

# F I B S

## I MANUALI DEL CNT

CONTROLLARE LA CORSA SULLE BASI

Di Ennio Paganelli

[www.baseball-softball.it](http://www.baseball-softball.it)  
[cnt@baseball-softball.it](mailto:cnt@baseball-softball.it)



Lanciare strikes ma anche balls di buona qualità, con consistenza, partita dopo partita è certamente la qualità più ricercata nel lanciatore e non sarà certamente io a metterlo in discussione. Troppe componenti devono “incastrarsi” con il giusto equilibrio per garantire questa capacità. Tutto questo però non è sufficiente per essere un lanciatore completo. Stare sul monte, per rimanerci, richiede molto lavoro anche su altri fronti.

Uno dei più delicati e che sicuramente fa la differenza è la capacità di controllare la corsa sulle basi, soprattutto per quanto riguarda le basi rubate. Premesso che le basi sono rubate al lanciatore, a parte qualche eccezione (ricevitore che dopo la presa ricade sulle ginocchia o peggio che non ha braccio, interbase e 2<sup>a</sup> base che sono spesso distratti ecc.), è ovvio che a mano a mano che si sale di livello sempre più importanti diventano anche i più piccoli dettagli.

Impossibile esaurire l'argomento in poche righe senza scadere nell'ovvio o nel risaputo e, senza pretese di affrontarne tutti gli aspetti, se ne possono approfondire alcuni.

Innanzitutto è bene precisare che saper controllare la corsa sulle basi è un'arte che si affina con tanto impegno, esperienza e anche una buona dose di astuzia. Le molteplici, infinite ripetizioni dei movimenti, la velocizzazione di questi ecc. devono fare parte di ogni allenamento. A differenza di alcuni pitching coaches americani e non, che negli allenamenti in cui un lanciatore non deve usare il braccio, lo relegano a raccogliere palle all'esterno o a stare al sacco a servire il batting practice, ritengo sia molto opportuno utilizzare proprio momenti come questi per lavorare su questa tecnica. E' bene chiarire subito che sapersi girare con rapidità, sapere portare velocemente il braccio in posizione di tiro e così via, non è sufficiente. Altre valutazioni devono fare parte del bagaglio di un lanciatore preparato e possiamo ricordarne alcune significative, ma è importante lavorare in modo che il lanciatore impari a “pensare” ed a sviluppare un certo “sesto senso” .

### **1. SITUAZIONI DI POSSIBILE RUBATA**

Devono essere individuate ed anticipate quelle situazioni dove la rubata è possibile e quali sono, in ogni caso, i giocatori più temibili sulle basi. Una volta inquadrati i corridori veloci e quelli meno si dovrà ricordare che :

*generalmente* quelli veloci preferiscono rubare :

- 1) subito, sul primo o secondo lancio, specie con 2 outs.
- 2) quasi sempre con 3 balls sul battitore.
- 3) in particolare nelle partite chiuse.

mentre *generalmente* quelli meno veloci o lenti:

- 1) con 3 balls sul battitore e ancor più con conteggio di 3-2.
- 2) su conteggio 2-2 contro un lanciatore che ha una buona percentuale di strikes su quel conteggio.
- 3) fare rubata ritardata specie con battitori mancini.

In ogni caso:

**a) *Su lancio curvo.***

In quelle situazioni dove si può ragionevolmente prevedere un lancio curvo, cambio ecc., comunque non una palla veloce, la squadra in attacco può decidere di rubare anticipando un lancio più lento, basso e spesso sul filo esterno, il che rende più difficile il tiro del ricevitore. Una palla curva a 65 miglia/h. impiega sec. 0.2 in più rispetto ad una veloce a 85 miglia/h. a raggiungere casa base. Quindi se ad esempio un lanciatore con una veloce del genere ha un tempo a casa di sec. 1.4, con una curva a questa velocità arriverebbe a sec. 1.6.

**b) *Su batti e corri.***

Con quei battitori che hanno abilità nel battere in campo opposto. Oppure quando l'attacco vuole assolutamente evitare che un doppio gioco chiuda la ripresa o la partita.

**c) *Con 2 outs.***

Un corridore in seconda, anziché in 1<sup>^</sup>, può arrivare a casa con un solo valido.

**d) *Conto pieno, 1 out e corridore in 1<sup>^</sup>.***

Spesso il corridore ruba in quanto con un ball c'è la base gratis, mentre in caso di battuta si crea una sorta di batti e corri ed in ogni caso si cerca di evitare una situazione di doppio gioco. In caso di strike out, se la rubata ha successo, ci sarebbero 2 outs e corridore in 2<sup>^</sup>.

**e) *Situazione di doppia rubata.***

Con corridore in 1<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>. A volte, con corridore in 1<sup>^</sup> non particolarmente veloce, specie contro il lanciatore mancino ed in particolare contro difese mediocri e/o disattente si preferisce la rubata ritardata.

**f) *Ultime fasi in una partita chiusa.***

In questi casi avere un corridore in 2<sup>^</sup> anziché in 1<sup>^</sup> fa la differenza.

**g) *Corridore in 1<sup>^</sup> con 2 outs e 2 strikes sul 2/3/4 del line-up.***

Spesso si preferisce rischiare la rubata per portare in 2<sup>^</sup> il corridore avendo nel box il meglio del line-up. In caso di colto rubando e chiusura della ripresa si potrebbe pensare di avere, in gergo, "tolto la mazza" ad uno dei migliori battitori, ma, se ci sono già 2 strikes a carico, questi avrà la possibilità di ripresentarsi nell'inning successivo per un nuovo turno.

## 2. LA POSIZIONE FISSA

Troppo spesso si trascurano i vari aspetti che caratterizzano una posizione fissa efficace, in parole povere i fondamentali. Almeno il 60-70% dei lanci negli allenamenti settimanali dovrebbero essere eseguiti dalla fissa. Questo perché è il movimento utilizzato in situazioni delicate, con uomini in base e ciò avviene ancor più spesso quando il livello di gioco è più basso, le difese “tengono” meno ed i lanciatori concedono di più.

In sintesi, considerando al momento un lanciatore dx, per il mancino è l'opposto:

## **2a. Posizione dei piedi in pedana**

Per motivi di controllo la posizione in pedana deve rimanere sempre la stessa indipendentemente dalle varie possibilità di corridori in base. La situazione più delicata, per quanto attiene alla posizione in pedana, è con corridore in 1<sup>^</sup> e lanciatore destro. Le posizioni sono 3 e tutte determinate dal piede sx, mentre il piede di perno è a contatto con la pedana e davanti ad essa. Il peso del corpo è equamente distribuito con una leggera enfasi nel caricare maggiormente il piede di perno (circa il 60% dietro e 40% avanti). Obiettivo è quello di lanciare con consistenza e controllo, facendo pervenire la palla al ricevitore max. in sec.1.3/1.5 dal primo movimento.

**a) Aperta.** *Piede sx leggermente verso la 1<sup>^</sup> b.*

E' una posizione sconsigliata, quantunque molto diffusa. Il vantaggio ricavato dall'aver una migliore visione del corridore viene immediatamente bruciato dal maggior tempo necessario per lanciare al battitore e consente al corridore di partire con tutta tranquillità appena la spalla anteriore del lanciatore si muove verso la 3<sup>^</sup>b.

**b) Normale.** *Piedi dx e sx in linea con il piatto.*

Accettabile per chi ha già un movimento decisamente rapido nel lanciare (sec. 1.3/1.5). Da questa posizione la visione del corridore è certamente ancora buona.

**c) Chiusa.** *Piede sx leggermente verso la 3<sup>^</sup>b.*

A mio parere la più efficace. Consente al lanciatore di impostare subito una posizione compatta, necessaria nelle fasi successive del lancio. Rende più rapido il portarsi in posizione di lancio in quanto sarà sufficiente il semplice e solo sollevamento della gamba sx. verso la spalla dx. Le spalle infatti rimarranno ferme, al contrario delle posizioni precedenti. Facilita chi non ha una rapidità innata di movimento come spesso lo sono i longilinei. Penalizza la visione del corridore e quindi bisogna trovare una giusta misura.

## **Lanciatore mancino**

La posizione di partenza è ovviamente facilitata dal fatto di poter vedere direttamente il corridore. A volte può essere utile, ma richiede una certa esperienza acquisendo naturalezza di movimento senza intaccare il controllo, staccare di poco (*cm. 4/6*) il tallone dalla pedana portandolo più vicino a casa base, mentre la punta del piede rimane a contatto. Questa posizione consente di “chiudere” tutto il corpo un po' di più. Facendo il pick-off in 1<sup>^</sup>, nel

ricadere con il piede anteriore sulla linea dei 45° che indica il limite massimo fra pick-off e balk (per l'arbitro attento) si offre al corridore una visione distorta con una maggiore angolazione che lo inganna, e forse anche l'arbitro. D'altra parte, anche in questo caso, alcuni arbitri sono più restii a chiamare balk nei confronti di lanciatori esperti rispetto ai "rookies" e, come ben sappiamo, questo vale anche per gli strikes sul filo. I "rookies" si devono conquistare il rispetto degli arbitri sul campo, partita dopo partita. Per le altre situazioni la posizione è sostanzialmente uguale a quella del lanciatore destro.

### **2b. Le gambe**

Al riguardo non c'è molto da dire se non che devono essere leggermente flesse, come sempre. Eppure non è raro vedere lanciatori con la gamba di perno rigida. Questo rallenta ogni movimento, sia verso casa che per un eventuale pick-off.

### **2c. Il busto**

Eretto, rilassato e leggermente in avanti verso la 3<sup>a</sup>b. Questa tecnica evita l'inarcamento della schiena e consente di tenere il peso sulla parte anteriore del piede e non sui talloni. Importante non esagerare.

### **2d. Le spalle**

Orizzontali, in linea con i fianchi, assolutamente rilassate. La situazione di corridori sulle basi potrebbe mettere pressione sul lanciatore ed osservarle attentamente può rivelare possibili segnali di tensione.

### **2e. Le braccia ed i gomiti**

Braccia rilassate e gomiti vicini al corpo in una posizione compatta.

### **2f. Le mani**

Raccolte, rivolte verso l'alto, come in preghiera, rilassate, vicine al corpo e davanti al petto anziché a livello o persino sotto la cintura. Questo, accorciando il percorso che il braccio deve compiere, velocizza il portare il braccio in posizione di rilascio per il tiro sulla base o per il lancio. La cosa è particolarmente delicata nella posizione fissa dove la preoccupazione di essere decisamente rapidi nel lanciare spesso determina un pericoloso problema di "rushing" (quando il braccio è in ritardo rispetto alla azione del corpo e quest'ultimo è già proiettato verso casa base mentre il braccio non ha ancora raggiunto il suo punto più alto).

### **Lanciatore mancino**

Le mani sono unite in un punto qualsiasi compreso fra cintura e mento a seconda della personale preferenza.

**N.B.** Al proposito può essere utile ricordare che i lanciatori di 3/4, mancini e dx, possono permettersi di tenere le mani più basse in quanto il percorso che il braccio deve compiere è più breve, mentre quelli che rilasciano da sopra, al contrario, più tengono le mani alte e più abbreviano il lungo movimento del braccio, evitando così di incorrere nel pericoloso "rushing". Il pitching coach attento deve verificare che, all'interno delle rispettive preferenze e specificità, siano comunque soddisfatti alcuni fondamentali passaggi come appunto avere

il braccio nel punto più alto, prima del rilascio, al momento del contatto a terra del piede a conclusione del passo.

### **2g. Il mento**

In avanti, puntato verso il bersaglio e non a terra, allineato e sopra alla spalla SX.

### **2h. Gli occhi**

Assolutamente entrambi devono “inquadrare” il bersaglio. D'altra parte se si vuole avere una visione del corridore in 1<sup>^</sup>b. è necessario che la testa sia ben ruotata. Si deve lavorare con particolare impegno sulla flessibilità ed elasticità dei muscoli che interessano tutta la parte superiore delle spalle e del collo perchè nel mantenere per tempi anche prolungati la posizione sopra descritta si determina una condizione di stress tale da ridurre velocità di esecuzione, efficacia di lancio ed una corretta visione del corridore, specie quando il lanciatore è più affaticato.

## **3. IL LANCIO DALLA FISSA.**

Una volta raggiunta la posizione fissa corretta siamo pronti per il lancio o pick-off. Qualche anno fa si insisteva molto sullo “slide step” (passo basso scivolato). In pratica, dalla posizione fissa, il lanciatore, come primo movimento, si proietta verso casa con una sorta di rapido “passo scivolato” che consentiva alla palla di raggiungere il guanto del ricevitore in tempi rapidissimi. Questa tecnica però è stata ben presto abbandonata dai più per i notevoli svantaggi che genera a fronte di una maggiore rapidità (minor controllo e velocità, stress alla spalla ecc.). Oggi si è più orientati nel tenere tutto il movimento il più possibile simile al caricamento. Meno modifiche si introducono, meno variabili si devono affrontare. Certamente si vuole un movimento rapido e compatto, ma la gamba avanti si alza quasi come per il normale caricamento. Fondamentale trovare e mantenere un ritmo . La posizione fissa “chiusa” al proposito sembra raccogliere i maggiori consensi. Il peso corporeo, inizialmente circa 60% sul piede di perno, viene spostato totalmente dietro. Questa azione, per quanto rapida, consente al braccio di portarsi in sequenza : in basso (verso terra), in dietro (verso la 2<sup>^</sup>b) ed in alto. Alcuni pitching coaches al proposito preferiscono accorciare questa azione e per loro il braccio va solo dietro e poi in alto. Personalmente credo che la cosa vada vista di volta in volta a seconda del lanciatore. Con questa tecnica ho visto risultati apprezzabili con alcuni lanciatori particolarmente lenti (non riescono mai ad avere il braccio al culmine dell'arco descritto nel momento esatto in cui il piede avanti atterra a compimento del passo e quindi sono sempre in “rushing”).

## **4. IL PICK-OFF DEL LANCIATORE DESTRO**

La cosa più importante su cui lavorare è la rapidità di movimento. Secondaria è la velocità del tiro sulle basi. Come descritto precedentemente la testa del lanciatore deve rimanere ferma, consentendogli di controllare contemporaneamente corridore e ricevitore. Il corridore non deve capire quando è osservato o meno. Da questa

posizione il pick-off viene eseguito con un'azione combinata di piedi / caviglie e braccio. Se il pick-off è verso la 1<sup>a</sup> la rotazione è di 90°, se verso la 2<sup>a</sup> di 180°. Per il pick-off in 3<sup>a</sup> il lanciatore destro si comporta come il mancino verso la 1<sup>a</sup>. Se aspirate ad avere un lanciatore aggressivo ed efficace sui pick-offs, dovete incoraggiarlo a farne, purchè la situazione si presti e senza esagerare, consentendogli di sbagliare senza paura. Anzi, a volte, quando ad esempio non si riesce più a trovare l'area di strike, fare 2 / 3 pick-offs può essere utile per uscire dal tunnel. E' raccomandabile avere più di un movimento, specie per il pick-off in 1<sup>a</sup>, di cui almeno uno normale ed uno veloce. Personalmente trovo inutili quei pick-offs super telefonati che non ingannano nessuno, non servono a prendere comunque la misura ma, per contro, annoiano a morte tutti, specie la propria difesa !

#### **4a. Gambe**

Queste sono e rimangono flesse. Fondamentale non piegare le gambe per eseguire il saltello ma affidarsi alle caviglie.

#### **4b. Piedi / caviglie**

Una rapida ed energica spinta eseguita con le caviglie e la parte anteriore dei piedi, dove questi però rimangono vicini al terreno, consentono la rotazione del corpo. Ricadendo, il piede avanti deve essere in direzione del bersaglio (peraltro come da regolamento) o poco meno, sicuramente non deve eccedere e aprire il corpo oltre la linea della 1<sup>a</sup>. Importante che anche le punte dei piedi puntino in quella direzione. Questo particolare, apparentemente insignificante, consente, in una situazione di tiro già relativamente precaria di non dover tirare "attraverso" il proprio corpo.

#### **4c. Braccio**

Mentre tutto ciò avviene, contemporaneamente il braccio si porta in alto con un movimento brevissimo. Di fatto il lavoro è tutto dell'avambraccio.

*La palla esce dal guanto dalla parte superiore !*

Per figurarsi il movimento è come se fossimo a bordo di un bus che compie una brusca frenata e ci si dovesse rapidamente aggrappare al sostegno superiore. Un errore sistematico presente in quasi tutti i lanciatori compreso qualcuno anche in A1, è quello di portare il braccio : in basso, dietro e sopra. Così facendo l'eventuale rapidità dei piedi verrà completamente annullata dalla lentezza del braccio. Questo deve essere un movimento corto !

#### **4d. Mano**

Il movimento di braccio sopra descritto, ovviamente, non consente al braccio di sviluppare tutta la propria potenza, infatti non serve, e quindi è demandato molto dello sforzo di tiro, oltre che all'avambraccio, anche al polso. Un po' come quando si lanciano i dardi.

### **5. Alcuni tipi di pick-offs**

Avere tecniche diverse e velocità di esecuzione altrettanto variabili rendono la vita più difficile al corridore.

### Lanciatore destro

- *pick-off in 1<sup>^</sup>*      **1** - breve saltello di 90° con entrambi i piedi, rapido, compatto e tiro in 1<sup>^</sup> come descritto precedentemente. Si tratta del metodo più classico e certamente quello che i lanciatori meno navigati devono applicare.

**2** - con i piedi in pedana, mentre le mani si stanno congiungendo davanti al petto, si esegue lo stesso movimento sopra descritto. Il lanciatore deve seguire attentamente il corridore mentre prende il vantaggio primario e fare questo pick-off quando il peso di questi è tutto sul piede avanti.

**3** - con i piedi in pedana il primo movimento è esattamente come nel lancio. C'è una leggera flessione della gamba di perno e le mani si separano con la palla che inizia il movimento verso il basso. Questo fa intendere al corridore che stiamo lanciando. In realtà, mantenendo rigorosamente un movimento continuo, il piede davanti si sposta verso la 1<sup>^</sup>. Lo segue tutto il resto del corpo, fianchi, spalle ecc, mentre il piede di perno ruota di 90°. In questo caso la rapidità di esecuzione non è determinante, in quanto prevale l'effetto inganno. Mantenere le prime fasi molto simili al lancio è indispensabile. Questa tecnica corre sul filo del balk, pertanto deve essere accuratamente preparata e comunque ne lascerei l'uso solo ai più esperti.
- *pick-off in 2<sup>^</sup>*      **1** - il breve e compatto saltello deve consentire la rotazione di 180°. La rotazione del corpo avviene dalla parte del guanto.

**2** - rotazione dalla parte contraria del guanto. Il movimento è contrario a quello tradizionale e per essere ingannevole il primo movimento deve essere il sollevamento del ginocchio sinistro (come se si lanciasse a casa), mentre la rotazione del corpo, questa volta al contrario, deve iniziare il più tardi possibile, consentendo così al ginocchio di portarsi ben alto. Solo così il corridore sarà tratto in inganno. Questo tipo di pick-off non può essere utilizzato troppo spesso, ma solo in qualche rara e importante occasione. Particolarmente indicato con 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> occupate e conto pieno sul battitore.
- *pick-off in 3<sup>^</sup>* -      come per il mancino in 1<sup>^</sup>. Anche qui il segreto è mantenere la fase iniziale del movimento assolutamente uguale al lancio. Il punto critico è alla separazione delle mani. E' solo quando la palla è già puntata dietro verso il 2<sup>^</sup> b. che la spalla avanti chiude quel tanto che consente al piede sinistro di cadere sulla linea di 45° evitando il balk.



Inutile prendere un rischio del genere con corridore in 3<sup>^</sup>. Il pick-off è già sufficientemente pericoloso e quindi questa azione va limitata alle situazioni disperate.

## 6. Cosa controlla il corridore attento

Il lanciatore deve imparare a calarsi nei panni del corridore per individuare tutte quelle piccole o grandi idiosincrasie che al corridore attento non sfuggono. Durante le partite stimolarli a studiare i propri compagni e gli avversari è un metodo molto pratico per migliorare il loro bagaglio conoscitivo. Qualche esempio :

- *Il lanciatore ha sempre la stessa routine e tempo nel guardare il corridore.*  
Questo in particolare avviene con corridore in 2<sup>^</sup>, ma non solo. Indispensabile variare la sequenza delle “occhiate” al corridore ma anche il tempo in cui si rimane in fissa prima di effettuare il lancio. Mai essere prevedibili.
- *Tensioni o irrigidimenti vari prima di un pick-off.*  
Quante volte si legge in faccia al lanciatore l'intenzione di fare pick-off. Specie quando c'è un qualche segnale difensivo in atto la tensione appare evidente, oppure fanno un qualcosa di diverso che tradisce le loro vere intenzioni. In particolare questo è vero con lanciatori inesperti e più o meno giovani.
- *Primo movimento lo spostamento del corpo in direzione della base.*  
Un classico esempio è quando un lanciatore mancino vuole fare pick-off in 1<sup>^</sup> e mentre solleva la gamba anteriore il corpo già si sta già spostando prematuramente verso il corridore. In questo caso il segreto consiste nel mantenere il movimento identico al lancio il più a lungo possibile, in ogni caso almeno sino a separazione avvenuta delle mani con la palla già puntata dietro verso la 2<sup>^</sup> base
- *Il lanciatore non fa mai più di due pick-off di seguito.*  
Il corridore che si sarà accorto di questo particolare non avrà alcun problema nel prendere un fantastico “jump” . Personalmente sono favorevole a fare 3/4/5 pick-off in sequenza già nelle prime fasi della partita. Questo manda subito un chiaro messaggio al corridore.
- *Il lanciatore mancino quando guarda casa fa pick-off in 1<sup>^</sup> e viceversa.*  
A volte è persino più facile rubare la 2<sup>^</sup> sul mancino. L'esempio ricordato è uno dei più ricorrenti e facilmente attaccabili dal corridore smaliziato. Variare sempre è la risposta.

Di dettagli simili ce ne sono a decine. Un poco di furbizia e di esperienza consentiranno al lanciatore di rendere più agevole il lavoro al proprio ricevitore. Entrambe le cose possono e devono essere insegnate, ricordando però che l'eccessiva preoccupazione per il corridore potrebbe far perdere concentrazione là dove più serve, a casa base!

## 7. Tecniche di disturbo per “tenere” i corridori sulle basi.

Molteplici sono le possibilità che il lanciatore smalzato ha a disposizione. E' indispensabile utilizzarle un po' tutte e non fossilizzarsi su una sola specifica tecnica. Mai essere prevedibili è la parola d'ordine.

### a) Variare le “occhiate”.

Questo diventa particolarmente importante con corridore in 2<sup>^</sup>, ma non solo ! A volte, una occhiata breve, a volte più lunga, a volte due occhiate, a volte tre, a volte con pause più lunghe fra un'occhiata ed un'altra. Importante anche uscire di pedana. Una veloce occhiata al battitore o corridore potrebbe cogliere qualche indizio prezioso per capire le loro vere intenzioni. L'obbiettivo è impedire al corridore di prendere un buon “jump” nell'anticipare l'azione del lanciatore.

### b) Variare il tempo.

Questa forse è la tecnica più importante e diverse sono le possibilità:

- *Lunga attesa in pedana e rapida uscita.*

La posizione fissa deve essere mantenuta a lungo per creare tensione nelle gambe del corridore, ma non così tanto da arrivare ad una chiamata di tempo. L'uscita **dietro** dalla pedana con il piede di perno deve essere rapida/aggressiva. Il segreto è dare al corridore l'impressione che si sta per lanciare a casa. Il corridore non deve sentirsi osservato, pertanto guardare dritto al bersaglio. Fondamentale **NON** separare le mani prima di essere usciti di pedana e di **NON** aprire la spalla avanti. Pronti al tiro in 1<sup>^</sup> in caso che, all'uscita di pedana, il corridore viene sorpreso in un tentativo di rubata. Questo pick-off è particolarmente indicato con lanciatori destri.

- *Lunga attesa in pedana sino alla chiamata di “tempo”.*

Un'altra tecnica è quella di prolungare questa attesa in pedana sino alla chiamata di tempo da parte del battitore o corridore. Se il corridore dà segni di tensione, se la gamba avanti, a lungo nella posizione flessa e pronta a scattare, comincia a tremare a seguito dello sforzo prolungato, sono segnali che ci fanno capire che probabilmente questi stava per rubare sul prossimo lancio.

- *Lunga attesa in pedana prima del lancio a casa.*

Per le ragioni spracitate, la lunga attesa rende il corridore nervoso e la gamba avanti tremolante. Ovviamente in questo caso l'attesa deve essere lunga a sufficienza per creare tensione ma non così tanto da arrivare alla chiamata di tempo. A volte il corridore, se non obbligato, rinuncia alla rubata oppure se va ha difficoltà a prendere un buon “jump”.

- *Brevissima attesa in pedana ed immediato lancio a casa (quick pitch).*

Questo metodo serve se è stato prima utilizzato più volte quello precedente della lunga attesa. Oltre al chiaro scopo di sorprendere il corridore ormai abituato a tempi più lunghi ha anche il duplice vantaggio a volte di cogliere impreparato anche il battitore.

- *Attesa normale ma, con passo basso e scivolato, effettuare subito il lancio a casa base.*

In pratica è fare lo “slide step” che avevo detto essere una tecnica poco raccomandabile, tesi che non intendo rinnegare. Però se questo metodo viene usato raramente non ha conseguenze negative sul braccio, ma, come nel precedente caso e anche meglio, riesce a prendere contro tempo corridore e ancor più il battitore. Questa tecnica è particolarmente efficace per i lanciatori mancini con corridore in 1<sup>^</sup> che sono abituati a vedere il ginocchio dx alzarsi sempre per raggiungere la critica posizione di equilibrio. Se il lanciatore è sufficientemente esperto, sino a questo punto riesce a nascondere al corridore le proprie intenzioni. Da questa posizione egli può tranquillamente scegliere: lancio o tiro. Questo rapidissimo e basso passo scivolato, *se non abusato*, è efficacissimo. Ovviamente anche con lanciatore destro ed in altre occasioni è particolarmente utile. Pensiamo ad una possibile situazione di batti-corri dove il corridore, preso contro tempo, deve rubare senza aver preso un buon jump ed al battitore che deve battere a tutti i costi e, colto fuori tempo, fa la classica smanicata in diamante. Anche per queste ragioni l’elemento sorpresa viene compromesso se questo metodo viene ripetuto eccessivamente nell’arco della partita. Lo consiglierei invece proprio per i momenti più delicati.

## 8. Conclusioni

Mi preme sottolineare che tutte queste tecniche sono importantissime e, come detto, devono appartenere al lanciatore vincente. Spesso si ritiene che un pick-off che non ha portato all’eliminazione del corridore sia un pick-off non riuscito. Non è detto, il pick-off solo a volte porta all’eliminazione, ma se ben eseguito, terrà costantemente sotto pressione i corridori, li obbligherà a rimanere più vicini alle basi rendendo così più problematica la rubata o più facile il doppio gioco. Anche il coach avversario avrà problemi nel far avanzare i propri corridori quando opposto ad un lanciatore con queste abilità. sarebbe riduttivo però pensare ai pick-off solo in questi termini. Ad esempio ripetuti pick-offs stancano il corridore, oppure se in una fase difficile di lancio può farci uscire dalle negatività e ritrovare l’area dello strike. A volte può essere utilizzato per guadagnare tempo per il rilievo che si sta scaldando e così via. Però, tutto ciò premesso, è necessario tenere la cosa nella giusta prospettiva. La priorità assoluta è e rimane il battitore. Se nel cercare di attuare tutti questi piccoli

trucchi e forse anche per sentirsi protagonista il lanciatore esagera nel fare inutili pick-offs, magari anche in situazioni che per punteggio o momento non sono indicati, rischia non solo di perdere la propria concentrazione, ma anche di farla perdere alla propria difesa con conseguenze ancor peggiori. Equilibrio è il concetto più importante in un lanciatore e non solo come concetto di meccanica.

*Ennio Paganelli*

*Dal 1965 al 1980 Lanciatore con Milano Baseball, Fortitudo Bologna, Codogno e Cardinals Milano*

*Nel 1972 Campione d'Italia con la Fortitudo Bologna*

*Atleta azzurro ai Mondiali in Columbia 1970 ed Europei di Harlem (Olanda) 1973*

*Formatore del C.N.T.*

