

1 – Pitching Tips: Runner in 1° Base

Pensate che il corridore vi stia prendendo troppo spazio ?

Bene invece di tirare continuamente al difensore di prima base per costringere il corridore a ritornare sul sacchetto cercate di variare il vostro modo di guardare verso la 1Base ed indugiate sul tempo di rilascio della palla verso casa base.

Nella organizzazione americane viene insegnato a “giocare “ sul tempo da 1”-3”-5” secondi.

Questa tecnica mette in difficoltà il corridore nel prendere uno slancio vigoroso per effettuare la rubata in seconda base.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen.

Assumete la posizione fissa e prima di lanciare la palla al ricevitore adottate qualcuno di questi metodi: “milleuno,milledue oppure..... Uno più una parola lunga ,due più una parola lunga”

Certamente trattenere la palla per 5” può sembrare un tempo molto lungo ma conviene non avere fretta di rilasciare la palla ,perché questa tecnica,alla lunga,migliora il vostro gioco ed è un ottimo deterrente per prevenire la rubata in seconda base.

2 – Pitching Tips: L’angolazione del lancio

Una palla che si muove in due dimensioni (Ad esempio, verso il battitore e, forse, da sinistra a destra) è relativamente facile da colpire.

L'aggiunta di una terza dimensione al movimento della palla (dall’alto verso il basso) rende i calcoli mentali del battitore molto più difficili.

In questo concetto ci sono aspetti di fisica complessi, ma se ci pensa e con un pò di buon senso ci si rende conto dell’utilità di lanciare dall’alto verso il basso.

Per ottenere questo effetto bisogna rimanere eretti nella posizione di equilibrio ed in tutta la sequenza per rilasciare la palla,mantenendo la mano dietro la palla e le dita sopra la palla

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

3 – Pitching Tips: Un lancio a perdere...ma non tanto

Che cosa è questo tipo di lancio? E' un lancio appena fuori del piatto che magari l'arbitro non chiama ma che può rappresentare un'ottima attrattiva per il battitore a girarlo.

Nelle prime fasi del conteggio sul battitore una buona strategia può essere rappresentata da un cambio di velocità.

Mentre se si è in vantaggio di due strike, un lancio che spesso risulta essere efficace è una curva nella parte bassa dell'area dello strike, o una palla veloce interna o esterna ma leggermente fuori dal piatto, o un cambio che si abbassa su piatto..

Infatti non è accettabile concedere una valida quando si è in vantaggio sul conto, come lo stesso non è accettabile sprecare un lancio sul conteggio di 0-2.

Pertanto consiglio finale: andare in vantaggio prima possibile e sbilanciare poi il battitore con un "lancio a perdere" di qualità.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

4 – Pitching Tips: il conteggio più importante nel baseball 1-1

Il lancio su questo conteggio può rappresentare un vantaggio sia per il battitore che per il lanciatore.

Pertanto il lanciatore deve impegnarsi a lanciare uno strike veramente efficace per evitare concedere il "big inning" agli avversari

Ovviamente bisogna cercare di andare sempre in vantaggio sul conteggio, ma impegnarsi con molta attenzione su cosa lanciare sul conteggio di 1-1

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

5 – Pitching Tips: Aspetti di condizionamento fisico

Spesso i giocatori di baseball sia in palestra, ma non solo, si concentrano nell'aumentare il lavoro fisico che riguarda il petto e meno quello che riguarda i dorsali e le scapole, spesso si è indotti a questo comportamento anche per un fatto pratico, infatti specchiandoci, se ci si pensa, abbiamo la visione della parte frontale del corpo e non percepiamo lo stato di quella posteriore.

Questo atteggiamento crea una situazione squilibrata.

In questo caso le spalle tendono a scivolare in avanti creando instabilità alle scapole e compromettendo la disposizione naturale delle giunture.

Quale è il risultato?

Si perde in velocità e diminuisce la qualità della prestazione

Pertanto se si eseguono esercizi di push-up per il petto ricordarsi di bilanciarli con esercizi che coinvolgono la parte posteriore delle spalle .

Un rapporto ottimale, specialmente per i lanciatori è 1: 3 (1 per il petto 3 per i dorso)

6 – Pitching Tips: Avere continuità= Buon Lanciatore

Il Lanciatore deve essere in grado di duplicare i lanci che conosce.

Questo significa che se si tira uno strike si deve essere in grado di farlo seguire da un altro strike.

Uno strike non deve essere il risultato di un colpo di fortuna. Dunque il vero punto è lanciare strike e farlo seguire da strike.

Avere continuità nel rendimento è la chiave dominante per avere una buona prestazione.

(Utilizzare il drill "137" riportato e spiegato nel mio libro "quaderni dal campo")

7 – Pitching Tips: Il movimento della palla

In ogni lancio , e non solo nelle breaking balls, la palla deve avere un certo movimento.

Un lancio che è dritto e si muove su un unico piano è più facile da battere rispetto ad un lancio che si muove su due piani.

Pertanto lavorare sempre sull'impugnatura della palla variando la posizione delle dita (anche per la palla veloce), perché aggiungere un secondo piano di movimento alla palla, per es: dall' alto verso il basso o da destra verso sinistra, significa rendere più difficile la vita al battitore.

8 – Pitching Tips: Meccanica: scarso controllo nel lanciare

Uno scarso controllo nel lanciare generalmente deriva da:

- 1-Scarso equilibrio
- 2-Trasferimento del peso del corpo non corretto o prematuro
- 3-Eccessiva rotazione della parte frontale del corpo

Quando si solleva la gamba libera assicurarsi che il piede si muovi in basso e fuori e non fuori e basso.

9 – Pitching Tips: Un aspetto fisico: un braccio non tonico

Può capitare che durante la stagione agonistica ci si senta con il braccio non più tonico così come all'inizio, generalmente questo dipende dal fatto che la cuffia dei rotatori è affaticata o decondizionata.

Questo fatto accade quando il lanciatore trascurava o esegue male gli esercizi di condizionamento per il braccio per dare più spazio agli allenamenti di squadra o ad altro.

Per prevenire o superare questo stato di impasse vanno sempre eseguiti gli esercizi di rafforzamento per i muscoli della cuffia dei rotatori e delle scapole, che aiutano a ristabilire quel delicato equilibrio tra gli stabilizzatori dinamici e statici della spalla.

10 – Pitching Tips: Il controllo: aspetti

Un concetto ottimale: andare in vantaggio con gli strikes, ottenere l'out su ball

Avere il controllo nell'area dello strike è un'ottima cosa, ma avere il comando dei lanci nella zona appena fuori dell'area dello strike è molto importante.

Niente è più frustrante, per un allenatore, quando il suo lanciatore concede una valida sul conteggio 0-2. Il lancio successivo a questo conteggio deve essere così vicino all'area dello strike tanto da tentare il battitore a girarlo ma evitando che abbia un buon contatto con la palla.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

11 – Pitching Tips: Un battitore indisciplinato

Capita in quasi tutti i livelli di gioco di affrontare un battitore con swing poco ordinato, ecco in questi casi è necessario variare la velocità della palla e la location del lancio.

Questi giocatori tendono ad essere più indisciplinati nel box di battuta e sono suscettibili alla variazione della velocità della palla e agli spot all'interno dell'area dello strike.

Se il battitore gira un lancio alto agli inizi del conteggio, lanciare il lancio successivo appena più in alto, così facendo si mantiene più alto il livello degli occhi, poi una breaking ball bassa nell'area dello strike per farlo girare a vuoto.

12 – Pitching Tips: Un battitore di potenza

Generalmente il battitore di Potenza preferisce la palla veloce nella zona alta dell'area dello strike.

Se ci si trova ad affrontare questo tipo di battitore può essere utile usare la veloce alta interna all'altezza della mani o un lancio lento all'esterno dell'area dello strike.

Il concetto è il seguente scegliere lanci che aumentano la velocità della mazza alternandoli con quelli che la rallentano in modo da tenere sbilanciato il battitore.

Se si usa il cambio per questa strategia cercare di tenere il lancio nella parte bassa dell'area dello strike.

13 – Pitching Tips: Cambio o breaking ball?

Per esperienza tutti sappiamo che se lanciamo una buona breaking ball (curva, slider etc) il battitore gira la mazza o sopra o sotto questo lancio.

Ma quello che mette più in difficoltà il battitore è giudicare la velocità del lancio rispetto ai movimenti laterali della lancio

Si ottengono più "swing and miss" sul cambio che sulle breaking ball

Allenate e sviluppate il cambio nel lavoro che fate nel bullpen

14 – Pitching Tips: Alcuni tipi di Battitori

Nei vari breafing che si fanno sia in allenamento o nel prepartita viene sempre ricordato di osservare il comportamento degli avversari al fine di trarne un vantaggio personale e di squadra.

Ecco due tipologie di battitori sui quali il lanciatore deve saper trarre vantaggio.

Se il battitore tende ad aprire prematuramente la parte frontale del corpo, in questo caso lanciare basso esterno sia con la veloce che con le breaking balls

Nel caso del battitore che porta i fianchi in avanti prima che il tallone della gamba frontale tocchi terra, ecco in questo caso il battitore avrà difficoltà a portare il barrell della mazza su un lancio interno.

15 – Pitching Tips: Il passo o stride nel lanciatore

La lunghezza del passo nel lanciatore viene influenzata da tre fattori:

- 1- La qualità della postura del corpo nell'effettuare il passo
- 2- La quantità di "momentum" che si è in grado di produrre
- 3- La qualità del fattore tempo per esempio: quanto si riesce a star chiusi con la parte frontale del corpo e quanto si riesce a ritardare la rotazione del corpo

Se si sbaglia su uno di questi fattori o si cerca di allungare troppo il passo si atterra sul tallone con conseguenze non sempre favorevoli per il lanciatore

16 – Pitching Tips: Il fattore tempo nel rilascio della palla

Quando ci sono corridori sulle basi il fattore tempo nel rilasciare la palla è un aspetto cruciale.

Nei livelli di gioco più evoluti il tempo ottimale dalla posizione fissa è di 1.3 secondi e anche meno

Perché questo tempo?

Basta fare una semplice operazione matematica: un giocatore molto veloce impiega tra una base e l'altra 4 secondi e anche meno; il ricevitore al ricevimento della palla e tiro in 2B impiega 2 secondi.

La somma dei tempi del lanciatore e ricevitore ($1.3+2=3.3$) sottratta al tempo del corridore ($4-3.3=0.7$) rappresenta il margine di tempo, al netto degli errori, per coprire la seconda base.

Pertanto anche qualche decimo di secondo conta moltissimo.

17 – Pitching Tips: Il monitoraggio dei lanci

Un buon metodo per migliorare la velocità nel lancio è registrare i lanci effettuati

Ogni volta che si lancia registrare il numero dei lanci effettuati, la loro posizione.

Registrare i lanci efficaci e quelli che non hanno avuto un buon esito, si avrà così un quadro preciso di ciò che funziona e di ciò su cui bisogna lavorare di più.

Registrando i propri progressi si vedranno anche i miglioramenti.

Questo metodo serve, inoltre, anche a motivare il lavoro del lanciatore

Utilizzarlo nel lavoro di Bullpen

18 – Pitching Tips: Il Pick off aspetti tecnici

Nell'allenarsi a fare un pick off in prima base può aiutare di pensare al movimento che fa il ricevitore quando effettua il tiro sulle basi, pertanto concentrarsi su tre cose:

Movimento corto del braccio-precisione-bersaglio

Il pick off deve essere veloce quindi portare la palla dal guanto all'orecchio e rilasciarla più velocemente possibile. Il movimento corto del braccio significa che alla separazione delle mani una va verso l'alto in posizione di tiro e non verso il basso, perché il primo movimento è più veloce del secondo.

Poi effettuare un tiro preciso al bersaglio che è rappresentato da una finestra immaginaria all'altezza dei fianchi e sopra il sacchetto di prima base.

Impegnarsi a rendere semplice il lavoro del primo, ricordando che deve effettuare la presa e la toccata del corridore.

Lavorare costantemente nel migliorare la tecnica del pick off

19 – Pitching Tips: Strategia e Deception

Talvolta c'è capitato di vedere che alcuni lanciatori ritenuti bravi vengono colpiti con durezza dal battitore avversario.

Quando questo accade ci sono, generalmente, due ragioni:

- 1- Non si è applicata la giusta strategia o non la si conosce
- 2- E' mancata una certa illusione sul lancio per cui il battitore è stato facilitato ad individuare il lancio ed a seguirlo in modo corretto tanto da ottenere un buon contatto

Per creare o aggiungere quest'ultima caratteristica (tecnicamente si chiama "deception") lavorare sulla postura e l'angolazione del corpo, sullo slot del braccio, sulla variazione della velocità della palla, inoltre imprimere alla palla veloce un maggior effetto a spostarsi o ad abbassarsi

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

20 – Pitching Tips: Sul cambio di velocità-1

Per lanciare il cambio ad anello (circle change up o ring change up) è necessario avere le dita abbastanza lunghe.

Nel caso che si abbia una mano piccola e volendo sviluppare il cambio di velocità impugnare la palla con 3 dita spingendo la palla verso il palmo della mano.

Ricordarsi di usare lo stesso movimento con il quale si lancia la palla veloce, questo per non offrire nessun vantaggio al battitore.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

21 – Pitching Tips: Location del lancio mancata

Mancare il bersaglio di un lancio dipende molto spesso dal fatto che il lanciatore, nella massima rotazione esterna, non è completamente rivoltato verso il piatto.

Questo significa avere il petto spinto verso casa base ed è a questo punto che inizia l'accelerazione della palla.

Se invece questa fase avviene prima che il petto sia rivolto verso il piatto allora il bersaglio del lancio viene mancato.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

22 – Pitching Tips: Sul Cambio di velocità-2

Accorciare leggermente il passo – Inserire il lancio nella routine di long toss o quando si tira da terreno piano.

L'aspetto principale è di usare lo stesso movimento usato per tirare la palla veloce

Rilasciare la palla con una naturale pronazione della mano perché questa azione riduce la velocità della palla e produce un movimento verso il basso.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

23 – Pitching Tips: Situazione di squeeze

E' noto che in questa situazione o si ottiene tutto o niente

Comunque bisogna caricare la palla rapidamente e se c'è la possibilità di effettuare un gioco a casa base utilizzare la mano nuda effettuando un toss al ricevitore

La cosa importante è rimanere con il corpo basso

Praticate questa tecnica quando si è coinvolti nei giochi difensivi di squadra

24 – Pitching Tips: Fate Pensare il Battitore

Spesse volte il lanciatore per cercare di andare in vantaggio sul conteggio parte da una situazione svantaggiosa per lui (es 2-0) e questo rende la vita più facile al battitore perché, magari, sul quel conteggio si aspetta una palla veloce, ma se, in questa situazione, il lanciatore è in grado di lanciare strike utilizzando un "off-speed" avrà buone possibilità di risalire la china.

Il battitore va sempre mantenuto nella condizione di pensare e bisogna tirare qualcosa che lui non si aspetta perché il più delle volte si riesce a realizzare un eliminato.

25 – Pitching Tips: I pesi nella preparazione fisica

Affrontando un programma di preparazione fisica spesso ci si domanda: sono meglio le macchine o i pesi liberi?

Tutti sappiamo che il lancio inizia dai piedi e pertanto questa parte del corpo deve essere allenata il più possibile.

Sono da preferire i piegamenti sulle gambe (tecnicamente si chiamano squat) che la pressa per le gambe (o leg press machine).

Sono da preferire gli affondi alternati sulle gambe (lunges) in avanzamento che la leg rise machine

I pesi liberi sono da preferire rispetto alle macchine perché le macchine obbligano troppo il piano di movimento su cui si sta lavorando.

Inoltre nel lavoro è necessario coinvolgere anche i muscoli stabilizzatori*, per esempio nell'esercizio con la leg press non si tiene conto dello spostamento laterale dei fianchi che si verifica quando si lancia.

** vedere differenza tra muscoli stabilizzatori e movimentatori nel mio libro "quaderni dal campo"

26 – Pitching Tips: Ma quanti tipi di lanci?

Sicuramente vi sarà capitato di rispondere alla seguente domanda: quanti lanci deve avere un lanciatore?

A mio avviso un lanciatore deve saper gestire una palla veloce sia a 4 cuciture che a 2 cuciture, una off speed (cambio, fork, split etc) ed una breaking ball (curva, slider, cutter etc)

E' meglio aver il comando completo su pochi lanci che essere inefficaci su troppi lanci.

27 – Pitching Tips: Quinto interno

Quando raccogliete una palla battuta su di voi e dovete fare un gioco in seconda base, pensate sempre che il vostro compagno è sulla base. Dopo aver raccolto la palla ed esservi girati per effettuare il tiro, tirate sulla base e non al difensore che potrebbe non essere arrivato.

Su un bunt prima di raccogliere la palla allineate le spalle con il sacchetto, rapido passo con il sinistro e tirate sul sacchetto non al difensore; ricordare che la base è una costante immobile.

Su un comebacker fare un piccolo crow up per allineare le spalle con la base e tirate sul sacchetto.

Se il difensore non è sul sacchetto, non è colpa vostra; non esitare nel tiro.

28 – Pitching Tips: Sempre sul cambio 3

Gli aspetti principali del cambio sono la velocità e la location. Per essere efficace il cambio deve avere una velocità di almeno 10mph inferiore alla palla veloce. Una cosa sulla quale bisogna stare attenti è di non modificare la meccanica che usate per lanciare. In termini di location ogni cambio che sta sotto le ginocchia va bene anche se non è strike perché spesso il battitore ha tendenza ad anticipare il lancio. Nel caso che il battitore non giri il lancio egli comunque registra che c'è stata una velocità diversa ed il lancio successivo gli apparirà più veloce.

29 – Pitching Tips: La veloce a 2 cuciture

Quando si è indietro nel conteggio è meglio usare una veloce a 2 cuciture che a 4 cuciture.

Questo tipo di impugnatura imprime alla palla più movimento o tende ad abbassarsi(effetto sinker) e produce un maggior numero di ground ball.

Praticate questa tecnica nel lavoro che fate nel bullpen

30 – Pitching Tips: Giocare il bunt

Se il battitore ha effettuato un bunt nella vostra zona di competenza, e c'è un corridore in prima base ascoltare ciò che dice il ricevitore su dove tirare. Il ricevitore ha una visuale migliore ed il gioco si svolge di fronte a lui. Idealmente vi dirà di tirare in seconda base per eliminare il giocatore più avanzato. In caso di dubbio perché il bunt è una palla molto lenta, raccoglietela, mantenete il corpo basso ed effettuate il tiro in prima base all'altezza del petto. Meglio fare un eliminato che nessun eliminato. Un tiro sbagliato in seconda base potrebbe fare danni irreparabili

31 – Pitching Tips: Il lancio non deve essere figlio della fortuna

Ogni lancio deve avere un scopo. Un lancio che vi porta sullo 0-2 potrebbe essere una palla veloce alta interna, questa fa sì che induce a modificare il livello degli occhi al battitore per poter poi impostare il lancio successivo nella parte esterna del piatto per un eventuale 1-2.

32 – Pitching Tips: Il lanciatore nelle coperture

Quando si effettua la copertura della terza base o di casa base correte velocemente verso un'area più dietro possibile rispetto a queste zone; mantenete il peso del corpo sugli avampiedi, perché ciò vi consente di reagire meglio ai tiri sbagliati. Pensate alla posizione del portiere di calcio che si accinge a parare un rigore. Cercate di bloccare la palla in qualsiasi maniera ricordando che siete l'ultimo difensore e che la vostra abilità nel raccogliere la palla può evitare di far segnare un punto facile

Praticate questa tecnica quando si è coinvolti nei giochi difensivi di squadra

33 – Pitching Tips: La strategia sul battitore

Ieri (12 mag 2012) assistendo ad una partita di serie A2 (Urbe-Mastiff : 2-4) il lanciatore ospite (vincente), con uno schema strategico molto semplice (1° lancio veloce strike-lancio di chiusura slider basso esterno) e ripetuto per tutti e 9 gli inning, senza che la squadra di casa avesse modificato il proprio atteggiamento, ha esposto la strategia classica sul battitore: far muovere i piedi all'interno del box di battuta, cambiare il livello degli occhi al battitore, lavorare alto e basso nell'area dello strike e rendere non confortevole il contatto con la palla: totale 15 flyout, 5 strike-out, 5 valide.

34 – Pitching Tips: Superare la tensione

Nel corso della partita può capitare di essere nervosi o di dover superare un momento di difficoltà. In questi casi tendiamo ad aumentare la frequenza di respirazione, ma questo ci fa incamerare più anidride carbonica che ha come conseguenza una maggiore eccitazione delle cellule nervose creando così un circolo vizioso non piacevole. Effettuate una serie di respiri profondi facendo gonfiare la pancia e non il petto.

Questa porzione di extra ossigeno che immettete nel sangue da un punto di vista chimico rilassa e rallenta l'incremento di tensione.

35 – Pitching Tips: La sostituzione del lanciatore

Quando il numero dei lanci tende ad aumentare il lanciatore incomincia a tirare alto nella zona dello strike e la velocità diminuisce.

Il tronco che sostiene la maggior parte del lavoro incomincia a stancarsi ed è il momento di rimuovere il lanciatore dalla partita.

36 – Pitching Tips: Il dolore alla spalla

Quante volte per chi allena i lanciatori si è trovato di fronte a questa situazione! Senza entrare troppo nello specifico un'idea di massima per orientarsi è questa:

Se il lanciatore avverte un dolore di fronte alla spalla questo è dovuto ad un errore nell'innalzamento del braccio dopo la separazione delle mani (fase di cocking)

Se il dolore è avvertito all'interno della spalla e lungo il deltoide (nella parte esterna del braccio) questo è dovuto alla fase di accelerazione non corretta.

Se il dolore è avvertito dietro alla spalla è un problema di decelerazione difettosa.

Gli incidenti muscolari accadono più in questa ultima fase e sono più seri rispetto alle altre fasi del lancio

Giuseppe Bataloni