

F I B S

**I MANUALI DEL CNT:
BATTERE USANDO IL CERVELLO**

BATTERE USANDO IL CERVELLO

Les Riell ha allenato per 16 anni ed è stato head coach degli Arizona Rustlers negli ultimi 5 anni vincendo nel 1997 la Central Arizona Division con un record di 30-10 ed una media battuta di squadra superiore a 400

Tutti noi allenatori vorremmo che i nostri giocatori usassero la materia grigia che hanno in testa quando sono alla battuta. Ammesso che ne abbiano, le seguenti nozioni possono essere un aiuto per i giocatori quale razionale, logico, metodico e filosofico approccio su come fronteggiare lanciatori di qualità in un contesto altamente qualitativo.

Ci sono numerosi articoli, libri e video-tape che insegnano i fondamentali e la meccanica di base della battuta, l'approccio di cui parliamo è un passo sopra la meccanica ed assume una sana base nell'esecuzione di uno swing fondamentale.

Questione fondamentale : se sai che tipo di lancio sta per arrivare e dove , pensi di poterlo battere meglio ? Naturalmente si !

Studiate il lanciatore, imparate a conoscere il vostro avversario !

Osservate il lanciatore dalla panchina. Quanto è veloce la sua palla dritta ? Com'è il suo controllo ? Quanto sono efficaci i suoi cambi di velocità (cambio, curva) ? Qual'è il suo lancio per lo strike-out ? Guardate la sua faccia, cambia espressione quando lancia una curva o una veloce ? Cercate di prendere il suo tempo !

Ecco cosa potete generalmente aspettarvi secondo il conteggio :

Fast Ball (B-S) : 1-0, 2-0, 2-1, 3-0, 3-1, 3-2*, 0-0*

(* se il lanciatore non controlla bene la curva o il cambio)

Qualsiasi lancio (B-S) : 1-1, 2-2, 0-0*, 3-2*

(* se il lanciatore controlla bene il cambio e la curva)

Curva o Cambio (B-S) : 0-2, 1-2, 3-2*

(* con corridore in 2a o 3a e 1a base vuota)

Siate aggressivi - Siate scaltri ! - Aspettate il vostro lancio nella vostra zona dello strike. Siate pazienti, una base per ball è buona come una valida. L'80% delle volte che il lead-off va in base per ball poi segna punto. La maggior parte dei lanciatori cerca di andare in vantaggio nel conteggio lanciando strike il primo lancio. Il battitore scende da 350 a 250 se prende il primo lancio strike. Una squadra aggressiva può essere devastante per un lanciatore se va nel box di battuta pronta ad attaccare il primo lancio nella zona dello strike. Di conseguenza il lanciatore dovrà prestare molta più

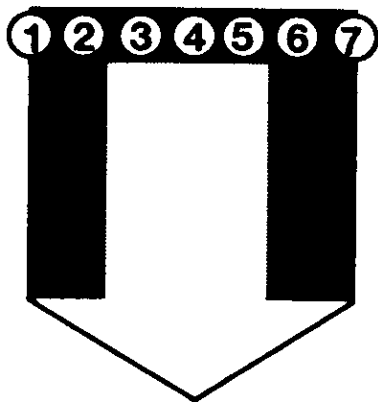
attenzione ai suoi primi lanci, andrà sotto nel conteggio e la squadra in battuta aumenterà la sua media di almeno 50 punti.

Siate scaltri - Siate pazienti ! - Questa è la media battuta di Wade Boggs secondo il conteggio. Notate la differenza tra il conto di 1 ball-2strike e 2ball-1strike.

0-0 mb 321 / 1-0 mb 354 / 2-0 mb 219 / 3-0 mb 000
 0-1 mb 281 / 1-1 mb 347 / 2-1 mb 453 / 3-1 mb 419
 0-2 mb 219 / 1-2 mb 181 / 2-2 mb 388 / 3-2 mb 356

Scartate le cianfrusaglie ! - Le curve ed i cambi di velocità, di solito, sono difficili da battere bene. Due volte su tre i lanci strike sono lanci veloci in mezzo al piatto.

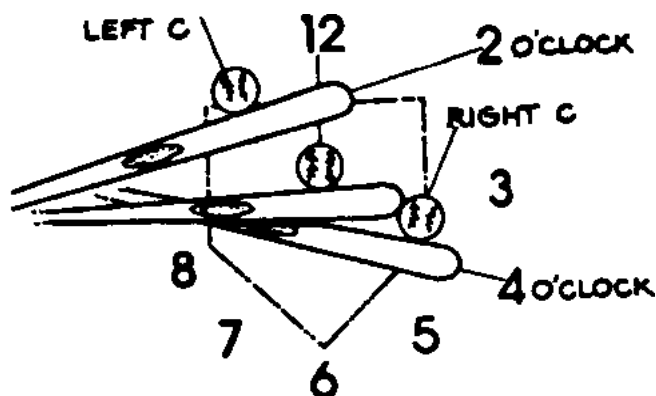
Aspettate per la palla veloce in mezzo al piatto, concentratevi sulla zona dello strike medio alta.



Il piatto è largo 7 palle da baseball. Focalizzate nella zona medio alta la veloce che arriva sulla posizione 3-4-5. State sopra la palla e guidatela forte verso il basso. Aggiustatevi sulla palla veloce che arriva nelle zone 1-2 & 6-7

Imparate a conoscere il vostro punto di contatto.

La mazza fa contatto nella zona dalle 2 alle 4 dell'orologio (dalle 8 alle 10 per i mancini)

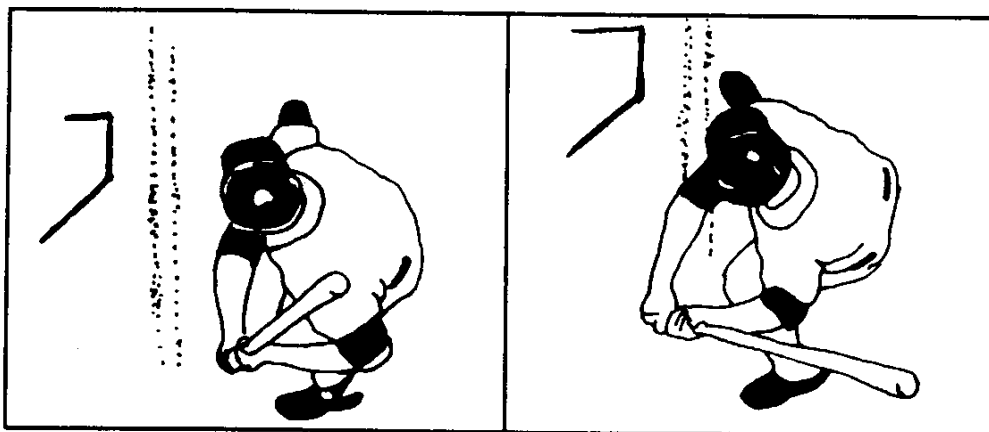


OK - siete sotto nel conteggio - adesso che cosa fate ?

Con 2 strikes, il vostro compito è di proteggere il piatto e mettere la palla in gioco. Non avete più il lusso di focalizzare il vostro lancio. Concentratevi su uno swing corto, veloce ed esplosivo per mettere in gioco la palla il più forte possibile. Accadono spesso buone cose quando mettete la palla in gioco !

Primo : accorciate l'impugnatura di 3-6 cm.

Secondo : accorciate lo swing portando la mazza fuori dalla spalla abbassandola (in tal modo ridurrete la distanza che la mazza deve percorrere dalla posizione di potenza per raggiungere il punto di contatto sul piatto)



**Posizione di battuta normale.
Piede anteriore allineato con
la parte anteriore del piatto**

**Con 2 strikes, spostatevi
dietro nel box ed abbassate
la mazza**

Terzo : allargate la zona dello strike di 5-6 cm. attorno al piatto coprendo tanto gli angoli quanto gli strike alti o bassi.

Quarto : muovetevi indietro nel box per avere a disposizione maggior tempo per visualizzare il lancio ; più tempo avete per seguirlo, più avete possibilità di batterlo.

Quinto : avvicinatevi al piatto, in tal modo sfiderete il lanciatore a lanciare interno. Così facendo togliete al lanciatore 1/3 del piatto riducendo considerabilmente la zona dello strike. In questo modo voi incoraggiate il lanciatore a lanciare interno ; almeno metà dei lanciatori che fronteggiate non vogliono lanciare interno sia per paura di colpirvi che per una mancanza di controllo. Se egli lancia interno, il vostro swing accorciato, più veloce e parallelo vi permetterà di girare i fianchi e tirare il lancio interno. Il lanciatore dovrà lanciare strike con 1/3 del piatto in meno e adesso dovrà lanciare nel “nuovo centro” del piatto (che prima era l'1/3 esterno) o lanciare nella “nuova parte esterna” che sarà effettivamente fuori dalla zona dello strike per un ball.

Regole generali per girare la mazza

Se non è un lancio strike non girate la mazza. Non girate soltanto per colpire la palla, se girate cercate di guidare la palla. Noi pensiamo prima per un “line-drive” e poi per una battuta a terra.

Le mani vanno sempre dall'alto verso il basso. Girate giù sulla palla, la mazza si livellerà quando passerà sopra il piatto.

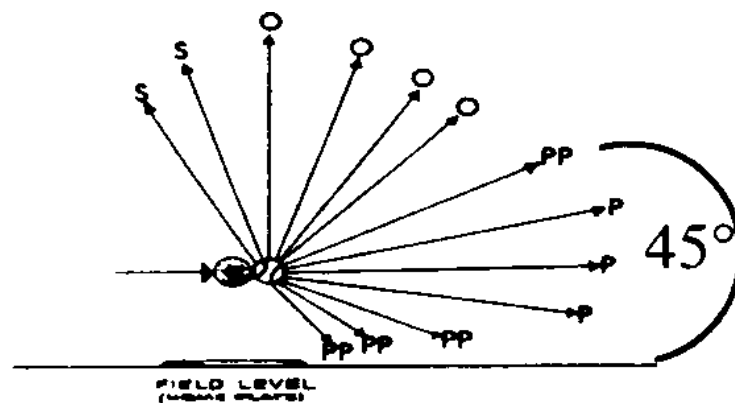
Giocate per la percentuale - avete una maggiore probabilità di battere efficacemente battendo per un line-drive o ground-ball. Cercate di colpire il lanciatore sugli stinchi con una linea. Se indirizzate la battuta verso il monte sarà una valida. Se siete leggermente fuori centro state ancora spingendo forte una battuta a terra o una linea nella zona tra gli esterni.

Battute a terra contro le volate...-battete la palla giù !

Vi potete aspettare il più alto livello di successo se la palla lascia la mazza con un angolo di 45° sopra o sotto il livello dello swing. 90% delle volate sono outs - 60% delle battute a terra sono utili

Traiettoria della palla & Produttività

S = strike O = out P = produttivo PP = potenzialmente produttiva



Livello del terreno

E INFINE:

Segnate per primi. Due volte su tre, la squadra che segna per prima vincerà la partita.