

Fondamentali del ricevitore

INTRODUZIONE E POSIZIONI

Quando i più piccoli ricevono per le prime volte, è importante rassicurarci sulla loro sicurezza. Assicuriamoci che indossino correttamente l'attrezzatura, che si adatti correttamente al loro corpo, soprattutto che la pettorina sia aderente e che copra le clavicole, e che indossino la conchiglia.

Posizione per dare i segnali

È la posizione in cui si trova il ricevitore quando sta dando i segni al lanciatore. Vogliamo che le gambe del ricevitore siano vicine tra loro, con la gamba destra leggermente più chiusa per nascondere i segnali al suggeritore di prima. Il guanto deve invece essere ben aperto e ancorato al ginocchio sinistro per impedire al suggeritore di terza di vedere il segnale. Vogliamo che dia i segnali il più in profondità possibile (o il più vicino possibile alla conchiglia) per nascondersi a chiunque non sia all'interno delle linee di foul. Inoltre i segnali dovrebbero essere dati con il solo utilizzo delle dita, facendo attenzione a non muovere il polso a destra o sinistra per non permettere di intuire la location del lancio.

Posizione primaria

Dopo aver dato i segnali e con meno di 2 strike e senza nessuno in base, il ricevitore entrerà nella posizione primaria per ricevere. Il ricevitore deve essere sempre in una posizione atletica, con i piedi larghi come le spalle e il peso sulla parte anteriore e interna dei piedi ma senza sollevare troppo i talloni. Deve posizionarsi in modo che il centro del corpo sia al centro del punto in cui viene chiamato il lancio. L'avambraccio deve sfiorare la parte anteriore del ginocchio sinistro, ma senza appoggiarvisi, e il guanto deve essere al centro del corpo e rilassato. La mano che tira deve essere nascosta dietro il piede destro in modo che non venga colpita da eventuali foulball. Vogliamo che il ricevitore stia basso, per lasciare più visuale possibile all'arbitro, e che riceva lasciando arrivare la palla, senza andarle in contro con il corpo, ma muovendo solo leggermente avanti la mano.

Posizione secondaria

Con corridori in base o 2 strike sul battitore, il ricevitore deve invece entrare in posizione secondaria per ricevere. È importante che sia in una posizione atletica, che gli consentirà di spostarsi in qualunque direzione per prendere tiri fuori bersaglio, di avere una transizione più rapida possibile nel tirare sulle basi o nel bloccare la palla su un lancio a terra. I piedi dovrebbero essere alla larghezza delle spalle o leggermente superiore, con le cosce parallele al suolo e il sedere sollevato, e le ginocchia che idealmente formano un angolo di 90°. La mano di tiro dovrebbe essere chiusa a pugno con il pollice nascosto nel palmo della mano avvolto dalle altre dita. Alcuni giocatori mettono la mano dietro il guanto, ma preferiamo che il ricevitore posizioni la mano tra l'inguine, la gamba e lo stomaco, per mantenere un trasferimento rapido, ma assicurare protezione anche in caso il lancio sia fuori location e il catcher sia costretto a spostare il guanto per prenderlo. Assicuriamoci che il piede destro del ricevitore sia leggermente dietro (sulla linea mezzana del piede sinistro) per consentire una transizione più rapida al movimento di tiro, senza però inciampare i blocchi dal lato della mano di tiro. Da questa posizione si deve poter ricevere il lancio, bloccare o tirare per eliminare un corridore che sta rubando.

RICEZIONE - FRAMING

Il compito primario del ricevitore è quello di ricevere la palla. Per far questo fondamentale, è la posizione del gomito sinistro, che deve essere davanti al ginocchio sinistro, fuori dalle ginocchia per potersi muovere liberamente, e per tutti i lanci strike deve essere rivolto verso la terza base, che siano interni o esterni. Il guanto, se possibile, dovrebbe muoversi come se fosse su una rotaia (sinistra e destra) e il pollice della

mano del guanto con questa tecnica dovrebbe essere tenuto il più possibile parallelo al terreno. Il ricevitore deve rimanere forte con l'avambraccio e il polso, e non permettere alla palla di muovere il guanto quando vi entra. Quando ricevono l'idea deve essere quella di "fare meno rumore possibile", cioè fare meno movimenti possibile, in modo da mostrare il lancio all'arbitro e fargli capire che è andato dritto a bersaglio. Su una palla a bersaglio il ricevitore non dovrebbe muovere niente se non il braccio del guanto per ricevere la palla, e gli occhi per seguirla fino al guantone.

Molti ricevitori cercano di spostare qualunque palla e portarla nella zona per farla sembrare uno strike. La nostra filosofia invece è "ricevi gli strikes, prendi i ball". Ciò significa che i nostri ricevitori devono ricevere con la tecnica spiegata sopra tutti gli strikes e tenerli fermi sul punto di ricezione per presentarli all'arbitro; mentre invece devono cercare di prendere tutte le palle al di fuori della zona e restituirle al lanciatore senza soffermarsi su queste. Questo darà all'arbitro una migliore percezione del lancio senza però dargli l'idea che lo stiano ingannando.

ESERCIZI DI RICEZIONE

DRILL Fuoco rapido mano

La ricezione a mani nude è un ottimo modo per insegnare ai giocatori a concentrarsi sul guardare la palla e per sensibilizzare i corretti movimenti della mano. La mano del guanto dovrebbe essere rilassata con l'avambraccio fuori dal ginocchio sinistro. Il giocatore dovrebbe prendere la palla dietro il piatto e farla viaggiare verso di lui invece di essere rigido e aggredirla. Deve cercare di anticipare la palla e arrivare con la mano nel punto di ricezione il prima possibile. All'inizio lanciamo solo centrale, poi interno ed esterno e successivamente spostandole continuamente nelle varie zone. Man mano che le abilità del ricevitore migliorano, lanciamo palle in sequenza sempre più rapida (rapid fire) per spingere il giocatore a reagire e migliorare sempre più la rapidità di movimento della sua mano.

DRILL Fuoco rapido guanto

Lo stesso esercizio visto in precedenza, con la stessa progressione, può essere fatto anche con il guantone.

DRILL Ricezione mini golf

Un altro ottimo modo per allenare la coordinazione oculo manuale e la sensibilità della mano nella ricezione, è farli ricevere usando palline da mini golf o mini palline whiffle.

Con i giocatori più esperti, possiamo anche far mettere 1 o 2 palline da mini golf nella mano e tenerle con mignolo e anulare così da costringere il giocatore a prendere la palla lanciata solo con medio, indice e pollice. Questo insegna a usare la sacca del guanto e aggiunge un altro livello di attenzione nella ricezione.

Frisbee DRILL

Un altro esercizio per sensibilizzare la coordinazione oculo manuale e la ricezione, è ricevere dei cinesini o dei frisbee. È simile all'esercizio precedente, perché si concentra sulla coordinazione occhio-mano e sottolinea di prendere la palla con il loro dito indice, pollice e il medio, ma in più sia frisbee che cinesini hanno la tendenza a muoversi, il che farà sì che il giocatore si concentri molto più intensamente per riceverli e prenderli.

Head Cone DRILL

Per enfatizzare la corretta postura e allenarsi a fare meno "rumore" possibile mentre si riceve, possiamo far fare al ricevitore tutti gli esercizi precedenti, e anche quelli successivi, con un cinesino appoggiato sull'apice della testa (con o senza maschera). Il loro compito sarà ricevere senza farlo cadere. In questo modo enfatizzeremo il fatto che quando ricevono si deve muovere solo il loro braccio-avambraccio-guanto e con gli occhi, mentre il resto del corpo e la testa devono rimanere il più fermi possibile.

Focus DRILL

Per enfatizzare il focus e la concentrazione sulla palla possiamo far eseguire tutti gli esercizi precedenti con un elemento di distrazione. Uno dei giocatori riceve ed esegue l'esercizio, mentre gli altri si posizionano lateralmente a lui, nel box di battuta del destro e del mancino, muovendo le mani davanti alla zona dello strike nel momento in cui l'allenatore tira la palla al ricevitore. In questo modo creano un elemento di disturbo, che vuole andare a riprodurre in maniera artificiosa lo swing della mazza, e stimolare il focus del ricevitore che sta lavorando.

DRILL Walk up Multi-Ball

Usando una pallina da tennis, ma anche da baseball, accoppiamo i ricevitori e li facciamo lavorare sulla ricezione a mani nude. Partendo dalla posizione primaria, da 2-3 metri di distanza, devono passarsi una pallina avanti e indietro sottomano usando la mano del guanto. Per aumentare la difficoltà e sfidarsi possono avvicinarsi l'uno all'altro. Quando saranno diventati esperti passiamo all'uso di 2 palline che dovranno passarsi contemporaneamente per aumentare il livello di coordinazione, ma anche di sfida.

Decline Receiving DRILL

Questo esercizio è utile per imparare a ricevere lanci nella zona bassa dell'area di strike. Usando una panchina, una sedia o un secchio, lanciamo al ricevitore palle con un'elevata inclinazione e cerchiamo di colpire la parte bassa della zona dello strike chiedendogli di attaccarle senza far cadere il guanto. Per riuscirci dovranno imparare a mettere il pollice sotto la palla quando ricevono lanci bassi.

DRILL Low to High

Questo è un altro esercizio per allenare la ricezione di palle nella parte bassa della zona di strike. Il ricevitore partirà dalla sua posizione primaria, ma dovrà tenere il guanto a contatto con il terreno e con il palmo rivolto verso il basso. Lanceremo palle nella parte bassa della zona di strike. In questo modo per riceverle sarà costretto a lavorare dal basso verso l'alto, esattamente il movimento che vogliamo utilizzi in partita su questo tipo di lanci.

Bounce Ball DRILL

Questo è un esercizio per insegnare ai giocatori a far arrivare la palla invece di andarla a prendere avanti. Tiriamo al nostro ricevitore delle palline di rimbalzo e gli chiediamo di riceverle aspettando che arrivino dietro casa base senza andargli incontro con il guantone, il braccio o il corpo. La palla viaggia sempre più velocemente del giocatore e il ricevitore non dovrebbe mai avvicinarsi troppo al battitore a causa del rischio di lesioni o di interferenze. L'esercizio di rimbalzo ritarda l'arrivo della palla al giocatore e lo costringe a rimanere indietro e lasciare che la palla viaggi verso di lui.

TIRI SULLE BASI

Con corridori in base fondamentale è che il ricevitore parta da una corretta posizione secondaria, per prepararsi a bloccare o tirare la palla sulle basi.

La prima cosa importante è che il ricevitore lasci arrivare la palla, e che non anticipi andando a prenderla avanti. Un'altra cosa importante quando il ricevitore deve tirare sulle basi è che il suo braccio abbia un'azione corta per ridurre al minimo lo spreco di movimenti. Per fare questo la palla e la mano di tiro devono portarsi subito vicino all'orecchio destro, senza eseguire uno swing del braccio ampio. In tutto il movimento di tiro sulle basi fondamentale è che il ricevitore mantenga sempre una posizione atletica, che rimanga basso, con gambe flesse e pronte a spingere. Se si alza perde tempo e perde spinta sulla palla.

Tiro in 2^a movimento dei piedi

Per insegnare il tiro in seconda partiamo tracciando sul terreno una linea perpendicolare ai piedi del ricevitore, in modo che i piedi e questa linea formino sul terreno una "T" rovesciata. Questo serve perché i giovani giocatori tendono ad andare verso la 3a base quando tirano, creando movimenti inutili e rischiando di andare nel box del battitore, il che gli impedirebbe di tirare nella maniera corretta. Questa linea darà loro un punto di riferimento su cui muovere i piedi quando si preparano a tirare in seconda base. Il primo movimento che deve fare il ricevitore quando vede il corridore che ruba, va fatto leggermente in anticipo rispetto all'arrivo della palla, consiste in un leggero movimento del ginocchio sinistro verso l'interno del corpo. Questo faciliterà la traslazione del piede destro per il successivo passo.

Dopo aver ricevuto la palla il ricevitore deve effettuare un trasferimento dal guanto alla mano di tiro il più rapido possibile. Per fare questo deve ruotare il guanto verso di sé, per favorire il trasferimento dal guanto alla mano di tiro, e contemporaneamente fare un breve e rapido passo destro-sinistro rimanendo con entrambe i piedi sulla linea perpendicolare tracciata a terra. Il ricevitore deve sempre rimanere basso e carico sulle gambe, e seguire il movimento di tiro dopo aver rilasciato la palla.

Tiro in 3^a movimento dei piedi

Per il tiro in terza base esistono due diverse tecniche. La prima prevede che si passi dietro al battitore. Dopo aver ricevuto la palla il ricevitore deve fare un passo indietro con il piede destro, per allontanarsi dal battitore, e rapidamente eseguire il passo con il piede sinistro per riallinearsi alla terza base e tirare. Il passo indietro dovrebbe essere in diagonale verso la 3a base, e non indietro verso l'arbitro. Un buon movimento dei piedi allontana il ricevitore dal battitore e da un possibile back swing, e crea inoltre un po' di slancio verso la terza base. La seconda tecnica prevede invece che si passi davanti al battitore. Dopo aver ricevuto la palla il ricevitore deve fare un passo in avanti con il piede destro, verso la prima base, e successivamente riallinearsi alla terza base eseguendo un passo con il sinistro.

Fintanto che è possibile e che la ricezione del lancio lo consente (palle centrali e interne sicuramente), il ricevitore dovrà sempre prediligere il tiro effettuato passando dietro al battitore piuttosto che di fronte. In entrambe i casi comunque, come per il tiro in seconda, fondamentale è che il ricevitore mantenga una posizione atletica durante l'azione e che abbia un'azione del braccio corta e vicino all'orecchio.

Tiro in 1^a Base movimento dei piedi

Anche per il tiro in prima base esistono due diverse tecniche. Nella prima il ricevitore deve anticipare la ricezione della palla muovendo il piede destro in direzione della prima base e successivamente allinearsi con il sinistro per il tiro. Nella seconda invece, dopo la ricezione, deve spostare il piede destro indietro al posto del sinistro per poi allinearsi.

Al contrario del tiro del catcher in seconda e in terza base su rubata, dove la rapidità del movimento di tiro è fondamentale, nel tiro in prima è più importante l'accuratezza del tiro. Questo perché un errore del corridore nel prendere il vantaggio o nel rientro, che ha indotto il catcher a tirare, potrebbe trasformarsi, in caso di tiro errato, nella possibilità di guadagnare una base extra. In questa situazione, in caso il ricevitore non fosse sicuro della corretta riuscita del tiro, farebbe meglio a non tirare.

ESERCIZI DI TIRO

DRILL Caricamento

Questo esercizio sensibilizza l'utilizzo della spinta delle gambe nel tiro. Da una posizione frontale in piedi il ricevitore muove il piede destro in posizione di tiro, flette la gamba destra per abbassarsi ed entrare in una posizione atletica, e dopo essersi fermato un istante in questa posizione completa il tiro. Il ricevitore inizia l'esercizio da una posizione statica con la palla nel guanto, quindi lavora contemporaneamente anche sull'estrazione.

T DRILL

Da una posizione eretta e frontale, e con la palla nel guanto, il ricevitore muove i piedi sulla "T" ed esegue il tiro. Importante è che i passi siano brevi e rapidi.

DRILL Stance Throw

È uguale all'esercizio precedente, ma il ricevitore parte dalla sua posizione secondaria con la palla già nel guanto. Esegue l'estrazione ed il tiro, muovendosi sulla "T" con passi brevi e rapidi e seguendo il tiro con il corpo.

DRILL Toss&Throw

È uguale all'esercizio precedente, ma questa volta il ricevitore non ha già la palla nel guantone, ma gli viene tirata da breve distanza, quindi deve ricevere, estrarre e tirare.

Bounce DRILL

Un errore comune dei ricevitori è prendere la palla troppo avanti, invece dovrebbero far arrivare la palla verso di loro. Questo esercizio insegna ad aspettare la palla. L'esercizio è uguale al precedente, ma anziché tirare la palla in maniera diretta, la tiriamo di rimbalzo. Il ricevitore dovrà aspettare che la palla arrivi dietro casa base senza andarle incontro con il guantone, il braccio o il corpo ed eseguire il movimento di tiro.

Stay Low DRILL

Questo è un esercizio che il ricevitore può fare da solo. Lavora sul trasferimento della palla e sul corretto movimento delle gambe, enfatizzando il fatto di rimanere basso durante il movimento di tiro. Il ricevitore si mette in posizione secondaria con una palla posizionata a terra davanti a sé alla distanza di un braccio. Il giocatore deve allungare la mano, raccogliere la palla ed eseguire il movimento di tiro. Il passo successivo è posizionare 3 palline successive e fare questo esercizio consecutivamente.

DRILL Trasferimento

Una volta che il giocatore ha acquisito il giusto movimento di gambe per il tiro, il passo successivo è migliorare la velocità di trasferimento dal guanto alla mano per aumentare ulteriormente la rapidità di tiro e quindi la possibilità di eliminare i corridori.

BLOCCAGGI

Ogni qualvolta ci siano uomini in base, o il battitore abbia 2 strikes vogliamo che il ricevitore sia pronto a bloccare la palla per impedirle, in caso di contatto a terra, di superarlo.

Ci sono 5 passaggi fondamentali per bloccare la palla nel modo corretto:

- 1- Per essere efficaci è importante partire da una buona posizione secondaria
- 2- il guanto è la prima cosa che scende a terra davanti al ricevitore, e la mano di tiro andrà a posizionarsi nascosta dietro al guantone per fare in modo che sia al riparo da colpi. Il guanto deve sempre coprire lo spazio in mezzo alle gambe senza spostarsi
- 3- a seguire il guanto arrivano le ginocchia, cercando di tenerle larghe per creare una superficie di blocco più ampia possibile. Questo mette il giocatore in una posizione che impedisce di far passare la palla tra le gambe e dà un grande bersaglio alla palla
- 4- quando le ginocchia toccano il suolo, è importante che il petto e la schiena siano inclinati in avanti, in modo che la palla dopo averlo colpito rimbalzi in basso davanti al ricevitore e non scorra indietro. Le braccia devono essere lungo i fianchi, con i gomiti ben larghi, per aumentare ulteriormente la superficie di blocco e non andare a posizionarsi davanti alla pettorina
- 5- l'ultimo passaggio è assicurarsi che il ricevitore abbassi il mento per evitare di essere colpito alla gola, e che gli occhi seguano la palla.

Assicuriamoci che i ricevitori resistano alla tentazione di prendere la palla con il guanto, il guanto deve rimanere a terra. Se la palla rimbalza a terra devono bloccarla, non prenderla.

ESERCIZI DI BLOCCAGGIO

Belly Button Blocking DRILL

Questo esercizio insegna ai giocatori a superare la paura di essere colpiti dalla palla. Il giocatore si pone già con il corpo in posizione di bloccaggio, ma con entrambe le mani dietro la schiena. Da questa posizione tiriamo loro palline rimbalzanti e devono semplicemente lasciare che la palla li colpisca nell'ombelico o nel petto.

DRILL Finished Blocks

Questo è un esercizio da utilizzare soprattutto con i principianti per rinforzare la corretta posizione e per rafforzare la loro fiducia. Il ricevitore si mette già in posizione di bloccaggio, correggiamo eventuali errori, poi lanciamo palline di rimbalzo contro di lui. L'unica cosa che dovrà fare sarà seguire la palla con gli occhi muovendo la testa verso il basso, così da abbassare anche il mento, e lasciarsi colpire dalla palla. Questo rinforzerà in lui il fatto che se il blocco è eseguito correttamente non si farà male.

DRILL Half Blocks

Questo esercizio sensibilizza il primo movimento verso il basso che deve fare il guanto nel blocco, e la corretta posizione delle mani e delle braccia larghe lungo i fianchi. Il ricevitore parte dalla sua posizione secondaria, ma con il guantone già basso in posizione di bloccaggio e la mano nascosta. Quando la palla viene tirata a terra deve solo scendere con le ginocchia e allargare i gomiti.

DRILL Standup Blocks

In questo esercizio si vuole enfatizzare la corretta posizione della mano di tiro dietro al guantone. Il ricevitore parte in piedi con le braccia larghe. Quando inizia il movimento deve eseguire un ampio movimento con le braccia fino ad incrociarle e contemporaneamente scendere nella posizione di bloccaggio a terra e tornare rapidamente in piedi senza poggiare a terra le mani.

Rapid Fire Blocking DRILL

Questo esercizio insegna ai giocatori ad alzarsi e abbassarsi rapidamente quando si blocca la palla. Il giocatore dovrebbe iniziare nella sua posizione secondaria, guidare con il guanto e bloccare la palla e tornare immediatamente nella sua posizione secondaria per la palla successiva che gli viene lanciata. Facciamo questo esercizio in serie da 3.

DRILL 45° lato guanto

In questo esercizio alleniamo i bloccaggi su palle spostate da casa base lato guanto, enfatizzando la rotazione che corpo e spalle del ricevitore devono eseguire per fare in modo che la palla, dopo il contatto con il ricevitore, sia sempre direzionata verso casa base così da poterla prontamente recuperare e tirare sulle basi. Lo stesso esercizio può essere eseguito con anche il recupero della palla e successivo tiro in base.

DRILL 45° lato braccio

Uguale al precedente, ma con palle spostate sul lato della mano di tiro.

Circle Blocking DRILL

È un esercizio per aggiungere un po' di competizione durante l'allenamento. Disegniamo a terra un cerchio attorno al ricevitore del diametro di circa 2 metri. L'obiettivo è bloccare correttamente la palla e mantenerla abbastanza vicina (all'interno del cerchio) così da poterla recuperare rapidamente ed eseguire il gioco successivo senza far avanzare i corri.

DRILL Leggere il lancio

I giovani ricevitori hanno difficoltà a leggere il lancio e non sanno quando bloccare la palla e quando prendere il lancio basso. Ci posizioniamo ad almeno 10-12 metri dal giocatore e mescoliamo sia palle strike che palle a terra per impedire loro di indovinare cosa lanceremo. Partendo dalla posizione secondaria dovranno allenarsi a leggere la traiettoria del lancio e prendere gli strike e bloccare le rimbalzanti.

FONDAMENTALI DIFENSIVI

Difendere il bunt

Quando il ricevitore difende il bunt verso la prima base, è importante che raggiunga la palla con la spalla sinistra verso la prima base. Questo farà in modo che il corpo sia già allineato con la prima base quando si troverà a doverla raccogliere, e che si stia muovendo verso la prima base così da avere slancio nel tiro. Deve posizionarsi in modo da avere la pallina al centro del corpo, raccoglierla usando 2 mani e tirare dopo aver eseguito il passo.

Il bunt verso la terza base si difende allo stesso modo, ma questa volta aggirandolo da destra verso sinistra.

Pop up

Quando la palla viene battuta in aria la prima cosa che dovrebbe fare il ricevitore è alzarsi in piedi e togliere la maschera. Questa è l'unica situazione in cui vogliamo che il ricevitore tolga la maschera. Il ricevitore dovrebbe poi spostarsi davanti a casa base e girarsi in modo che la sua schiena sia rivolta verso il campo interno. Una volta individuata la palla dovrà corrergli sotto e contemporaneamente gettare la maschera dalla parte opposta per non averla fra i piedi e rischiando di inciamparci. La rotazione all'indietro della palla tenderà a farla muovere in modo naturale verso il campo, quindi sarà fondamentale che il ricevitore tenga la palla 3 passi davanti a sé in modo che mentre scende si muova verso di lui senza superarlo.

Out per toccata

Per eseguire un out per toccata insegniamo al ricevitore a posizionarsi davanti a casa base sull'angolo avanti verso la terza, in una buona posizione atletica e con il corpo rivolto verso il corridore in arrivo. Il piede destro dovrà aprirsi in direzione del tiro in arrivo, mentre fondamentale è rivolgere il ginocchio e lo schiniere sinistro in direzione del corridore, per favorire, in caso di collisione, la naturale flessione della gamba all'indietro evitando così infortuni. La toccata dovrà avvenire con la palla stretta forte nella mano nuda, protetta a sua volta dal guantone, per favorire un saldo possesso anche in caso di collisioni. Fondamentale assicurarsi che il ricevitore indossi sempre la maschera!

Out forzato

È una situazione di basi piene, quindi il ricevitore è chiamato ad eseguire l'out forzato a casa, e se c'è la possibilità tirare prontamente in prima base per il doppio gioco. Il ricevitore si deve muovere subito davanti a casa base, con il piede destro ben al centro della base per essere certo di calpestarla e fare almeno un out, allungandosi con il sinistro in direzione del tiro. Appena effettuato l'out forzato il ricevitore si deve allontanare da casa base strisciando il piede destro su casa base in un lungo passo per evitare il contatto con il corridore e allinearsi con il piede sinistro alla prima base per il successivo tiro. Fondamentale assicurarsi che il ricevitore indossi sempre la maschera!