

Bull Pen: Un lavoro ragionato*

Lanciatore	Data		Lavorare sul Controllo		Totali			
			10 fast ball bassa-interna (qualsiasi grip)			B	S	
			10 fast ball bassa-esterna (qualsiasi grip)					
1 - schema	Wind-up	Battitore Dx	Note & Suggestimenti			Tgt	B	S
a - Primo Lancio: veloce interna 2° lancio: curva esterna 3° lancio: veloce interna 4° lancio: cambio 5° lancio: slider interno	FBI CVO FBI CHG SLI	grip 2 cuciture grip 2 cuciture	lancio molto usato dopo una palla veloce aspetta una palla veloce da anticipare mirare ai finchi del battitore					
2 - schema	Set Position	Battitore Dx-Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: veloce basso 2° lancio: veloce alto 3° lancio: cambio	FBL FBH CHG	grip 4 cuciture grip 4 cuciture	per battitore che usa l'uppercut per far girare a vuoto					
3 - schema	Wind-up	Battitore Dx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: veloce esterna 2° lancio: veloce interna 3° lancio: veloce esterna 4° lancio: cambio 5° lancio: slider esterno	FBO FBI FBO CHG SLI	grip 4 cuciture grip 2 cuciture grip 4 cuciture	per la filosofia interna-esterna aspetta una palla veloce da anticipare per la filosofia interna-esterna					
4 - schema	Set Position	Battitore Dx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: curva esterna 2° lancio: veloce interna 3° lancio: curva esterna 4° lancio: veloce alta	CVO FBI CVO FBH	grip 2 cuciture grip 4 cuciture	dopo il 1° lancio si tende a coprire la parte esterna dopo questa sequenza si è ansiosi di girare					
5 - schema	Wind-up	Battitore Dx-Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: cambio 2° lancio: cambio 3° lancio: veloce alta 4° lancio: veloce bassa 5° lancio: veloce interna	CHG CHG FBH FBL FBI	grip 4 cuciture grip 4 cuciture grip 4 cuciture grip 2 cuciture	se il 1° è strike il battitore si aspetta una veloce dopo 2 cambi si tende ad essere più aggressivi					
6 - schema	Set Position	Battitore Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: bassa-interna 2° lancio: veloce 3° lancio: cambio 4° lancio: veloce 5° lancio: curva lenta interna	FBI FBI CHG FBI CVI	grip 4 cuciture grip 2 cuciture grip 2 cuciture	questo grip ha un effetto sinker si tende a velocizzare la mazza velocità e direzione ingannano il battitore (sliderchange)					
7 - schema	Wind-up	Battitore Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: veloce esterna 2° lancio: veloce esterna 3° lancio: veloce interna 4° lancio: cambio esterno 5° lancio: veloce	FBO FBO FBI CHO FBO	grip 4 cuciture grip 4 cuciture grip 4 cuciture grip 2 cuciture	molti battitori non sono in grado di battere la palla esterna dopo questa sequenza si tende a coprire la parte esterna suggerisco il mio sinkerchange velocità e direzione ingannano il battitore					
8 - schema	Set Position	Battitore Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: Splitter esterna 2° lancio: splitter esterna 3° lancio: veloce interna 4° lancio: veloce esterna 5° lancio: slider interno	SFO SFO FBI FBO SLI	grip 4 cuciture grip 2 cuciture	molti battitori non sono in grado di battere la palla esterna dopo questa sequenza si tende a coprire la parte esterna tirare all'altezza delle mani e mai basso per il battitore Sx					
9 - schema	Wind-up	Battitore Sx				Tgt	B	S
a - Primo Lancio: Slider interno 2° lancio: slider interno 3° lancio: veloce esterna 4° lancio: cambio	SLI SLI FBO CHG	grip 2 cuciture	tirare all'altezza delle mani e mai basso per il battitore Sx questo grip ha un effetto sinker					

La sequenza è pensata per un lanciatore destro - per un mancino scambiare semplicemnte la parte del piatto dalla quale batte il battitore

Wind-up		
	B	S
CHG		
CHO		
CVI		
CVO		
FBH		
FBI		
FBL		
FBO		
SFO		
SLI		

Set		
	B	S
CHG		
CHO		
CVI		
CVO		
FBH		
FBI		
FBL		
FBO		
SFO		

Totali		
B	S	%S