

L'azione di spinta sfocia con il rilascio della palla. La palla viene rilasciata tra l'orecchio e il naso. Al momento del rilascio il busto è inclinato in avanti per l'azione esercitata dalla parte superiore del corpo, la gamba anteriore ma mano che il busto viene avanti crea una resistenza per favorire il passaggio dell'impulso di forza alla palla. Il piede pivot si stacca dalla pedana qualche attimo prima del rilascio come prosecuzione naturale della spinta



Il lancio: proseguimento e chiusura

Rilasciata la pallina l'azione prosegue nel suo movimento naturale in cui avviene la decelerazione del corpo. È molto importante per evitare infortuni, che il braccio decelerati in maniera ampia e completa e non si arresti bruscamente.

il busto si piega in avanti e in basso, il piede pivot che è si staccato dalla pedana, viene avanti, il braccio di lancio termina di fianco e all'esterno del ginocchio anteriore in pronazione



Il lancio: posizione fissa

Quando ci sono corridori sulle basi il lanciatore lancia dalla posizione fissa, *set position*, per avere un'azione più breve in modo da non dare troppo vantaggio ai corridori, senza però perdere controllo e potenza. È con il movimento chiamato *slide step* che il lanciatore riduce il tempo di lancio



Nella posizione fissa il lanciatore è rivolto lateralmente a casa base e partendo da quella posizione accorcia il movimento



La corsa sulle basi: partenza dal box di battuta

Per ogni attaccante la corsa sulle basi incomincia dal box di battuta e non appena colpito la palla, da battitore diventa corridore. La prima cosa che deve fare è lasciare cadere la mazza, poi riacquistando tempestivamente l'equilibrio, deve uscire dal box il più velocemente possibile. I battitori destri, faranno il primo passo col destro mentre i mancini faranno il primo passo col sinistro



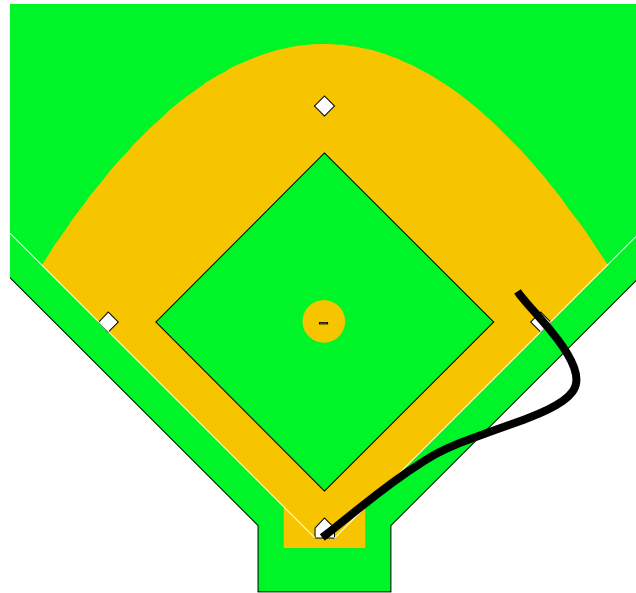
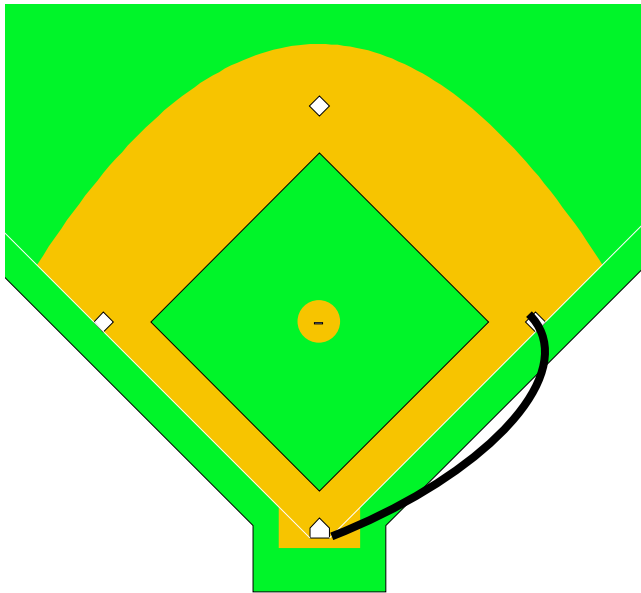
La corsa sulle basi: battuta sugli interni

Se la battuta è una rimbalzante che non supera il campo interno, l'obiettivo sarà raggiungere la prima base. I primi 4-5 passi sono importanti per la giusta accelerazione. La base va toccata con l'avampiede e sul lato anteriore superiore, per non farsi male o scivolare. Toccata la base si continua a correre oltre (è l'unico caso in cui si può oltrepassare la base senza il pericolo di essere eliminati) per non decelerare in anticipo. Dopo aver toccato la base guardare a destra se la palla è sfuggita al prima base. In prima base non si scivola quasi mai



La corsa sulle basi: battuta sugli esterni

Se la battuta supera il campo interno, la prima base verrà sicuramente conquistata, per cui l'obiettivo diventerà raggiungere la seconda base. La corsa quindi dovrà assumere una traiettoria curva per direzionarsi verso la seconda e potrà essere una traiettoria a banana, se la battuta scavalca subito gli interni, o a punto interrogativo se li oltrepassa rimbalzando. La base va toccata sull'angolo interno o sul lato verso la seconda, per avere una maggiore spinta e per non scivolare



La corsa sulle basi: corridore in prima base - il vantaggio

Raggiunta la prima base il corridore dovrà attendere l'evolversi del gioco e sfruttare le occasioni che gli si presentano per conquistare almeno la seconda base. Per prepararsi a ciò il corridore prende il vantaggio, cioè si allontana dalla prima base in direzione della seconda, per accorciare la sua corsa. La prima parte del vantaggio si prende mentre il lanciatore prende i segnali dal ricevitore, ed è chiamato vantaggio primario. Il corridore si allontana dalla base di due o tre metri, pronto a rientrare se il lanciatore dovesse tirare in prima. Quando il lanciatore lancia la palla a casa base il corridore prende il secondo vantaggio facendo un doppio saltello laterale chiamato *shuffle-shuffle*. A questo punto se c'è possibilità (battuta del compagno o lancio non trattenuto dal ricevitore) si prosegue sul movimento e si corre in seconda, viceversa si blocca subito il vantaggio e si rientra velocemente in base per non farsi eliminare dal ricevitore



La corsa sulle basi: corridore in prima base - la rubata

Il corridore in prima base può decidere di non aspettare l'evoluzione del gioco e cercare di conquistare la seconda base quando il lanciatore lancia la palla a casa base. Quest'azione è chiamata "rubata". Il corridore prende regolarmente il primo vantaggio e non appena il lanciatore si muove per lanciare a casa base, parte per la rubata. Appena il ricevitore prenderà il lancio tirerà subito in seconda base per tentare di eliminare il corridore. Se il corridore raggiunge la seconda prima che arrivi la palla, è salvo. Se il difensore, in questo caso l'interbase o il seconda base, riceve la palla in tempo dal ricevitore e tocca il corridore prima che arrivi alla base, è eliminato



La corsa sulle basi: corridore in seconda base - il vantaggio

Una volta conquistata la seconda base, anche qua il corridore dovrà prendere il vantaggio. Le modalità sono praticamente uguali a come si prende in prima base, vantaggio primario e vantaggio secondario con la differenza che non essendoci un difensore che sta fisso sulla base fino al momento del lancio, come in prima base, il vantaggio primario è più lungo di due o tre metri. Terminato il secondo vantaggio, il corridore dovrà reagire alla battuta o ad un eventuale lancio non trattenuto dal ricevitore, oppure bloccare subito il vantaggio e si rientra velocemente in base

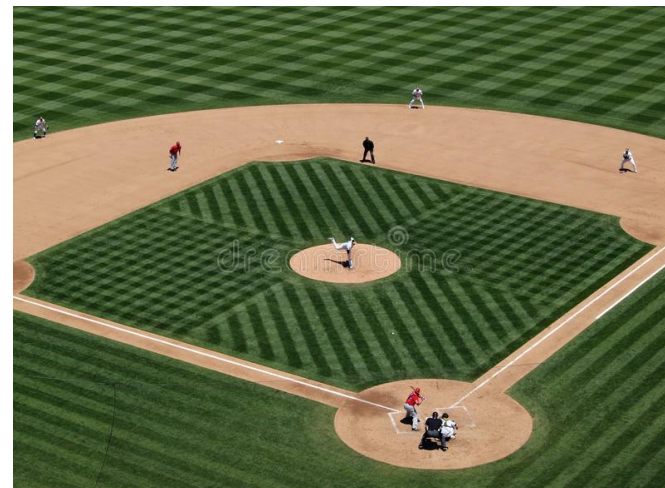


La corsa sulle basi: corridore in seconda base - reagire alla battuta

Terminato il secondo vantaggio e nell'ipotesi che vi sia una battuta, il corridore in seconda dovrà reagire in maniera appropriata a seconda tipo di battuta.

Se il battitore batte una palla a terra ed il corridore in seconda non è obbligato a correre, in quanto la prima è libera, il corridore dovrà valutare la possibilità di arrivare salvo in terza, in seguito ad una eventuale giocata dei difensori. La regola generale è che se la battuta è a sinistra del corridore, si va in terza, se la battuta è a destra no.

Se il battitore batte una palla al volo lunga sugli esterni, il corridore in seconda può reagire in due modi diversi: si allontana dalle base tanto quanto più è lontana la battuta da lui pronto a correre se la palla cade a terra, se la battuta va verso la zona centro sinistra del campo. Rientra immediatamente sulla base per fare il pesta e corri, se la battuta invece va nella zona desta del campo.



La corsa sulle basi: corridore in terza base

Anche in terza base naturalmente il corridore prenderà il primo e secondo vantaggio nella solita modalità. Qua, come in seconda il difensore, in questo caso il terza base, non sta sulla base ma è posizionato molto vicino per cui il primo vantaggio non può essere troppo lungo. La particolarità del vantaggio in terza sta nel prenderlo fuori dal campo, per evitare di essere eliminati se colpiti da una battuta e rientrare in territorio buono per "coprire" l'eventuale tiro del ricevitore. Sulle battute al volo agli esterni, il corridore deve fare sempre il pesta e corri.



La corsa sulle basi: la scivolata

Scivolare sulle basi serve per rendere più difficile la toccata del difensore e per fermarsi repentinamente sulla base evitando di oltrepassarla. La scivolata si può eseguire a gamba piegata o in tuffo.

La scivolata a gamba piegata permette un veloce rialzo ed è meno pericolosa. Va iniziata almeno a tre metri prima dalla base, entrambi i piedi lasciano il terreno allo stesso tempo e mentre 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, sotto la spinta della scivolata, fa da perno per tornare in piedi.



La corsa sulle basi: la scivolata

La scivolata in tuffo è più veloce ma un po' più cruenta se non controllata. Bisogna cercare di planare verso terra cercando di fare assorbire col petto il contatto col terreno





ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Davide Sartini

Scienze per la Qualità della Vita

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Baseball

davide.sartini5@unibo.it

www.unibo.it