

NAZIONALE U12

LA BATTUTA

Modena

31.01.2021

Drill eseguiti

NAZIONALE U12

1. TEE NORMALE CON RETE
2. SOFT TOSS
3. TEE CON PASSO
4. FRONT TOSS PALLA ESTERNA
5. TEE ESTERNO
6. TEE CON INGOMBRO

NAZIONALE U12

TEE NORMALE CON RETE

Focus: stare “dentro” con le mani

Posizionare lo schermo parallelo al battitore, distanza da esso la lunghezza della mazza dall'ombelico, piede anteriore posizionato circa all'altezza del tee.

Fare attenzione che il battitore non apra troppo presto la spalla anteriore e controllare l'estensione della mazza.

NAZIONALE U12 - TEE NORMALE CON RETE



NAZIONALE U12

SOFT TOSS

FOCUS : timing e ritmo

Il battitore deve caricare nel momento in cui il coach retrocede con il braccio per far eseguire il toss. Controllare che la battuta sia effettuata in centro della rete.

NAZIONALE U12 - SOFT TOSS



NAZIONALE U12

TEE CON PASSO

FOCUS: equilibrio e separazione

Posizionarsi a 45° dal tee ad una distanza che permetta al battitore di entrare nel box di battuta con il piede posteriore. In partenza tenere le mani all'altezza del mento in modo tale da creare l'angolo nella fase di caricamento. Controllare che lo swing inizi dopo l'atterraggio del tallone anteriore.

NAZIONALE U12 - TEE CON PASSO



NAZIONALE U12 - 45° FRONT TOSS CON PASSO



NAZIONALE U12

FRONT TOSS PALLA ESTERNA

FOCUS: lasciare arrivare la palla

Controllare che il battitore colpisca la palla esterna con il barrel della mazza leggermente dietro le mani. Per facilitare mettere un target (cinesino o una pallina) sul filo esterno del piatto.

NAZIONALE U12 - FRONT TOSS PALLA ESTERNA



NAZIONALE U12

TEE ESTERNO

FOCUS: esasperare il campo opposto

Posizionarsi a 45° dal tee ed eseguire lo swing dall'interno verso l'esterno senza passo, mantenendo la postura del busto piegata in avanti cercando l'estensione dopo il contatto.

Se il drill risultasse troppo difficile, proporrei il classico esercizio del tee posizionato sul filo esterno.

NAZIONALE U12 - TEE ESTERNO



NAZIONALE U12 - TEE ESTERNO



NAZIONALE U12

TEE CON INGOMBRO

FOCUS : avanzamento e controllo mani

Creare il movimento del passo in avanti e al momento dello swing controllare che la rotazione della mazza sia il più vicino possibile alla spalla posteriore.

NAZIONALE U12 - TEE CON INGOMBRO



CRITICITÀ NOTATE

- Mancanza di separazione (non caricano le mani)
- Giro largo
- Tirano tutto

NAZIONALE U12

DRILL PROPOSTI

- Walking drill
- Step back
- Canò drill con tee
- Barrel push

NAZIONALE U12 - WALKING DRILL TEE



NAZIONALE U12 - STEP BACK DRILL



NAZIONALE U12 - CANO' DRILL CON TEE



NAZIONALE U12 - BARREL PUSH DRILL

