



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

I ruoli difensivi

Davide Sartini

Dipartimento di Scienze per la qualità della vita

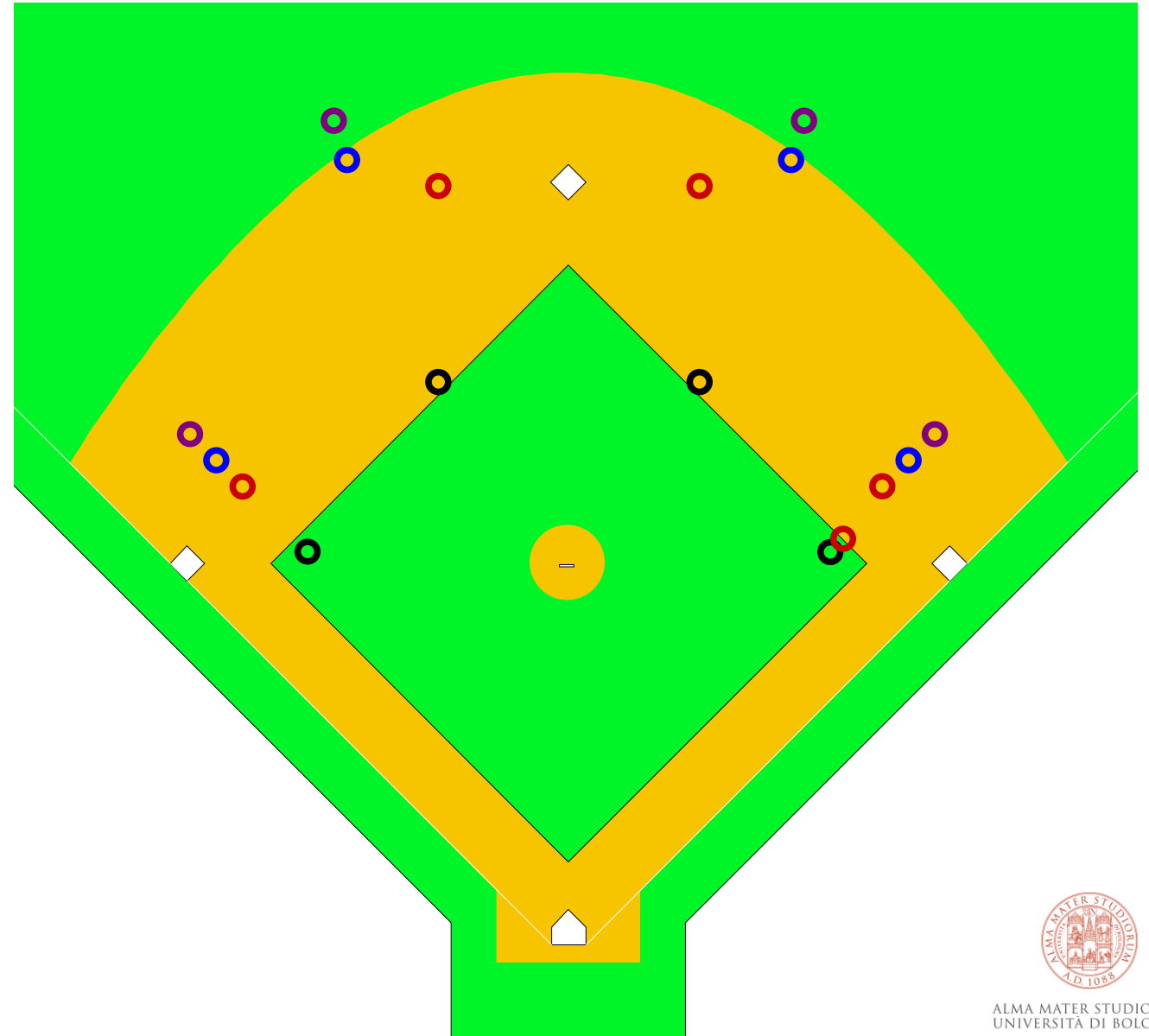
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

BASEBALL

Gli interni: il posizionamento difensivo

Gli interni sono i difensori che si posizionano in quella parte di campo che viene chiamato campo interno. Sono il prima base, il seconda base, il terza base e l'interbase. Sono deputati a giocare le battute che rimangono in campo interno e a difendere le basi, cioè eliminare i corridori che le vogliono conquistare

- posizione normale
- posizione a metà (doppio gioco)
- posizione chiusa
- posizione profonda



Gli interni: presa e tiro

La giocata principale che un interno è chiamato a fare è la raccolta di battute a terra e successiva assistenza in prima base per eliminare i battitori che a seguito della battuta diventano corridori e tentano di conquistare la prima base. Tutte le indicazioni già date per la *presa di una battuta a terra* sono valide, leggere la traiettoria della palla, cercare di prendere la palla nella sua parabola discendente o di controbalzo, prendere la palla ben avanti davanti agli occhi. Appena il lanciatore comincia il suo movimento gli interni passano alla posizione di pronti, *ready position*, per potersi spostarsi rapidamente a destra, sinistra e avanti a seconda della battuta.



Gli interni: presa e tiro palla frontale

Sulle battute frontali l'interno, invece di dirigersi diretto verso la palla, esegue un piccolo movimento detto a "banana" in modo tale che quando prende la palla, il suo corpo si sta muovendo da destra a sinistra cioè nella direzione in cui deve eseguire il tiro. Una volta presa la palla prosegue con il movimento effettuando il passo destro sinistro che lo porterà alla posizione di potenza per il tiro. Per aumentare l'efficacia dell'accoppiamento presa tiro ci deve essere un movimento continuo tra posizionamento, presa, passo e tiro



Gli interni: presa e tiro palla frontale corta

Una battuta che richiede una particolare presa e tiro, è la battuta di una palla corta, perché il tutto deve essere fatto in corsa per non dare tempo al corridore di raggiungere salvo la prima base. La presa di una battuta in corsa si esegue lateralmente sul lato del guanto, dopodiché con sull'appoggio dell'altro piede si estrae la palla dal guanto e si tira prima che il piede sinistro abbia toccato terra

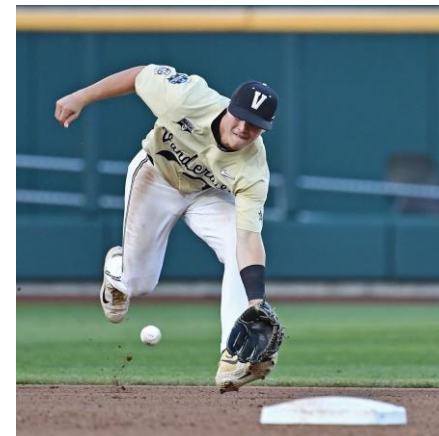


Gli interni: presa e tiro palla a destra e sinistra

Sulle battute laterali a destra e a sinistra, per essere più efficaci nello spostamento il primo passo è un passo incrociato. Se la battuta non è troppo laterale, l'interno si posizionerà frontalmente alla palla per prenderla altrimenti la prenderà allungandosi a destra o sinistra



Presca in contro guato, *backhand*, di una battuta a destra dell'interno, sia in maniera controllata che in allungo



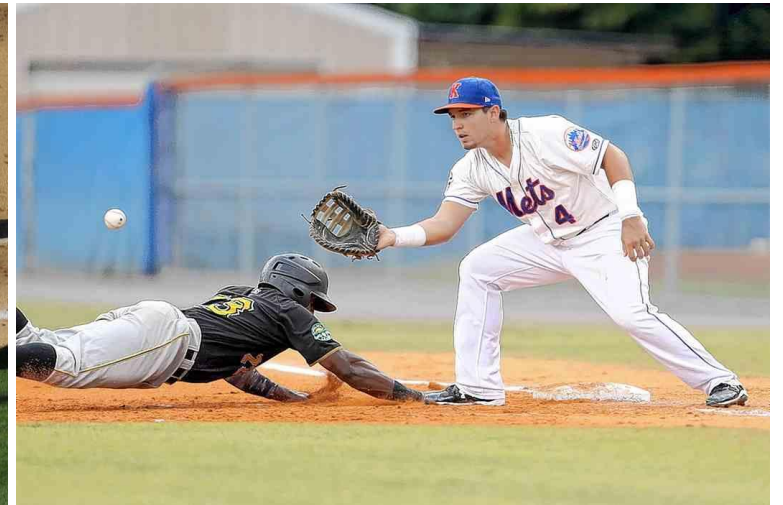
Posizionamento frontale di una battuta a sinistra dell'interno e presa laterale di una battuta a sinistra



Gli interni: il prima base

Il suo compito principale è quello di ricevere le assistenze, cioè i tiri, degli altri interni per eliminare il corridore che tenta di conquistare la prima base. Per questo motivo si predilige un prima base alto in modo che possa fornire un bersaglio più ampio possibile. Deve essere comunque abile nel giocare le palle a terra perché si trova in uno dei due "angoli caldi" del diamante e per questo motivo meglio se fornito anche di mani e piedi rapidi. È preferibile mancino perché facilitato nei tiri sulle basi, seconda e terza, e nella toccata del corridore su pick off.

Sull'assistenza degli interni, la base va toccata sul lato e non sopra, con l'avampiede o con tutta la pianta del piede



Gli interni: il terza base

Deve avere un braccio molto forte per raggiungere senza fatica col tiro la prima base. Essendo "nell'angolo caldo" per eccellenza deve essere abile a bloccare tutte le battute potenti in quella zona, ma anche a reagire prontamente sulle corte smorzate. È per questo motivo che anche lui deve avere mani e piedi veloci



Gli interni: l'interbase

Degli interni è il ruolo più duro e difficile, quindi l'interbase deve essere il miglior interno a disposizione, quello più agile, veloce e naturalmente con la miglior abilità di presa e tiro. Anche lui deve essere dotato di un braccio molto forte per la sua posizione lontana dalla prima base soprattutto sulle battute a destra. Interbase e seconda base sono deputati alla difesa del cuscino di seconda base dai corridori che cercano di conquistarlo.



Gli interni: l'interbase – il doppio gioco

Una giocata tipica dell'interbase, e del seconda base, è "il doppio gioco". Con il doppio gioco la difesa tenta di eliminare due corridori a seguito di una sola battuta. Il doppio gioco più comune avviene con corridore in prima base e battuta ad un interno. Si gioca la palla in seconda e di seguito subito in prima per eliminare sia il corridore che sta andando in seconda sia il quello che sta correndo in prima.

Quando la battuta è sul prima base o sul seconda base, l'interbase prende il loro tira in seconda e poi tira in prima per completare il doppio gioco. Prende la palla facendo un piccolo passo col sinistro e mentre la estrae, tocca la base col destro e riallinea il sinistro verso la prima per il tiro



Gli interni: l'interbase – il doppio gioco

Se la battuta invece è sull'interbase, sarà il seconda base a ricevere il suo tiro sulla seconda per poi completare il doppio gioco tirando in prima. In questo caso l'interbase può passare la palla in seconda in due modalità differenti:

- Sottomano. Quando è vicino alla base fa un passaggio in sottomano, il braccio deve rimanere teso e il polso fermo
- Dal fianco. Quando è più lontano dalla base estrae la palla e contemporaneamente carica la gamba destra e apre leggermente il piede sinistro, quindi tira dal fianco



Se la battuta è molto vicino alla seconda base fa tutto da solo, tocca la base e poi tira in prima



Gli interni: il seconda base

Diversamente dal terza base e dall'interbase, al seconda base non è richiesto un braccio eccessivamente forte perché la maggior parte dei suoi tiri saranno corti. Deve essere invece abile nel girare il doppio gioco. Come gli altri interni anche lui deve avere mani e piedi veloci ed essere abile nel giocare rapidamente tutte le palle a terra.



Gli interni: il seconda base - il doppio gioco

È fondamentale nel girare il doppio gioco sui tiri del terza base e dell'interbase e lo può fare in tre modalità diverse:

- Restando dietro alla base, mentre riceve il tiro tocca la base col piede sinistro poi lo riporta indietro e tira. È il modo più semplice quello che utilizzano i principianti
- Passando davanti alla base, mentre riceve il tiro tocca la base col piede sinistro, poi col destro oltrepassa la base incrociando un po' verso la prima, appoggia il sinistro e tira. È abbastanza rapido perché è in un movimento continuo
- A cavallo della base, è la modalità più veloce utilizzata da giocatori esperti. Si aspetta il tiro a cavallo della base e mentre si prende la palla si carica la gamba destra e si tira in prima. Come detto è il più rapido però lascia il giocatore nella scia di scivolata del corridore per cui deve essere rapido a "saltare via".



Gli interni: il seconda base - il doppio gioco

Quando in situazione di doppio gioco la battuta è sul seconda base, sarà lui che dovrà, dopo averla presa, tirarla in seconda all'interbase. Il tiro in può essere fondamentalmente eseguito in queste quattro modalità:

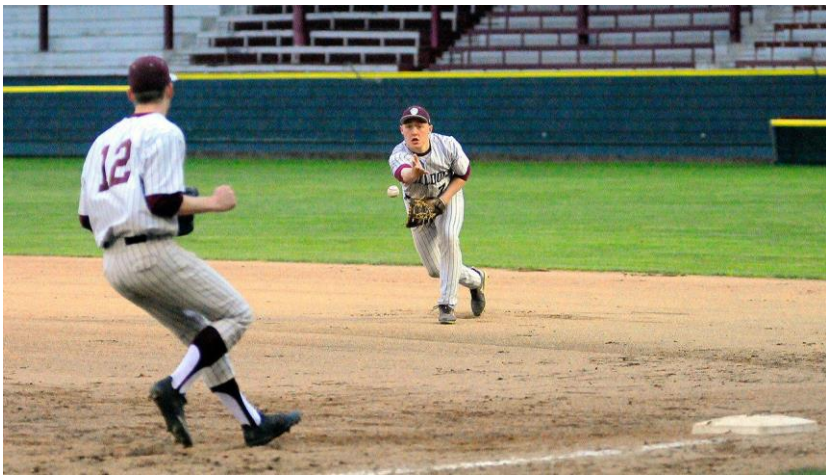
- Sottomano, quando prende la palla vicino alla base circa tre mt. massimo, seguendo sempre il tiro
- Sottomano rovesciato, quando prende la palla oltre i tre metri dalla base ma ancora abbastanza vicino
- Facendo perno, quando la battuta è lontana dalla seconda e quindi deve tirare in modalità sopra mano, fa perno sul piede sinistro e ruota le spalle verso la seconda per tirare
- Rotazione con salto, altra modalità di tiro sopra mano. Per ruotare le spalle in direzione della seconda si esegue un saltello destro sinistro, mentre si estrae la palla dal guanto



Gli interni: il lanciatore

Anche il lanciatore è chiamato ad intervenire su numerose giocate difensive come:

- La copertura della prima base sulle rimbalzanti sul prima base e comunque in campo destro
- La giocata delle battute corte e quindi anche delle smorzate, *i bunts*
- La copertura di casa base e terza base sulle battute agli esterni
- La copertura di casa base su palle sfuggite al ricevitore



Gli esterni

Le caratteristiche richieste ad un esterno sono una buona velocità, perché deve coprire molto spazio per prendere le battute al volo e un braccio molto forte perché naturalmente deve fare tiri molto lunghi. Deve essere inoltre in grado di mantenere un'alta concentrazione sia perché è lontano da dove si sviluppa il gioco, e quindi facilmente distraibile, sia perché potrebbe giocare anche una sola battuta in tutta la partita e quindi non trovarsi pronto. È importante che conosca sempre la situazione del momento, punteggio, eliminati corridori in base dove chi per giocare la palla correttamente



Gli esterni: il tiro

Di tutti i difensori l'esterno è quello che deve fare i tiri più lunghi. Una volta presa la palla deve sempre riprendere un perfetto equilibrio, mai tirare in corsa o dal fianco per accorciare i tempi. Per aumentare la spinta l'esterno arriva in posizione di potenza attraverso un saltello destro sinistro chiamato *crow hop*. La rotazione del tiro deve essere 6-12 in modo tale che se la palla rimbalza a terra non schizza a destra o sinistra ma in avanti. È importante che l'esterno tiri sempre "all'uomo di taglio" o direttamente ad una base, mai tirare a caso verso il diamante per liberarsi velocemente della palla. Quando tira ad una base, la palla deve arrivare con un rimbalzo lungo e non direttamente alla base per evitare rimbalzi vicini a chi la deve prendere difficilmente gestibili. La traiettoria non deve avere una parabola alta per far percorrere alla palla meno spazio possibile



Gli esterni: raccolta della battuta a terra

Le modalità per raccogliere una battuta a terra sugli esterni possono essere sintetizzate in:

- Presa sicura. Quando la palla rotola direttamente verso l'esterno e non ci sono corridori in base, si mette a terra il ginocchio dal lato del braccio di tiro mentre l'altro rimane alto, si posiziona il guantone all'interno del piede chiudendo lo spazio creato tra ginocchio e piede
- Presa da interno. Quando la palla rimbalza e quindi potrebbe scavalcare l'esterno nella modalità di presa precedente, o quando ci sono corridori in base per cui è necessario avere la palla subito disponibile per il tiro, l'esterno prende la palla come un interno
- Presa in spazzolata. Quando bisogna prendere la palla e tirarla rapidamente ad una base per eliminare il corridore. È una presa che si fa in corsa mettendo il guanto all'esterno del piede dopo di che con un movimento continuo si esegue il crow hop e si tira. La presa in corsa è un'azione molto veloce ma anche molto rischiosa infatti è chiamata anche *do or die*

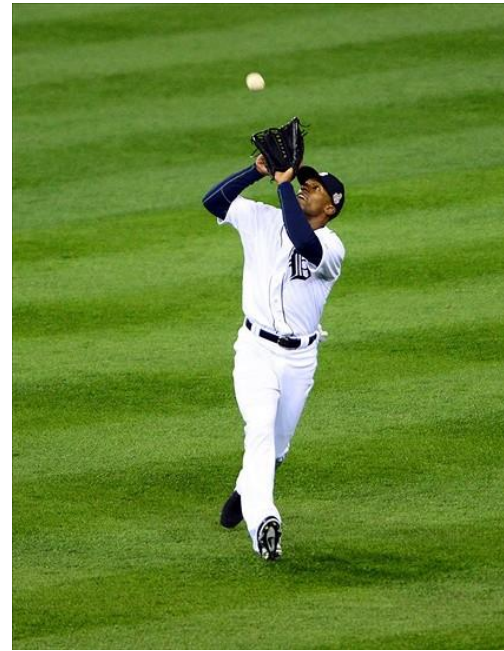
Quando la battuta è spostata a destra o sinistra l'esterno deve fare un arco per prendere la palla in modo che sia già in direzione del tiro



Gli esterni: raccolta della battuta al volo

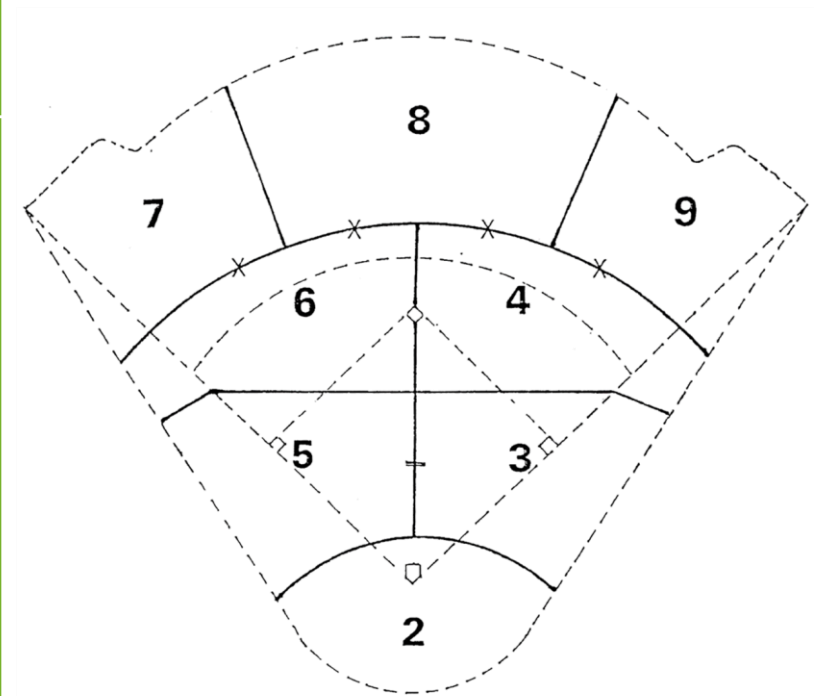
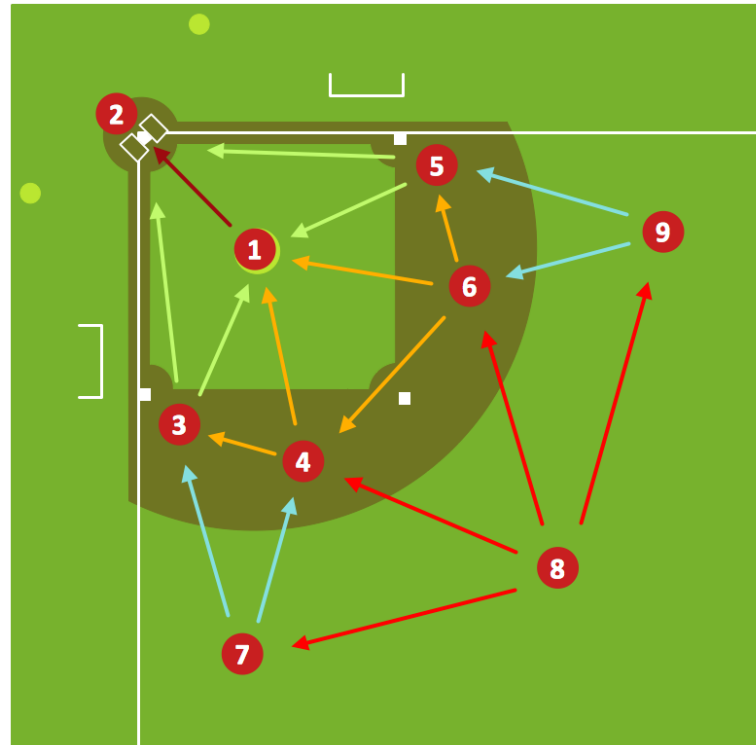
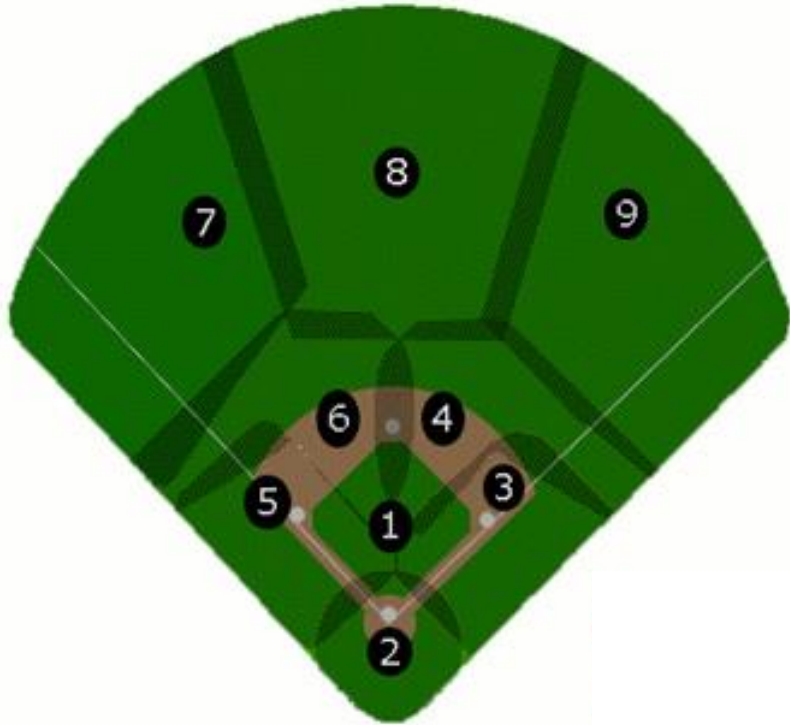
L'abilità nel prendere una battuta al volo dipende dalla capacità di muoversi in anticipo nel punto dove cadrà la palla, ossia dalla capacità di "leggere" prima possibile la traiettoria della battuta. Per essere efficaci nello spostamento è importante la partenza che va fatta con un passo incrociato quando le volate sono a destra o sinistra.

Se la battuta andrà a dietro l'esterno, il primo passo sarà verso dietro, *drop step*, a destra o sinistra dopodiché si incrocia con l'altro piede e si corre vero dietro tenendo solamente la testa girata dall'altra parte per vedere la palla



La priorità sulle volate

Quando una battuta al volo finisce in una zona cui più difensori possono arrivarci, chi ha la priorità ha il diritto di prenderla, "la chiama", gli altri si scansano e gliela lasciano prendere



Il ricevitore

Il ricevitore deve essere dotato di una buona "resistenza fisica" e non solo per la posizione che deve assumere nel prendere i lanci, ma sia per tutte le palle che deve bloccare col corpo quando il lanciatore non controlla bene il lancio e sia per tutte le battute spizzate che gli finiscono addosso. Deve essere anche rapido, come detto, per bloccare velocemente i lanci che finiscono a terra, ma anche per raccogliere velocemente le smorzate dei battitori e per tirare sulle basi quando i corridori tentano di rubarle. A questo proposito deve essere dotato anche di un buon braccio.

La sua posizione rispetto al campo gli permette di avere una visione particolare d'insieme del gioco e quindi di "comandare" la maggior parte delle giocate difensive, per questo motivo e anche per il rapporto esclusivo che ha con il lanciatore, deve avere una buona capacità di leadership



Il ricevitore: l'equipaggiamento

Il ricevitore per proteggersi dalle sprizzate del battitore e dai lanci non controllati indossa la muta composta dalla maschera con caschetto, pettorina e schinieri. Perché questa protezione sia efficace deve essere indossata correttamente. La maschera col caschetto deve essere ben aderente alla testa. La pettorina regolata in modo che il suo bordo superiore sia in prossimità del collo e tutta ben aderente al tronco. Anche gli schinieri devono essere regolati in modo che non si muovano sulle gambe con le allacciature all'esterno. E sempre indossare la conchiglia



Il ricevitore: la posizione in ricezione

Nel ricevitore si possono distinguere tre diverse posizioni:

- Posizione quando da i segnali
- Posizione quando aspetta il lancio senza corridori sulle basi
- Posizione quando aspetta il lancio con corridori sulle basi

La prima cosa che deve fare in relazione al suo posizionamento, è prendere la giusta distanza dal battitore che non deve essere né troppo vicina per evitare urti con la mazza quando il battitore esegue lo swing, ma neanche troppo lontana per non essere efficace nella ricezione dei lanci. La distanza si prende, fino a quando non viene memorizzata, col battitore nel box nella sua posizione normale, o stando in piedi e stendendo il braccio fino a circa il gomito posteriore del battitore, oppure da posizione accosciata distendendo il braccio fino a circa il ginocchio posteriore del battitore



Il ricevitore: la posizione quando si danno i segnali

Il ricevitore deve sempre sapere che lancio sta per arrivare dal lanciatore, per essere preparato a reagire nella maniera opportuna. Per questo motivo, prima di ogni lancio, il ricevitore comunica al lanciatore il tipo di lancio da eseguire. Questo segnale però non deve essere visto dai componenti della squadra avversaria per non avvantaggiarla.

Il ricevitore dà i segnali con le dita della mano destra che deve essere appoggiata all'inguine in modo che le dita non si scorgano da sotto le gambe. Le cosce e le gambe ben chiuse fra di loro e il peso sull'avampiede con le ginocchia leggermente in avanti, permetta una completa copertura laterale del segnale evitando che venga "preso" dai suggeritori di prima e terza base.



Il ricevitore: la posizione quando si aspetta il lancio senza corridori sulle basi

Una volta dati i segnali il ricevitore assume una posizione comoda e rilassata pronto per ricevere al meglio il lancio, visto che è l'unica cosa che deve fare quando non ci sono corridori in base. Per mantenere questa posizione comoda e rilassata, i talloni sono a terra e il peso del corpo all'interno dei piedi, le punte leggermente aperte e il sinistro poco più avanti del destro. Il braccio del guanto è morbido e rilassato pronto per andare sulla palla, mentre la mano libera deve essere protetta da eventuali sprizzate del battitore per cui sta dietro la schiena o dietro il tallone destro.



Il ricevitore: la posizione quando si aspetta il lancio con corridori sulle basi

Se ci sono corridori in base, questi saranno pronti a rubare o ad approfittare di un lancio non trattenuto. La posizione che assume il ricevitore dopo aver dato i segnali è una posizione meno rilassata della precedente e pronta a reagire per tirare in fretta sulle basi o per bloccare un lancio fuori controllo.

Il bacino è leggermente sollevato con le gambe pronte per un eventuale spostamento, mentre la testa deve rimanere allo stesso livello per non cambiare il bersaglio al lanciatore. La mano nuda è dietro al guanto a pugno chiuso col pollice dentro, pronta per estrarre velocemente la palla dal guanto per un eventuale tiro



Il ricevitore: la ricezione dei lanci

Al momento del lancio il braccio è rilassato e il guantone aperto verso il lanciatore per offrire un buon bersaglio. Quando avviene la ricezione il guanto va sulla palla e si blocca là dove avviene la presa, per favorire l'arbitro nella sua azione, soprattutto quando i lanci sono al limite della zona dello strike, quelli che vengono definiti *lanci sul filo*. Quando i lanci sono sul filo della zona dello strike il ricevitore cercherà di indurre l'arbitro a chiamare più strike possibile, bloccando appunto il guanto là dove viene ricevuto il lancio e facendo un'azione chiamata *framing*, cioè quella di incorniciare i lanci.



Il ricevitore: la ricezione dei lanci - il framing

Nel momento in cui il ricevitore prende la palla ruota il guanto in modo che la palla guardi sempre il centro della zona dello strike



Il ricevitore: il bloccaggio dei lanci a terra

Quando ci sono corridori in base ed il lancio non arriva diretto al ricevitore ma è più corto, il ricevitore è chiamato ad eseguire il bloccaggio per evitare che la palla, dopo aver rimbalzato a terra schizzi dietro ed i corridori sulle basi possano così avanzare. Il bloccaggio del lancio consiste nel fermare la palla che rimbalza sul terreno davanti a lui, utilizzando tutto il corpo. Il ricevitore non tenta di prendere questo lancio rimbalzante e scontrollato affidandosi al solo guantone, perché renderebbe la possibilità di presa casuale. Abbassa velocemente le ginocchia terra e posiziona il guantone fra di esse tenendo la mano libera dietro il guantone a protezione. Le spalle sono ricurve verso il basso per schiacciare la palla a terra, l'efficacia del blocco sta nell'utilizzare tutto il corpo, soprattutto petto e spalle e non nel cercare di prendere la palla col guanto. Un buon bloccaggio ha fermato la palle vicino al ricevitore



Il ricevitore: i tiri sulle basi

Quando i corridori tentano di rubare la seconda o la terza base, il ricevitore cercherà di eliminarli triando su quelle basi, con un movimento corto e rapido per impiegarci meno tempo possibile.

Il tiro del ricevitore in seconda e in terza è un tiro particolare perché il ricevitore parte da posizione accosciata e ha il battitore nel box di battuta che non agevola l'esecuzione.



Il ricevitore: il tiro in seconda base

Nel tiro in seconda base il ricevitore per velocizzare il movimento esegue un passo molto corto, con il piede destro che si sposta in avanti più o meno sotto la proiezione del mento e il piede sinistro non supera mai casa base. Durante questa azione la palla sale subito alta dietro vicino all'orecchio per eseguire un'azione di tiro più corta possibile



Il ricevitore: il tiro in terza base base

Il tiro in terza base può essere eseguito in due modi differenti, rimanendo dietro al battitore o passandoci davanti



La maggior parte dei tiri in terza si eseguono passando dietro al battitore. Il ricevitore fa un passo incrociato dietro, in modo da allontanarsi un po' dal battitore, e mentre con il sinistro esegue un passo rapido e corto la palla sale subito alta vicino all'orecchio



Il tiro in terza passando davanti al battitore si esegue solamente quando il lancio ricevuto è molto esterno e quindi il ricevitore prosegue nel movimento facendo un passo esterno col destro, poi viene in avanti col sinistro e tira passando davanti al battitore



Il ricevitore: le azioni difensive

Il ricevitore non ha solo il compito di ricevere i lanci del lanciato ma, essendo un difensore, una volta che la palla viene messa in gioco dal battitore, è chiamato ad intervenire in diverse azioni di gioco difensive che sono:

- L'eliminazione per toccata
- La raccolta del bunt e tiro in prima
- La presa delle volate
- Il gioco forzato a casa base



Il ricevitore: l'eliminazione per toccata

Il ricevitore deve difendere casa base tutte le volte che un corridore tenta di segnare punto, di solito a seguito di una battuta valida che arriva agli esterni ed un corridore che parte dalla seconda o dalla prima base. Il ricevitore quindi



deve prendere il tiro proveniente dall'esterno e cercare di eliminare il corridore in un gioco non forzato, cioè toccandolo prima che raggiunga casa base. Per eseguire un'azione di presa e toccata efficace, si posiziona il piede sinistro davanti casa base in direzione della terza mentre il piede destro è rivolto verso la direzione del tiro. Appena ricevuta la palla va subito impugnata con la mano nuda nel guanto per non perderla al contatto col corridore. Indossare sempre la maschera per ripararsi dai tiri che rimbalzano fuori controllo e da eventuali urti con il corridore



Il ricevitore: raccolta del bunt e tiro in prima base

Quando il battitore esegue una smorzata e la palla rimane vicino a casa base, è responsabilità del ricevitore, essendo l'interno più vicino, raccoglierla e giocarla in prima base per eliminare il battitore.

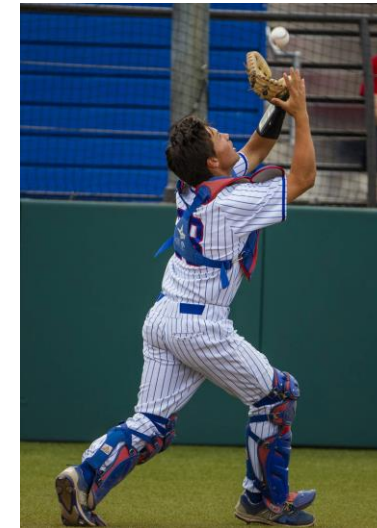
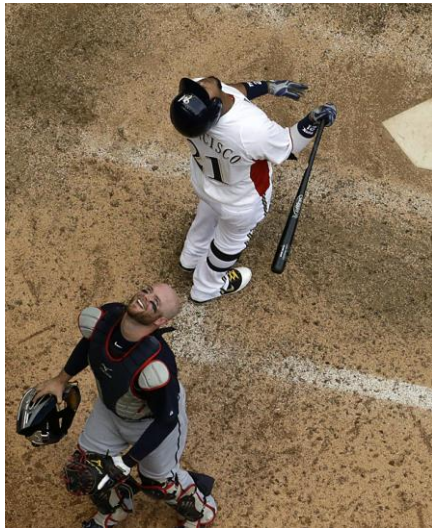
Girando attorno alla palla, come prima cosa ci si posiziona con spalle e fianchi in direzione della prima base. Dopodiché si raccoglie la pallina con due mani eseguendo l'azione a "paletta" ed infine con passo incrociato dietro per entrare in campo, si tira in prima



Il ricevitore: la presa della volata

Contrariamente a quello che accade per gli altri difensori, in cui la presa al volo è una delle giocate più agevoli da eseguire, le volate di competenza del ricevitore sono giocate molto più difficili. Questo perché la traiettoria da leggere non è facile come per le volate che arrivano altri interni, in quanto la palla battuta parte esattamente dalla posizione in cui si trova il ricevitore e la maggior parte delle volte si impenna in verticali molto alte.

Appena la palla si impenna in alto il ricevitore si alza in piedi e si toglie la maschera per individuare prontamente la pallina. Solo allora si libera della maschera gettandola nella direzione opposta a quella della palla per non inciamparci. Per riuscire a leggere meglio la traiettoria della palla, non ci si va direttamente sotto, ma si esegue uno spostamento a mezzaluna. Essendo una battuta uscita male la palla quando scende assume una rotazione che la fa muovere verso l'interno del campo, per evitare di essere ingannati bisogna prendere la palla sempre con la schiena rivolta al diamante



Il ricevitore: la toccata di casa base su gioco forzato

Quando in prima, in seconda e in terza base vi sono corridori, quello in terza base al momento della battuta sarà obbligato a correre verso casa base. Gli interni allora, presa la battuta, possono decidere di giocare a casa base per eliminare il corridore ed evitare di subire il punto. In più se l'azione è abbastanza rapida il ricevitore può tentare di effettuare un doppio gioco tirando anche in prima base per tentare di eliminare il battitore.

Il ricevitore aspetta il tiro con il piede destro sopra casa base mentre il sinistro è leggermente avanti rivolto in direzione del tiro. Mentre prende la palla fa un piccolo passo col sinistro, poi passo incrociato col destro per entrare bene in campo e infine col sinistro allinea le spalle verso la prima base e tira





ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Davide Sartini

Dipartimento di Scienze per la qualità della vita
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
BASEBALL

davide.sartini5@unibo.it

www.unibo.it