

FIBS

I MANUALI DEL CNT:

MASTER LIST DEI FONDAMENTALI
NEW YORK METS 2000

WWW.BASEBALL-SOFTBALL.IT
cnt@baseball-softball.it

Dai New York Mets un'interessante scheda che può risultare decisamente utile nella programmazione degli allenamenti e nella formazione dei fondamentali individuali.

LANCIATORI

Copertura della 1a base	(3-1) (4-1) (3-6-1) Rimbalzanti lente
Battuta diretta	Tiro in 1a base
Inizio del doppio gioco	(1-4-3) (1-6-3) (1-2-3)
Raccolta smorzate	Tutti i tipi – Lavorare su ciascuna linea di foul
Squeeze play	Assistenze – Toccate – Toccate dopo lanci pazzi a palle mancate
Movimenti di pick off	A tutte le basi – Tiro e lavoro dei piedi
Run downs (trappola)	1a Base; 2a base; 3a base
Pick offs	Uscita di pedana rapida su rubata della 2a base
Tenere i corridori in base	Conoscere le regole del balk – Le pause – Gli arresti
Finta in 3a base e tiro in prima	
Segnali e pitch outs	
Copertura delle basi	Su qualsiasi tipo di battuta
Uomo di taglio per casa base	Volate corte su ciascuna linea foul
Comunicazione	Con gli interni nei pop-ups

RICEVITORI

Blocco delle palle a terra	Tiri dagli esterni e dagli interni
Toccatata a casa base	Dagli interni e dagli esterni
Giocata delle smorzate corte	Chiamata del gioco
Posizione del corpo e lavoro dei piedi	Tirare e ricevere
Tiro	In 1a base, 2a base, 3a base e pitch out
Tiri sulla doppia rubata	Tirare diretto . In 3a base
Pop-ups	
Coprire la 1a base	
Ricevere e settare i lanci del KO	
Segnali	

PRIMA BASE

Rimbalzanti di routine	Tutti i tipi
Rimbalzanti	Giocata per il lanciatore
Tiro in 2a base	(3-6-1-) (3-6-3)
Giocare “dentro”	Tiri a casa base
Trappola	Tiri rapidi al 2a base
Giochi di relays (ponte)	A casa base – 2a base – 3a base
Raccolta di rimbalzanti lente	
Tiri bassi	Tiri a terra e sulla linea
Giocata delle smorzate	Tiri in 1a – 2a e 3a base
Toccate nei giochi di pick off	
Pop-ups	In territorio buono e in foul
Occhiali da sole	Loro utilizzo

SECONDA BASE

Rimbalzanti di routine	Tutti i tipi
Rimbalzanti	Verso la 2a base
Girare il doppio gioco	
Giocate di relay	A casa base, 2a base, 3a base
Difesa delle smorzate	1a e 2a base occupate con 0 outs
Rimbalzanti lente	Sottomano in 1a base
Difesa della doppia rubata	
Giocare “dentro”	
Trappola	
Volate corte e pop-ups	Comunicazione
Ricevere tiri e toccate	Dal ricevitore, esterni e interni
Pick offs e toccate	Dal lanciatore
Coprire la 1a base	Battute valida su esterno centro e destro
Occhiali da sole	Loro uso

TERZA BASE

Rimbalzanti di routine	Tutti i tipi
Doppio gioco	(5-4-3) (5-2-3)
Rimbalzanti lente	Giocata a mano nuda – A casa base e in 1a base
Giocare “dentro”	Tiri a casa base
Tiri e toccate	Da ricevitore e esterni
Tagli e relays	Tiri di relays
Trappola	
Giocate sulla doppia rubata	
Difesa della smorzata	1a e 2a base occupate – 0 outs
Occhiali da sole	Loro uso

INTERBASE

Rimbalzanti di routine	Tutti i tipi – a sinistra, a destra, caricare la palla, ecc.
Rimbalzanti	Verso la 2a base
Girare il doppio gioco	
Rimbalzanti lente	Tiro rapido in 1a e 2a base
Giocare “dentro”	Tiri a casa base
Pick - offs	Toccate – Segnali per gli esterni
Tagli e relays	Tutti i tiri
Trappola	
Copertura della 3a base	Battuta all'esterno sinistro
Segnali dal ricevitore	
Difesa del bunt	1a e 2a base occupate – 0 outs
Difesa sulla doppia rubata	
Presenza delle assistenze e toccate	Tiri dal ricevitore, esterni, interni
Occhiali da sole	Loro uso

ESTERNI

Volate	Corte, dietro, sinistra, destra
Linee (line drives)	
Rimbalzanti	Caricare la palla – Tagliare nel “buco”
Tirare	Lavoro dei piedi – Posizione del corpo
Tiro	Nel pesta e corri
Colpire il taglio	
Coprire le basi	
Comunicazione	Con gli altri (Interni e esterni)
Presenza di palle alla rete e/o muto	
Giochi di pick off	Prendere i segnali
Scivolare o tuffarsi per la presa	Quando e come
Occhiali da sole	Loro uso

FONDAMENTALI DI BATTUTA

Smorzata	Sacrificio, spinta, per valida (drag)
Far avanzare i corridori	Dalla 2a alla 3a base, angolazione della mazza
Batti e corri	Contatto aggressivo sul lancio
Corridore in 3a base – meno di 2 outs	Per punto battuto a casa (RBI), concentrazione e disciplina
Conteggio pieno (3 balls e 2 strikes)	Disciplina sul piatto e pensare positivo
In attesa nel cerchio (on deck)	Preparazione e lettura del tempo
Situazioni	Conoscere ed reagire eseguendo
Attitudine mentale in battuta	“Questo lancio” “Questo momento”
Individuazione del lancio	Duello nella posizione di attesa battitore/lanciatore

CORSA SULLE BASI

Uscita dal box	Battuta valida, rimbalzante
Girare il cuscino	
Vantaggio da tutte le basi	Primario, secondario
Segnare dalla 2a base	Sempre al 100%
Andare dalla 1a alla 3a base	
Reazione alle linee attraverso gli interni	
Lettura del contatto	Segnare dalla 3a base su battuta a terra
Essere padroni di tutti i segnali	Dal coach di 3a base, dalla panchina, dai giocatori
Rimandare i segnali e locazione dei lanci	
Rubata	Scivolare sempre
Trappola	Consentire agli altri corridori di avanzare
Situazioni di gioco	Rompere il doppio gioco – Saper prendere rischi
Pesta e corri (tag up) da tutte le basi	Quando e come
False partenze per rubata (finta di rubata)	Dalla terza, la scelta del tempo, causare balks
Reazione ai tiri dagli esterni	Conoscere la posizione e la potenza del braccio