

Fondamentali difensivi cat. MiniBaseball ed Esordienti

(prima, seconda e terza elementare)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Padroneggiare l'uso delle mani nell'afferrare differenti palloni e palline
- Dominare passaggi liberi senza guantone (utilizzo del guanto solo nella partitella)
- Corretto utilizzo delle mani nella presa: palla sopra la cintura pollici vicini, palla sotto la cintura mignoli vicini

PRE SEASON:

- Palle a terra: piedi larghi, gambe piegate, non buttarsi a terra
- Palle al volo: andare sotto la palla, non avere paura della palla, dita rivolte verso l'alto, pollici vicini

IN SEASON:

- Raccolta di palle a terra e al volo e successivo tiro. Ricerca della dinamicità del movimento
- In partita: Lanciare la palla alla base verso cui corrono gli attaccanti

TECNICA ed ESERCIZI

Nei primi anni in cui giocano, prima di insegnare ai più piccoli come prendere la palla con il guanto, è importante insegnare loro a posizionare correttamente le mani a seconda di dove viene presa la palla battuta o tirata. Per questo la maggior parte delle attività di presa le faremo senza il guantone, a mani nude. Come per il tiro, utilizzeremo più variabili possibili nella scelta dell'attrezzo palla (grande, media, piccola; spugna, stoffa, gomma ecc).

3 modi diversi per prendere la palla

Se la palla è al di sopra della cintura, vogliamo che la prendano con le dita in alto o "verso il cielo" e con i pollici vicini, pollice-pollice. Se la palla è al di sotto della cintura, vogliamo che la prendano con le dita verso il basso e i mignoli vicini, mignolo-mignolo. Se la palla è sopra la testa vogliamo che la prendano sopra la testa, con le dita rivolte in alto e il palmo rivolto sempre in avanti.

Quando usare 2 mani e quando 1 mano

Ogni volta che la palla viene presa all'interno del corpo, che sia una palla a terra, una palla al volo o un tiro, vogliamo che utilizzino due mani. Se la palla è spostata devono muovere i piedi per cercare di andarle di fronte e usare due mani, ma se non ci riescono e la palla viene presa al di fuori del corpo, allora vogliamo che usino una sola mano, così da raggiungere distanze maggiori.

Palle al volo con 2 mani

Quando iniziamo ad usare il guanto, un errore comune è che alcuni giocatori mettono la mano di tiro dietro al guanto e finiscono per spingere la palla fuori. Il modo corretto per prendere la palla con 2 mani è allineare il pollice della mano che tira con il pollice della mano del guanto. Quando chiudono il guanto, vogliamo che chiudano il mignolo della mano di tiro con il mignolo della mano del guanto. "Pollice-pollice mignolo-mignolo". Se avevamo lavorato bene con i palloni a mani nude dovrebbe venire abbastanza spontaneo, ma non a tutti...

Bucket DRILL

Con i più piccoli una delle prime cose da imparare è non avere paura della palla e non scappare dalla palla. Un giocatore si posiziona in piedi sopra un secchio capovolto e gli lanciamo delle palline. Con

la sola mano del guanto deve cercare di prenderle senza muoversi con il corpo, altrimenti cadrà dal secchio e il suo gioco terminerà. Se sono troppo piccolini e ancora non riescono ad afferrare la pallina con la mano nuda possono anche solo respingerla, ma sempre senza cadere dal secchio e tenendo le dita ben rivolte verso l'alto per proteggere la faccia.

DRILL Esercizio del Tergicristallo

È un semplice esercizio per insegnare a muovere correttamente la mano per ricevere la palla. Senza usare il guanto, lanciamo palline morbide ai giocatori e chiediamo loro di muovere gomito e mano come se il loro braccio fosse un tergicristallo. Questo impedirà ai giocatori di girare la mano con il palmo rivolto verso l'alto (la posizione in cui la maggior parte dei giocatori viene colpita in faccia). Se sono troppo piccolini e non riescono ad afferrare la pallina con la mano nuda possono anche solo respingerla. Possiamo farlo stando in piedi o inizialmente anche in ginocchio.

DRILL Giallo-Rosso

È un gioco divertente per lavorare sulla coordinazione oculo manuale. Un giocatore indossa due palette, una in ogni mano, in alternativa si può fare anche a mani nude. Gli tiriamo una serie di palline colorate. Le gialle le deve colpire con una mano, le rosse con l'altra, sempre tenendo le dita rivolte verso l'alto. (dalla terza elementare possiamo parlare di destra e sinistra, prima ancora non lo sanno).

DRILL Palla goal

Quando inizieremo a lavorare sulle palle a terra, alcune cose importanti che i più piccoli devono imparare fin da subito sono: avere un buon ABC nella postura di raccolta (piedi larghi, gambe piegate e sedere basso) e spostarsi con i piedi per stare sempre di fronte alla palla, perché spesso i più piccoli tendono a buttarsi in terra sulle palle spostate. Disponiamo due coni a 3-4 metri di distanza che rappresentano la porta. Tiriamo 10 palle successive rotolate a terra cercando di fare goal. Il giocatore deve muovere i piedi e cercare di difenderle di fronte al corpo stando basso e muovendo velocemente i piedi. Se sta alto il guanto sarà alto e la palla passerà sotto. Se si butterà a terra non si rialzerà in tempo per difendere la palla successiva.

DRILL Palle al volo in testa

Questo è un esercizio per insegnare ai più piccoli, in maniera divertente, ad andare sotto alla palla al volo per prenderla successivamente correttamente. Lanciamo in aria palline morbide, i giocatori devono muovere i piedi e andare sotto la palla in modo che li colpisca sulla fronte. Successivamente lo stesso esercizio ma una volta sotto la palla si devono mettere in posizione di presa; se gridiamo "mani!" devono prenderla al volo, se gridiamo "testa" devono colpirla con la fronte.

DRILL Gioco delle 10 palle

Tiriamo ad ogni giocatore 10 palle successive al volo più o meno spostate. Il giocatore deve muovere i piedi per andare sotto la palla e cercare di prenderne al volo il più possibile per poi farle cadere pronto a prendere la successiva.

DRILL Palle al volo correndo

Una volta imparato a muovere correttamente le mani e a spostare i piedi per prendere facili palle al volo, iniziamo ad aumentare la distanza per lavorare sulla coordinazione oculo manuale e migliorare la percezione e la lettura delle traiettorie. Disponiamo i giocatori in fila indiana ognuno con una pallina in mano. Di fronte alla fila un cono più o meno distante a seconda dell'età e delle capacità. Il primo

giocatore ci consegna la palla e inizia a correre verso il cono passandogli a destra e girando verso sinistra. Passato il cono continuando a correre gira la testa verso noi che gli tiriamo la pallina al volo.

DRILL Inferno purgatorio paradiso

I giocatori si dispongono tutti in fila indiana all'interbase, il paradiso. Funghiamo loro palline a terra (o le tiriamo con le mani). Devono raccogliere e tirare in prima contro ad uno screen. Se eseguono sia la presa che il tiro senza errori, restano in paradiso, se sbagliano uno dei due vanno in purgatorio (seconda base). In purgatorio avviene lo stesso, ma se sbagliano vanno all'inferno (terza base), se invece fanno giusto per 3 volte tornano in paradiso. All'inferno dovranno solo raccogliere, ma senza tirare, e non ci sarà più possibilità di salvarsi e tornare in paradiso fino alla partita successiva. Vince l'ultimo rimasto in gioco.

ROUTINE MINIBASEBALL/ESORDIENTI

OFF SEASON

Allenamento 1

GIOCO DEL TERGICRISTALLO -

- respingere dodgeball
- prendere palline piccole

GIALLO-ROSSO

Allenamento 2

ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE

Allenamento 3

GIOCO DEL TAGLIO mani nude palloni e palline

Allenamento 4

BUCKET DRILL

- respingere dodgeball
- prendere palline piccole

GIALLO-ROSSO

Allenamento 5

GIOCO DEL QUADRATO mani nude palloni e palline

Allenamento 6

DAI E SEGUI/DAI E SEGUI mani nude palloni e palline

PRE SEASON

Allenamento 1

PALLE A TERRA

- mani nude
- guanto

Allenamento 2

PALLE AL VOLO

- in testa
- mani nude

Allenamento 3

PALLE A TERRA

- mani nude
- PALLA GOAL guanto

Allenamento 4

PALLE AL VOLO mani nude

- correndo a dx
- correndo a sin

Allenamento 5

SQUASH

Allenamento 6

PALLE AL VOLO

- mani nude
- GIOCO 10 PALLE

IN SEASON

Allenamento 1

PALLE A TERRA e tiro in prima al bersaglio

Allenamento 2

PALLE AL VOLO e tiro al bersaglio

Allenamento 3

PALLE A TERRA

- INFERNO PURGATORIO PAR.

Allenamento 4

PALLE AL VOLO e tiro

- correndo a dx
- correndo a sin

Allenamento 5

PALLE A TERRA e tiro in prima al bersaglio

Allenamento 6

PALLE A TERRA

- mani nude
- PALLA GOAL guanto

Fondamentali difensivi cat. Ragazzi

(quarta e quinta elementare)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Dominare a mani nude giochi in cui la presa e il tiro sono richiesti in forma rapida
- Padroneggiare l'uso del guantone su palle a terra e al volo
- In partita: Lanciare la palla alla base corretta a seconda della situazione di gioco

PRE SEASON:

- Dominare con il guantone giochi in cui la presa e il tiro sono richiesti in forma rapida
- Palle a terra: prep step, fielding triangle e allineamento per il tiro
- Saper eseguire un out forzato e un out per toccata
- In partita: Spostarsi in maniera corretta per coprire la seconda base con corridore in prima

IN SEASON:

- Palle a terra e palle al volo e successivo tiro. Ricerca della rapidità dei due movimenti consequenziali
- Apprendere i principi della comunicazione sulle palle al volo
- Spostarsi in maniera corretta per i tagli agli esterni e i tiri a tutte le basi. Saper gestire l'uomo taglio
- In partita: Anticipare l'azione e comunicare con gli altri difensori. Prendere confidenza con il concetto di "copertura"

TECNICA ed ESERCIZI

In questa categoria iniziamo ad insegnare qualche fondamentale difensivo specifico del baseball. Un errore però che non vogliamo fare è assegnare già dei ruoli ad ogni giocatore ed allenarlo solo in quei ruoli. La tendenza sarà quindi che in tutti gli allenamenti, o quasi in tutti gli allenamenti, tutti i giocatori faranno gli stessi esercizi, qualunque ruolo essi ricoprano poi in partita. Vogliamo che tutti i giocatori imparino sia a prendere una palla a terra sia una palla al volo e che tutti i giocatori imparino a fare sia gli interni che gli esterni. Questo approccio fornirà ai giocatori una conoscenza del gioco più ampia possibile, presupposto indispensabile per poter costruire più facilmente in futuro i fondamentali in un ruolo specifico.

DRILL Fuoco Rapido

Questo esercizio serve per insegnare a muovere il guanto dita alte/dita basse in maniera rapida. Il giocatore è in ginocchio e noi gli tiriamo, o funghiamo se è più grande, delle palline in modo che facciano il rimbalzo basso o alto. Lui, mantenendo una buona postura di raccolta della palla (sedere sollevato dai talloni, petto basso, testa e mani avanti), deve muovere correttamente il guanto.

DRILL Portiere

È un gioco per iniziare a sensibilizzare lo spostamento del guanto anche fuori dal corpo e per velocizzare il movimento dei piedi. È una sfida a coppie. Disponiamo due coni a 4 metri di distanza che rappresentano la porta. Un giocatore è il portiere, l'altro l'attaccante. L'attaccante ha 6 palline e con una sola mano deve rotolarle a terra più velocemente che può per fare goal. Il difensore deve muoversi rapidamente spostando i piedi e muovendo il guanto per pararle. Le palle devono essere tirate sottomano e devono rotolare, non rimbalzare!

Prep Step

Il Prep Step è il passo di preparazione che il difensore fa prima che il lancio raggiunga casa base. Anziché semplicemente allargare i piedi, piegare le gambe e aspettare in maniera statica che la palla

venga battuta, si fa questo gioco di gambe per essere in movimento nel momento in cui il lancio attraversa casa base ed essere così pronti a scattare verso la battuta. Ci sono diversi modi per insegnarlo, l'importante è essere in movimento nel momento in cui c'è la battuta. Il modo più semplice per insegnarlo è con due piccoli passi avanti, DESTRO-SINISTRO, dove il l'appoggio del piede sinistro è contemporaneo con il lancio che attraversa casa base e aiuterà il difensore a reagire più rapidamente alla palla battuta perché i suoi piedi si staranno già muovendo.

Fielding Triangle

Il "Fielding Triangle" è la posizione in cui vogliamo che i giocatori siano pronti per raccogliere una palla a terra. Il triangolo è formato dai piedi e le mani del difensore. I piedi dovrebbero essere un po' più distanti della larghezza delle spalle, gambe piegate, testa in avanti, petto basso e schiena piatta. Gli occhi devono essere sulla palla, con le mani davanti e i palmi rivolti verso l'alto. Il punto ideale per difendere la palla è appena dentro il piede sinistro del difensore (o a sinistra del punto più alto del triangolo), consentendo una transizione graduale nel movimento dei piedi verso il bersaglio.

Allineamento per il tiro

Subito dopo una presa vogliamo che i difensori allineino rapidamente i piedi, le ginocchia, le anche, i gomiti e il dorso del guanto con il bersaglio con due rapidissimi passi destro-sinistro in direzione dell'obiettivo. Questo li metterà nella posizione più atletica per tirare. Importante è non incrociare dietro con il passo, perché questo li allontanerebbe dal bersaglio.

Box DRILL

Il box drill è un esercizio per lavorare su mani veloci, piedi veloci e abituarsi a rimanere atletici e con una buona postura. Disegnare un piccolo quadrato (50 centimetri circa) nella terra o nel manto erboso di fronte ad ogni giocatore. Partendo dalla posizione a triangolo, al "via" muoveranno i piedi destro-sinistro per allinearsi sulla linea alla loro sinistra in posizione di potenza.

Gioco forzato

In una situazione in cui il giocatore è obbligato a correre alla base successiva, non è necessario toccarlo quando si effettua un'eliminazione, ma è sufficiente calpestare la base verso cui sta correndo. In questa prima fase vogliamo spiegare la tecnica per calpestare la base nella maniera più semplice possibile, senza spiegare la tecnica specifica del prima base per intenderci. Il piede dalla parte della mano di tiro deve stare sulla base, mentre con il piede dalla parte della mano del guanto ci si deve allungare più possibile per andare incontro alla palla ed anticipare l'eliminazione. Importante è insegnare a non stare già allunganti, ma partire frontalmente al compagno che sta tirando la palla, e allungarsi solo al momento del tiro e in direzione del tiro, così da essere pronti a difendere anche eventuali passaggi fuori bersaglio.

Toccata

Questa è una situazione in cui il corridore non è obbligato a correre alla base successiva, quindi il difensore deve toccarlo per eliminarlo. Il giocatore che effettua il tag dovrebbe stare a cavallo della base in una posizione atletica bassa, con il petto basso e in modo da riuscire a toccare con il guantone davanti alla base. Ricordiamo sempre ai giocatori che la palla viaggia più velocemente delle loro mani, quindi devono lasciarla arrivare il più possibile verso di loro prima di prenderla e toccare. Fondamentale è inoltre toccare sempre davanti alla base prima che il corridore vi arrivi.

Utilizziamo 3 regole per insegnare il tag ai bambini:

- 1- spalle allineate al tiro che arriva. Le spalle devono essere parallele alla traiettoria del tiro
- 2- mai schiena al corridore, ma sempre petto al corridore, così possiamo vedere cosa succede

3- guanto più vicino possibile al tag, perché la palla è più veloce di noi

Con i principianti è meglio insegnare a non stare a cavallo della base, ma dal lato della base da cui arriva il tiro. Questo perché nei più giovani non sappiamo se l'avversario sa scivolare e se lo farà, e stando a cavallo della base rischiano il contatto con il corridore, cosa che non avviene stando di lato. Optiamo a favore della salute e sicurezza dei nostri giocatori, magari anche a discapito di un out non fatto perché non stando a cavallo della base impieghiamo più tempo per il tag.

DRILL Interni a rotazione

In questo esercizio ogni giocatore si dispone in una posizione difensiva del campo interno. Noi fungheremo ai difensori, in ordine di ruolo (terza, interbase, seconda base, prima base e lanciatore), una palla a terra che dovranno giocare in prima base. Al secondo giro fungheremo una palla a terra che dovranno giocare in doppio gioco. Dopodiché tutti ruoteranno di ruolo in senso orario: il terza base si sposterà interbase, l'interbase in seconda base, il seconda base in prima base, il prima base lanciatore, il lanciatore ricevitore e il ricevitore in terza base. E poi ripartiremo con la prima fungata da giocare in prima base e la seconda in doppio gioco e rotazione. In questo modo tutti a rotazione si allenano in tutti i ruoli.

I tagli

Quando insegniamo l'uso del taglio ai bambini la prima cosa che dobbiamo dire è che l'uomo taglio deve leggere la posizione dell'esterno; se l'esterno si allontana da casa base per giocare la palla, il taglio gli deve andare incontro, se l'esterno si avvicina, il taglio deve indietreggiare. Come riferimento diciamo che il taglio si deve mettere a metà, e allineato, tra l'esterno e la base verso cui deve essere tirata la palla. La seconda è che il taglio deve dare un grande bersaglio all'esterno, quindi posizionarsi frontalmente a lui e alzare ed allargare le braccia per farsi vedere bene. Quando la palla arriva il taglio si gira in anticipo, in modo da prendere la palla già ruotato verso la base pronto per tirare, girandosi sempre dalla parte del guanto. Il taglio non deve prima prendere la palla, poi girarsi, ma anticipare l'azione. Se la palla è spostata il taglio deve muovere i piedi per fare in modo di prenderla sempre sulla spalla del guanto e girarsi dalla parte del guanto.

DRILL Comunicazione

Mettiamo un piccolo gruppo di giocatori in riga e li numeriamo (# 1 - # 2 - # 3 ecc). Lanciamo la palla in aria e chiamiamo un numero. Il giocatore chiamato dovrà chiamare la palla "Mia Mia Mia!", 3 volte, muovere i piedi per andarci sotto e prenderla correttamente. Questo insegnerà loro ad iniziare a comunicare sulle palle al volo.

DRILL Palle al volo in mezzo

Dividiamo i giocatori in due file che disporremo ad una distanza di 15-20 metri. Stabiliamo quale delle due file ha la "priorità". Parteciperanno all'azione due giocatori, uno di ogni fila. Fungheremo una palla al volo in mezzo alle due file. I due giocatori dovranno entrambi correre e quello che pensa di riuscire a prendere la palla al volo dovrà chiamarla 3 volte non appena sarà nel punto più alto della sua traiettoria: "Mia Mia Mia!". Il compagno dovrà confermare gridando il nome di chi ha chiamato la palla e spostarsi in copertura. Poi cambieranno fila. Se chiameranno insieme la palla dovrà prenderla colui che arriva dalla fila con la priorità.

DRILL 2 ball game

È un gioco divertente da usare nei momenti morti dell'allenamento o prima delle partite per la coordinazione oculo manuale. Un giocatore ha nella stessa mano due palline. Le deve passare contemporaneamente al compagno che deve afferrarle una con una mano ed una con l'altra.

ROUTINE RAGAZZI

OFF SEASON

Allenamento 1

PALLE A TERRA

- paletta
- solo guanto

SQUASH

Allenamento 2

PALLE A TERRA

- FUOCO RAPIDO
- PORTIERE

Allenamento 3

GIOCO DEL TAGLIO mani nude
con palline diverse

Allenamento 4

PALLE A TERRA

- paletta
- due mani con guanto

SQUASH

Allenamento 5

GIOCO DEL QUADRATO mani
nude con palline diverse

Allenamento 6

PALLE AL VOLO

- solo guanto
- due mani con guanto

PRE SEASON

Allenamento 1

PALLE A TERRA mani nude

- fielding triangle
- prep step

SQUASH

Allenamento 2

GIOCO FORZATO/TAG

SQUASH

Allenamento 3

**GIOCO DEL
TAGLIO/QUADRATO** con
guanto e palline diverse

Allenamento 4

PRENDI e TIRA con guantone
e pallina. Tiro diretto,
rotolata, rimbalzata, out
forzato e tag

Allenamento 5

BOX DRILL

PALLE A TERRA e tiro

- allineamento

SQUASH

Allenamento 6

COMUNICAZIONE

PALLE AL VOLO con guanto

- correndo a dx
- correndo a sin

IN SEASON

Allenamento 1

INTERNI A ROTAZIONE

- tiro in prima
- tiro in seconda

Allenamento 2

OF TIRI SULLE BASI e TAGLI

- tiro in 2a, 3a e casa

Allenamento 3

IF INFERNO PURGATORIO

PARADISO

OF PALLE AL VOLO e tiro

Allenamento 4

DOPPIO FUNGO IF e OF

Allenamento 5

OF PALLE AL VOLO IN MEZZO

comunicazione e copertura

IF PALLE A TERRA e tiro

Allenamento 6

DIAMANTE

Fondamentali difensivi cat.U12

(quinta elementare e prima media)

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Eseguire i fondamentali di presa a terra e al volo in maniera corretta anche se non perfetta
- Imparare a leggere il rimbalzo
- Saper utilizzare il guantone nella maniera corretta sia per assorbire rimbalzanti che per raccogliere palle in contro balzo

PRE SEASON:

- Saper avvicinare la palla a terra in movimento
- Iniziare a prendere confidenza con palle a terra lato guanto e back hand
- Iniziare a prendere confidenza con i movimenti del doppio gioco
- In partita: Saper gestire un corridore non obbligato in seconda o in terza

IN SEASON:

- Padroneggiare i fondamentali individuali appresi per adattarli ai fondamentali di squadra e alle strategie di squadra richieste: trappola, difesa del bunt, difesa della doppia rubata, girare la palla, giocare di ritorno e doppi giochi, copertura del lanciatore in prima base, priorità sulle palle al volo, copertura in tutti i ruoli ecc.

TECNICA ed ESERCIZI

Dopo aver iniziato nella categoria Ragazzi ad insegnare qualche fondamentale specifico del baseball, in U12 si ripercorrono gli stessi fondamentali, ma inserendo qualche specificità in più.

Per quello che riguarda le palle a terra ad esempio, nei ragazzi si è sempre lavorato semplicemente su palle a terra rimbalzate, senza distinguere il tipo di rimbalzo. Da questa categoria in poi vogliamo invece che i ragazzi siano anche a conoscenza dei diversi tipi di rimbalzo che la palla può fare e di come difenderli. Buona parte degli esercizi in questa categoria saranno quindi mirati ad insegnare ai ragazzi a leggere il rimbalzo della palla e a difendere in maniera corretta palle in contro balzo.

Leggere il rimbalzo

Ci sono tre differenti tipi di rimbalzo: due che vogliamo, e uno che non vorremmo. Il primo è il rimbalzo lungo, quando la palla tocca terra lontano, e il giocatore la può raccogliere nel momento in cui è arrivata al suo apice e sta iniziando a scendere; è la palla più facile, quella di routine, che se letta bene difficilmente porta ad un errore di presa. Il secondo è il contro balzo, quando la palla rimbalza subito davanti al difensore che la deve raccogliere appena ha toccato terra e prima che inizi a salire; anche questo se ben letto è facilmente controllabile, ma se letto male è imprevedibile. Quando la palla rispetto al difensore tocca terra ad una distanza intermedia fra questi due punti, fa un rimbalzo che è difficilmente controllabile dall'interno, poiché sarebbe costretto a raccoglierla nella fase di parabola ascendente, per cui sono i rimbalzi da evitare. L'interno deve quindi imparare a leggere la palla per raccoglierla con rimbalzo lungo o contro balzo, evitando gli altri.

Azione del guanto

A seconda del rimbalzo che andiamo a difendere il guanto si deve muovere in maniera diversa. Se andiamo a raccogliere palle in contro balzo, che le raccogliamo all'interno dei piedi e quindi con due mani, o all'esterno dei piedi e quindi con una mano, il guanto dovrà sempre lavorare attraverso la palla, cioè muoversi in avanti verso la direzione da cui arriva la palla. Se invece difendiamo palle con un rimbalzo lungo o palle battute forte, il guanto deve lavorare per assorbire la palla, quindi le mani

devono ammortizzare e portare la palla verso il corpo. Non dobbiamo però esagerare questo movimento di assorbimento verso il corpo, non dobbiamo portare la palla verso l'ombelico (come si insegnava una volta), perché dobbiamo subito renderla disponibile per il successivo tiro.

Circle DRILL mano

Per sensibilizzare i giocatori nel diverso lavoro delle mani e del guanto sulle diverse traiettorie della palla è meglio prima restringere il campo d'azione e concentrarsi sulla tecnica corretta. Facciamo mettere i giocatori a coppie, in ginocchio uno di fronte all'altro dentro ad un cerchio, a una distanza di circa 3 metri. Il bordo del cerchio sarà il loro punto di riferimento su dove vogliono raccogliere la palla, davanti e lontano da loro, fuori dal cerchio. Dovranno essere in posizione di raccolta della palla: sedere indietro ma non appoggiato ai talloni, gomiti davanti alle ginocchia, schiena piatta, mani avanti con il palmo rivolto verso l'alto e occhi sulla palla. Usando la mano nuda devono rotolarsi la palla avanti e indietro concentrandosi sul ricevere la palla davanti fuori dal cerchio e con due mani e assorbendola. Quando avranno preso confidenza con il raccogliere la palla avanti, passeranno e tirarsi la palla in modo che faccia un rimbalzo vicino al bordo del cerchio. Chi la raccoglie dovrà prenderla in contro balzo utilizzando questa volta solo la mano del guanto e lavorando in avanti attraverso la palla. Quando raccolgono le dita devono essere abbassate e le mani rilassate e morbide. Importante è che non raccolgano la palla da sotto, ma che lavorino da dietro in avanti. Presa confidenza anche con il contro balzo si gireranno di 45 gradi e si tireranno palle in contro balzo lato guanto o back hand per iniziare a sperimentare anche questi due movimenti delle mani.

Circle DRILL guanto

Come l'esercizio precedente, ma questa volta si utilizza il guantone e si sta in piedi in posizione di raccolta: piedi larghi, gambe flesse e sedere basso, petto basso e schiena piatta, mani avanti e sguardo rivolto avanti. La raccolta della palla deve sempre avvenire in avanti, fuori dal cerchio, sia sulla rotolata che sul rimbalzo lungo con assorbimento, mentre sul contro balzo è importante enfatizzare il movimento del guanto in avanti, verso la palla. Non devono aspettare che la palla entri nel guanto da sola, ma deve essere la mano del guanto che si muove delicatamente in avanti quando la palla sta per entrare. Lo stesso esercizio, in contro balzo, può essere utilizzato anche per prese lato guanto o back hand ruotando i piedi di 45 gradi. Quando si gioca la palla davanti, dentro ai piedi, si lavora con due mani, mentre sul lato del guanto e sul back hand, si lavora con una mano. In ogni caso raccogliere sempre stando bassi, raccogliere avanti fuori dal cerchio, e verificare che il guanto si muova sempre avanti verso la palla. Sulle palle a terra in back hand è importante che il gomito del lato del guanto sia leggermente piegato, se è dritto, il petto non è abbastanza basso.

DRILL Back Fore ostacolo

Una volta imparato a muovere il guanto per raccogliere palle lato guanto e contro guanto, vogliamo mettere un po' di dinamicità nell'azione. Il difensore si dispone in posizione difensiva sotto un ostacolo alto come i suoi fianchi, con la barra superiore parallela alla schiena. Da 3-4 metri di distanza gli tiriamo 10 palle in contro balzo alternate lato guanto e contro guanto, che dovrà raccogliere muovendo correttamente il guanto e mantenendo una buona postura bassa per tutta la durata dell'esercizio.

DRILL Muretto

Gli stessi esercizi visti precedentemente a coppie, possono farli anche da soli contro al muro. Possono tirarsi palle frontali rotolate o in controbalzo, lato guanto o back hand, e raccogliercle da fermi per focalizzare il lavoro sul guanto. Oppure dare un po' di dinamicità alla tirando palle frontali, e raccogliendole in movimento curando il tempismo del piede sinistro per creare inerzia per il

successivo tiro, oppure palle lato guato, aprendo i piedi a 45 gradi e successivamente riallineandosi per il tiro, o palle in back hand, chiudendo i piedi a 45 gradi ed eseguendo lo shuffle per il tiro.

Back&Fore Shuffle DRILL

Anche questo esercizio da dinamicità nell'azione di raccolta lato guanto e backhand, aggiungendo anche il movimento dei piedi. Ci posizioniamo davanti al giocatore a 2-3 passi. Lui si muove avanti, e noi indietro mantenendo la distanza. Gli tossiamo le palle in contro balzo, una volta lato guanto e una volta contro guanto. Lui deve aprire i piedi a 45 gradi e difendere la palla back hand o fore hand. Se sono abbastanza abili possono anche auto alzarsi la palla e farlo da soli.

Bad Hop DRILL

Quando hanno raggiunto un certo grado di abilità tecniche, è importante mettere i giocatori in situazioni non abituali, perché accadranno in partita, e in questo modo saranno pronti ad affrontarle. Questo, e i due esercizi successivi, servono a questo.

Questo è un esercizio per imparare a reagire ai brutti rimbalzi e sensibilizzare ulteriormente l'uso del guanto sulle rimbalzanti. Davanti al giocatore si dispongono 2-3 bastoni da palestra e si rotola una palla in modo che gli sbatta contro. Il giocatore deve raccoglierla stando basso così da essere pronto a reagire all'eventuale rimbalzo sbagliato. Una volta presa confidenza con l'esercizio si può fare la stessa cosa ma con il giocatore non più fermo, ma in movimento dopo aver eseguito il suo prep step.

Recovery DRILL

Questo è un esercizio per lavorare su una palla sfuggita dal guanto. Facciamo mettere ad ogni giocatore una palla da softball nel palmo del guanto, in modo che questa faccia saltare via la palla da baseball quando difendono. Devono recuperare la palla sfuggita con la mano nuda, così da essere già pronti a tirare, riallineare i piedi e completare la giocata in prima. Possono anche giocare il doppio gioco: se quando recuperano la palla è rimasta abbastanza vicina, la giocano in seconda, altrimenti finiscono il gioco in prima base per assicurarsi almeno un'eliminazione.

Toccata: livello 2

Anche per quanto riguarda il tag, nella categoria Ragazzi si è insegnato l'ABC, mentre in U12 vogliamo insegnare qualcosa di più specifico. Tre sono i particolari sui quali vogliamo insistere:

- 1- **RICEVERE TIRI SU RUBATA.** Spesso, soprattutto nei più giovani, sulla rubata l'interbase tende ad andare avanti a prendere la palla e poi non arriva ad effettuare la toccata. È importante quando si lavora sul tag utilizzare sempre la base, per dare un punto di riferimento al difensore. Altra cosa importante, dopo un primo approccio statico, è far arrivare il difensore in corsa per il tag, in modo che si abitui a mettersi nella giusta posizione ed aspettare il tiro sulla base.
- 2- **FAR ARRIVARE LA PALLA.** Un altro errore comune nei più giovani è che tendono ad andare a prendere la palla con il guanto. Un trucchetto per insegnare a far viaggiare la palla verso di loro, è posizionare un ostacolino o un secchio di fronte alla base. I giocatori devono aspettare che la palla passi l'ostacolo prima di prenderla, senza andare avanti. Devono ricevere la palla e l'unico movimento che devono effettuare per il tag è scendere verso il basso con il guanto e mostrare la palla all'arbitro. Questo significa che hanno fatto viaggiare la palla verso di loro e l'hanno aspettata. Non devono strisciare o andare a cercare il corridore.
- 3- **STARE BASSI.** La terza cosa che vogliamo insegnare è stare bassi, questo li aiuterà a essere in grado di concludere l'azione di tag anche su tiri sbagliati o di rimbalzo. Fondamentale è stare sotto la palla, cioè stare bassi con il corpo in una posizione atletica, ma soprattutto tenere il guanto basso a terra, così da essere pronti a reagire ed alzarlo. È più facile alzare il guanto

piuttosto che abbassarlo. Altra cosa importante è anche in questo caso leggere il rimbalzo. Se la palla arriva in contro balzo, devono andarle incontro con il guanto per poi eseguire il tag, ma se il rimbalzo è lungo, è importante non andare avanti a prenderla, ma piuttosto creare spazio, cioè spostarsi leggermente indietro con il corpo per allungare ulteriormente il rimbalzo e renderlo più facilmente giocabile.

Combo DRILL

Appresi tutti i tipi di presa, li combiniamo in un unico esercizio per far girare un po' la palla e lavorare su diverse abilità con molte ripetizioni in poco tempo.

SS-1B-3B: L'allenatore batte (o tira) una palla a terra all'interbase, che la raccoglie e tira al prima base che fa un out forzato e tira subito al terza base che chiude la combinazione con un tag.

SS-1B-C: L'allenatore batte (o tira) una palla a terra all'interbase, che la raccoglie e tira al prima base che fa un out forzato e tira subito al catcher che chiude la combinazione con un tag.

SS-2B-1B-3B: L'allenatore batte (o tira) una palla a terra all'interbase, che la raccoglie e la gioca in seconda per il doppio. Il seconda base fa l'out forzato e chiude al prima base che fa un altro out forzato e tira subito al terza base che chiude la combinazione con un tag.

Corridore non obbligato

Se abbiamo giocatori a sufficienza possiamo eseguire le precedenti combinazioni SS-1B-3B e SS-1B-C con il corridore non obbligato rispettivamente in seconda base e in terza base. In questo modo l'interbase dopo aver raccolto la palla, prima di tirarla, dovrà eseguire uno shuffle per tenere il corridore sulla base.

Trappola

La trappola è un fondamentale complicato, che richiede già un'ottima abilità di presa e tiro. Quando insegniamo la trappola per la prima volta alcuni punti devono essere subito chiari:

1- i difensori coinvolti non devono mai incrociare il tiro con il corridore, cioè devono stare entrambi all'interno o all'esterno del corridore, così da dare una buona visuale al compagno che deve ricevere il tiro, per non rischiare di colpire il corridore con il tiro, e per non tirare sopra la testa del corridore rischiando tiri sbagliati

2- quando un giocatore riceve la palla deve subito tirarla fuori dal guanto e metterla in una posizione di tiro in cui il compagno possa sempre vederla

3- quando si gioca la trappola si deve sempre correre al 100% verso il corridore

4- il tiro deve essere effettuato utilizzando solo polso e avambraccio, senza caricare il tiro con il braccio e senza rotazione delle spalle. Questo per essere rapidi, ma allo stesso tempo, viste le distanze ravvicinate, non spaventare il compagno

5- chi si appresta a ricevere il tiro deve chiamare la palla quando ritiene sia il momento giusto "ora!" e contemporaneamente fare un passo verso il compagno che tira per rompere l'inerzia ed essere già in movimento verso l'attaccante non dandogli il tempo di arrestarsi e cambiare direzione. Il tag dovrebbe sempre essere fatto con due mani

6- chi ha tirato deve seguire il tiro alla base verso cui ha tirato

Importante, la trappola deve essere chiusa con il minor numero di tiri possibile! L'ideale sarebbe 1.

DRILL Quick Hands Competition

È un gioco divertente da usare nei momenti morti dell'allenamento o prima delle partite per la coordinazione oculo manuale e le mani veloci. Due giocatori uno di fronte all'altro a 2 metri di distanza, in posizione atletica ed ognuno con una pallina in mano. Devono cercare di passarsi

contemporaneamente le palline senza farle cadere e più velocemente possibile. Quando saranno diventati bravi potranno sfidarsi anche con 3 oppure 4 palline contemporaneamente.

ROUTINE U12

OFF SEASON

Allenamento 1

CIRCLE DRILL

- mano nuda e guanto
- rotolata e controbalzo

RECOVERY DRILL/BAD HOP

Allenamento 2

PALLE A TERRA

- mani nude
- paletta
- solo guanto

SQUASH

Allenamento 3

PALLE AL VOLO

- correndo a dx o sin
- **QUARTERBACK DRILL**⁴

Allenamento 4

BACK FORE OSTACOLO

PRENDI e TIRA

- palla a terra (roto e rimb)
- forzato e tag

Allenamento 5

PALLE A TERRA

- paletta
- solo guanto
- due mani con guanto

SQUASH

Allenamento 6

MURETTO

GIOCO QUADRATO/TAGLIO

- paletta
- guantone

PRE SEASON

Allenamento 1

CIRCLE DRILL

- mano nuda e guanto
- side glove e back hand

SQUASH

Allenamento 2

PALLE A TERRA fungate e tiro

- frontali-sideglove-backhand
- forzato-tag

Allenamento 3

PALLE AL VOLO

- **FLYBALL STELLA**⁴/
- **PRESE IN TUFFO**⁵

Allenamento 4

COMBO DRILL

- SS-1B-3B/
- SS-1B-C/
- SS-2B-1B-3B

Allenamento 5

BACK&FORE SHUFFLE

- **PALLE A TERRA** fungate e tiro
- frontali-sideglove-backhand
- forzato-tag

Allenamento 6

DOPPIO GIOCO

- apertura dal 2B³/
- apertura dall'SS³

IN SEASON

Allenamento 1

IF DOPPIO FUNGO + PFP

- **OF TIRI SULLE BASI** con tagli
- **PALLE AL VOLO IN MEZZO** comunicazione e copertura

Allenamento 2

STRATEGIA

- difesa del bunt^{PB}
- gioco 1a-3^{PB}

Allenamento 3

IF DIAMANTE con ritorni OF

- **GIRA ATTORNO PALLA**⁴
- palle al volo

Allenamento 4

STRATEGIA

- corridore 2a o 3a no obblig.
- trappola

Allenamento 5

IF DOPPIO FUNGO + PFP

- **OF TIRI SULLE BASI** con tagli
- **PALLE AL VOLO IN MEZZO** comunicazione e copertura

Allenamento 6

STRATEGIA

- priorità palle al volo^{PB}
- reazione corridori palle al volo⁹

Fondamentali difensivi cat.U15

OBIETTIVI

OFF SEASON:

- Eseguire in maniera corretta i fondamentali di presa a terra e al volo
- Avere un corretto approccio alla palla a terra e al volo finalizzato al successivo tiro
- Padroneggiare la presa sideglove e backhand

PRE SEASON:

- Acquisire i fondamentali specifici per ruolo
 - Interni: movimento piedi e mani in apertura doppio gioco e per girare il doppio gioco sia dall'interbase che dalla seconda base
 - Esterni: dropstep, blocco, spazzolata, crowup, approccio alle rimbalzanti spostate
 - Ricevitore: blocchi, tiri sulle basi, framing, pitch out
 - Lanciatore: slide step, pickoff a tutte le basi, sia uscendo di pedana che tirando in maniera diretta e inside move in seconda

IN SEASON:

- Padroneggiare i fondamentali individuali appresi per adattarli ai fondamentali di squadra e alle strategie di squadra richieste: tenere i corridori, doppio taglio, difesa di rubata, rubata anticipata e rubata ritardata, coperture del lanciatore su extrabase, copertura del catcher in prima ecc

TECNICA ed ESERCIZI

Line DRILL #1

Sulle palle di routine, frontali o comunque poco spostate, e con rimbalzi regolari, vogliamo che gli interni creino nella presa più inerzia possibile verso la prima base per il successivo tiro. Devono quindi raccogliere la palla muovendosi già verso il bersaglio, la prima base. Questo, e i prossimi due esercizi, servono ad allenare i due movimenti utili a raggiungere questo obiettivo.

Tracciamo una linea retta nel terreno o nel manto erboso e mettiamo una serie di palline lungo la linea. Vogliamo che il difensore percorra il lato destro della linea e che la attraversi solo quando è ora di raccogliere la palla, per fare in modo che sia in movimento verso la prima base, che è alla sua sinistra. Vogliamo che l'interno prenda un buon timing, che gli permetta di rallentare per raccogliere la pallina, per poi riaccelerare subito dopo per tirare, ma senza mai fermarsi completamente.

Line DRILL #2

Quando i giocatori saranno diventati esperti nel precedente esercizio passiamo a questa evoluzione più avanzata. Questa volta la pallina è in movimento e il difensore deve prendere il tempo sulla palla. L'allenatore lancia 4 palline di fila al giocatore che si muove sulla destra della riga, attraversandola solo nel momento della presa, per poi tornare a destra della linea pronto alla palla successiva. La chiave è avere piedi veloci, un buon tempismo e una buona postura difensiva durante la raccolta.

3 Cone DRILL

Anche questo è un esercizio per insegnare agli interni l'approccio in movimento alla palla frontale e ad allinearsi, già nella raccolta, al bersaglio per il successivo tiro. Posizioniamo 3 coni, a circa 1 metro di distanza fra loro, a forma di mezzaluna, con il cono centrale alla destra del giocatore. L'idea qui è di far lavorare i giocatori intorno ai coni, a destra della palla come il Line Drill, e difendere la palla a terra con inerzia verso il bersaglio/prima base. Mentre si avvicinano al 3° cono rotoliamo loro una palla a terra, che devono raccogliere con 2 mani all'interno del piede sinistro curando il timing per

fare in modo di non fermarsi mai, ma solo rallentare. Possono completare il gioco tirando in prima o semplicemente eseguendo il movimento senza tirare.

Tecnica di presa lato guanto - Fore Hand

Ci sono alcuni punti chiave da toccare quando insegniamo a difendere palle a terra lato guanto. Il primo è avere una buona capacità di lettura della battuta. L'idea è di non andare diretti verso la palla, ma di eseguire il drop step e prendere l'angolo corretto a seconda della forza con cui è stata battuta e correre il più velocemente possibile verso il punto di raccolta. Il secondo è che si muovano bassi e sempre atletici, per vedere meglio la palla e leggere meglio il rimbalzo. Una volta raccolta la palla con il busto basso e con la sola mano del guanto (no due mani sulle palle spostate), devono allineare i piedi e i "checkpoint" con la prima base per il successivo tiro.

3 Cone DRILL Fore Hand - Lato guanto

Questo è un esercizio per lavorare sulle rimbalzanti lato guanto. Posizioniamo 3 coni su una diagonale che rispetto al giocatore vada indietro dal lato del guanto. Il giocatore parte dal cono anteriore, deve eseguire il drop step sul lato del guanto e scattare verso la palla appena oltre il 3° cono, enfatizzando l'angolo corretto da prendere. L'obiettivo è quello di non fermare mai i piedi ma, dopo aver raccolto, sfruttare tutta l'inerzia verso la prima base, allineare piedi e checkpoint e tirare.

Tecnica di presa contro guanto - Back Hand

Ci sono 2 tecniche per difendere palle a terra in back hand:

1. La prima è quella in cui non riescono a difendere la battuta di fronte, ma hanno comunque tempo di arrivare in anticipo sulla palla e allineare già i piedi per il successivo tiro in prima; è una palla di routine in back hand. In questo caso il difensore raccoglierà la palla nel punto ideale, all'interno del piede destro, già in posizione allineata per il tiro, così da avere slancio verso la prima base. Il petto e la testa devono essere bassi, il braccio del guanto leggermente piegato e il guanto deve lavorare attraverso la palla. Poiché i piedi sono già in linea con la prima base, il giocatore deve solo muoversi verso il bersaglio con uno shuffle e tirare.
2. La seconda è la palla sulla quale arrivano in ritardo, in corsa. In questo caso, il giocatore difenderà la palla a terra con un passo incrociato, raccogliendola sul piede sinistro, sempre con il petto basso e la testa sulla palla. L'unica differenza è che il giocatore dopo aver raccolto deve allineare i piedi con il bersaglio. Per tirare deve fare un altro passo e piantare con il piede destro, oppure eseguire un salto se è in grado di farlo.

3 Cone DRILL Back Hand – Contro guanto

Questo è un esercizio per lavorare sulle rimbalzanti in contro guanto. Posizioniamo 3 coni su una diagonale che rispetto al giocatore vada indietro dal lato back hand. Il giocatore parte dal cono anteriore, deve eseguire il drop step sul lato back hand e scattare verso la palla appena oltre il 3° cono, prendendo un angolo profondo che gli permetta di coprire più campo. Dopo aver raccolto la palla deve eseguire lo shuffle muovendosi davanti ai coni in direzione del bersaglio.

DRILL Angle Prep

Quando gli interni avranno raggiunto una buona tecnica di raccolta è importante che imparino a leggere la battuta e muovere i piedi correttamente per prendere un buon angolo sulla palla per coprire più campo. Disponiamo 4 cinesini sugli angoli di un quadrato di circa 3 metri di lato. Il giocatore parte al centro del lato posteriore del quadrato, ed esegue il suo prep step portandosi così al centro del quadrato e contemporaneamente il coach gli indicherà un cinesino. Il giocatore dovrà eseguire correttamente il drop step e spingersi con la gamba opposta (se devo andare a sinistra prima

passetto e spingo con la destra, poi apro con la sinistra e viceversa) verso l'angolo indicato dall'allenatore. Presa confidenza con l'esercizio lo eseguiamo con la palla. Se la palla è tirata forte l'angolo dovrà essere dietro, per creare profondità e quindi tempo e un rimbalzo lungo; se invece la palla è lenta il passo dovrà essere in avanti per caricarla e battere il corridore sul tempo.

Quick Hands Paddle DRILL

Questo è un esercizio per insegnare ai giocatori a deviare la palla dalla mano del guanto alla mano che tira invece di prenderla. Come interni, le mani veloci sono la chiave per tirare velocemente e fare doppi giochi. Chi riceve deve tenere la mano del guanto a 45 gradi e deviare la palla alla mano di tiro anziché afferrarla e trasferirla. Possono eseguire questo esercizio prima a mano nuda, poi con una paletta e successivamente possono provare a passare al guanto.

ROUTINE U15

OFF SEASON

Allenamento 1

CIRCLE DRILL controb.

- mano nuda e guanto
- front.+fore+back

BACK&FORE SHUFFLE

Allenamento 2

3 CONE DRILL

PALLE A TERRA e movim.

- con paletta
- solo guanto

SQUASH

Allenamento 3

PALLE AL VOLO

- **QUARTERBACK DRILL**⁴
- **FLYBALL STELLA**⁴

Allenamento 4

LINE DRILL#1 / LINE DRILL#2

PALLE A TERRA e movim.

- con paletta
- solo guanto

SQUASH

Allenamento 5

3 CONE FORE/BACK

PALLE A TERRA fore/back e tiro

SQUASH

Allenamento 6

PRESE IN TUFFO⁵ /

SLOW ROLLER¹+**DO OR DIE**¹

PRE SEASON

Allenamento 1

PALLE A TERRA fungate e tiro

- frontali-sideglove-backhand
- forzato-tag

Allenamento 2

OF PALLE A TERRA

- **ROUTINE SPAZZOLATA**⁴
- **GIRA ATTORNO PALLA**⁴

Allenamento 3

DOPPIO GIOCO

- apertura dal 2B³

Allenamento 4

ANGLE PREP

PALLE A TERRA fungate e tiro

- frontali-sideglove-backhand
- forzato-tag

Allenamento 5

OF PALLE AL VOLO

- **DROP STEP 3 CONE**⁴
- **DROP STEP+COM**⁴
- **STARE DIETRO LA PALLA**⁴

Allenamento 6

DOPPIO GIOCO

- apertura dall'SS³

IN SEASON

Allenamento 1

IF DOPPIO FUNGO

OF TIRI SULLE BASI con tagli

PALLE AL VOLO IN MEZZO

comunicazione e copertura

Allenamento 2

STRATEGIA

- difesa del bunt^{PB}
- gioco 1a-3a^{PB}

Allenamento 3

IF DIAMANTE con ritorni / PFP

OF

- **GIRA ATTORNO PALLA**⁴

- palle al volo

Allenamento 4

STRATEGIA

- corridore 2a o 3a no oblig.
- trappola

Allenamento 5

IF DOPPIO FUNGO

OF TIRI SULLE BASI con tagli

PALLE AL VOLO IN MEZZO

comunicazione e copertura

Allenamento 6

STRATEGIA

- doppio taglio^{PB}
- tenere corridore 2a e 3a^{PB}

ESERCIZI DIFENSIVI

FONDAMENTALI	PALLE A TERRA		DOPPIO GIOCO	PALLE AL VOLO
Bucket drill	Palla goal	Timing	SS sottomano*	Palle in testa
Tergicristallo	Fuoco rapido*	Line Drill #1*	SS 3/4*	Palle volo correndo
Esercizi sensibilizzaz.	Portiere	Line Drill #2*	SS Attacking Drill	Comunicazione*
GIOCHETTI	Box Drill	3 Cone	SS Angles to 2B*	Palle volo in mezzo
Giallo-rosso	Fore&Back	Varie	SS Location Drill*	ESTERNI
2 ball game	Circle drill mano*	Quick Hand Paddle	SS Tuffo backhand	Stare dietro la palla*
Quick Hand Compet	Circle drill guanto*	Recover	SS Tuffo Forehand*	Drop step 3 cone*
Quick Hands Paddle	Back Fore Ostacolo	Bad Hop	2B Girare doppio*	Drop+comunic.*
GIOCHI	Muretto*	Recovery	2B Sottom rovesc*	Quarterback drill*
Taglio	Back&Fore Shuffle*	OUT FORZATO/TAG	2B Quick Pivot*	Flyball stella
Quadrato	3 Cone Fore*	SS-2B-1B-3B*	2B Location Drill*	Routine spazzolata
Dai e segui	3 Cone Back*	SS-1B-3B	2B Tuffo backhand*	Gira attorno palla*
Prendi e tira	Angle Prep	SS-1B-C	2B Tuffo Forehand*	
Squash			SS Girare doppio*	
Gioco delle 10 palle			SS Simula corridore*	
Inf purg paradiso			SS ESPN Drill*	