

Esercitazioni Baseball

Progressione didattica nell'insegnamento dell'abilità del tiro

<p>Gambe incrociate solo polso</p>			
<p>Gambe incrociate solo avambraccio</p>			
<p>Entrambe le ginocchia a terra</p>			
<p>Ginocchio a terra</p>			

<p>Frontale</p>				
<p>Laterale</p>				
<p>Saltello indietro e tiro</p>		<p>Da questa posizione si esegue un saltello indietro in modo da caricare bene la gamba posteriore, la pallina rimane vicino alla testa, il braccio non esegue nessun movimento di caricamento, quindi si esegue il tiro</p>		
<p>Passo e tiro da posizione laterale</p>				
<p>Passo e tiro da posizione frontale</p>				



Progressione didattica nell'insegnamento dell'abilità della presa

Esercizi per migliorare la sensibilità e la maneggevolezza della palla

A coppie, distanza 2 metri, a mani nude o guanto, passarsi la palla con un rimbalzo in modo che il compagno la prenda di controbalzo:

- a) con entrambe le ginocchia a terra
 - I. Lato guanto
 - II. Centrale
 - III. Back hand
- b) Con un ginocchio a terra
 - I. Ginocchio destro (sinistro per i mancini), presa lato guanto
 - II. Ginocchio sinistro (destro per i mancini), presa back hand
- c) In piedi gambe piegate in posizione di raccolta
 - I. Piede dalla parte del guanto leggermente arretrato, presa lato guanto
 - II. Piede dalla parte mano nuda leggermente arretrato, presa back hand

Esercizi per la presa di palle a terra

- 1) Palla rotolata a terra presa e posizione tiro (posizione di potenza):
 - I. A mani nude
 - II. Con guanto
- 2) Palla rotolata a terra presa e posizione tiro (posizione di potenza) in direzione prima base:
 - I. Palla rotolata a sinistra
 - II. Palla rotolata a destra, presa in back hand
 - III. Con palla rotolata centralmente, movimento ad arco

Progressione didattica nell'insegnamento della battuta

Esercizi

Tee	
Toss corto	
Toss lungo (laterale)	
Toss lato opposto	

<p>Toss frontale</p>	
<p>Tiro frontale corto</p>	
<p>Tee con passo</p>	
<p>Tee salto dietro</p>	 <p>Da questa posizione, con la pallina che è all'incirca all'altezza dell'ombelico, si esegue un saltello indietro per caricare bene la gamba posteriore, quindi separazione e battuta</p>

Il lancio

Esercizi step 1

<p>Posizione di potenza</p>	
<p>Carico in posizione di potenza 1. Senza caricamento del braccio</p>	 <p>Partendo da questa posizione con il peso del corpo bilanciato al centro e tenendo i piedi fermi e paralleli, si sposta il peso del sulla gamba avanti e quindi si sposta sulla gamba dietro in modo da caricare bene la parte posteriore del corpo, con un movimento controllato e tenendo ferma la pallina in modo che il braccio non esegue nessun movimento di caricamento. Quindi si esegue il tiro</p>
<p>Carico in posizione di potenza 2. Con caricamento anche del braccio</p>	

Esercizi step 2

Sono visualizzabili con relative spiegazioni al seguente link:

<https://youtu.be/apCZzy5ktJo>

Il ricevitore

Il framing

Esercizi per migliorare la ricezione della palla bloccandola nel punto in cui viene presa:

Da distanza ravvicinata attraverso un passaggio corto e controllato

- i. Senza guanto, a mano nuda

- ii. Con guanto
- iii. Con guanto nelle varie posizioni attorno all'area dello strike, alta, basa, esterna, interna, alta interna, alta esterna, bassa interna, bassa esterna

Il tiro in seconda

- Con la palla nel guanto estrazione della palla e movimento dei piedi e mani in posizione tiro (posizione di potenza)
- Con un passaggio corto controllato della palla, ricezione ed estrazione veloce con movimento dei piedi e delle mani in posizione tiro (posizione di potenza)
- Con un passaggio corto controllato della palla, ricezione ed estrazione veloce e tiro in seconda base

I bloccaggi

- Da posizione di bloccaggio, ginocchia a terra e guanto che chiude lo spazio fra le ginocchia e mano libera dietro il guanto, tiri ravvicinati e controllati che rimbalzano davanti al ricevitore per controllare il bloccaggio
- Da posizione accosciata (posizione del ricevitore quando aspetta il lancio) bloccaggio di tiri ravvicinati e controllati