

# F I B S

I MANUALI DEL CNT:

ALLENAMENTO DEGLI INTERNI

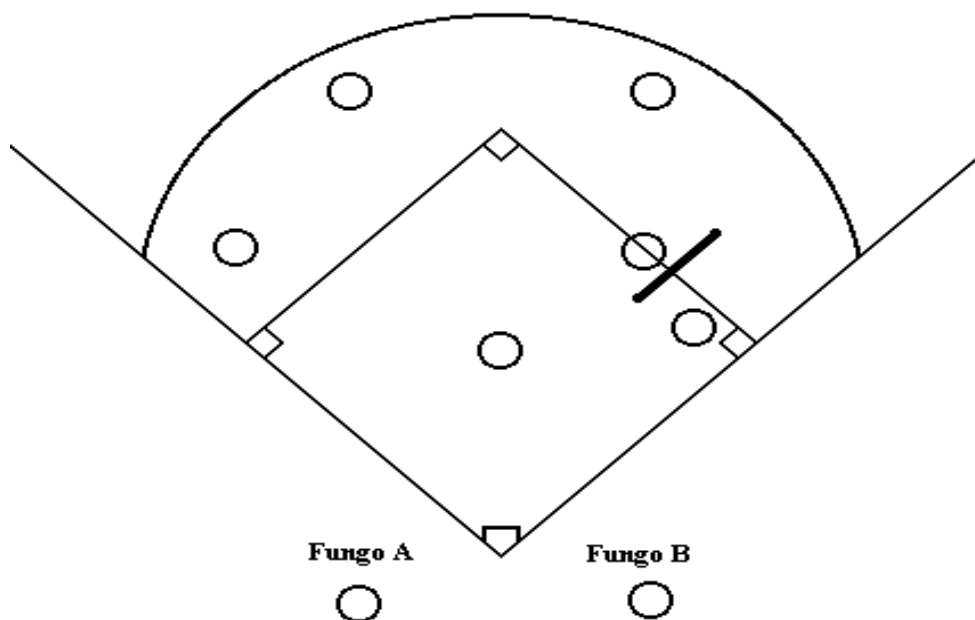
Da: Mark Johnson – Texas A&M Un.

## ALLENAMENTO DEGLI INTERNI

C'è un'elevata correlazione tra le squadre che si allenano correttamente e quelle che vincono di più. Questo allenamento, che va eseguito almeno ogni 10 giorni, si compone di 8 segmenti che naturalmente vanno eseguiti separatamente e può aiutarVi ad avere successo. Non rappresenta tutto ciò che potete fare con gli interni e i lanciatori, ma è semplice ed impegna per poco tempo.

Come si può vedere dal seguente diagramma il fungatore "A" si pone a casa base sul lato di 3<sup>a</sup> base ed il fungatore "B" su quello di 1<sup>a</sup> base mentre uno schermo abbastanza grande viene posto a 7/8 metri dalla 1<sup>a</sup> base sulla linea delle basi con un giocatore che riceverà il giro del doppio gioco.

I primi due segmenti non includono i lanciatori



### 1° SEGMENTO

*Fungo A* - Rimbalzanti all'interbase per il doppio gioco SS-2B-1B

*Fungo B* - Rimbalzanti lente al 3<sup>a</sup> base per il tiro in 1B

## 2° SEGMENTO

---

*Fungo A* - Rimbalzanti al 2<sup>a</sup> base per il doppio gioco 2B-SS-1B

*Fungo B* - Rimbalzanti alla destra del 3<sup>a</sup> base per la presa a guanto rovescio ed il successivo tiro in 1B

## 3° SEGMENTO

---

(i lanciatori entrano in gioco allineandosi dietro al monte)

*Fungo A* - Rimbalzanti al 1<sup>a</sup> base che gioca profondo per il passaggio al lanciatore che copre la 1B. Nella seconda metà del segmento il 1<sup>a</sup> base lavora uscendo dal cuscino su battute regolari o lente dove lanciatore e 1<sup>a</sup> base debbono comunicare su chi dovrà andare a coprire la 1B.

*Fungo B* - Rimbalzanti al 3<sup>a</sup> base per il doppio gioco 3B-2B-1B (l'interbase può giocare in 2B)

## 4° SEGMENTO

---

(via lo schermo ed il giocatore che stava dietro va in 1<sup>a</sup> base)

*Fungo A* - Rimbalzanti dirette ai lanciatori per il doppio gioco L-2B o SS-1B

*Fungo B* - Bunt al 1<sup>a</sup> base che tira in 3B (questa è una situazione di corridori in 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> base quando il 3<sup>a</sup> base gioca dentro e poi torna sul cuscino per effettuare l'eliminazione forzata)

## 5° SEGMENTO

---

*Fungo A* - Rimbalzanti al 1<sup>a</sup> base per il doppio gioco 1B-SS-L. Nella prima metà il 1<sup>a</sup> base gioca dal cuscino, nella seconda metà gioca profondo.

*Fungo B* - Rimbalzanti al 3<sup>a</sup> base per il tiro a case base. Nella prima metà il ricevitore simula la toccata ; nella seconda metà effettua il gioco forzato usando il giusto movimento dei piedi e simulando il tiro in 1B.

## 6° SEGMENTO

---

*Fungo A* - Rimbalzanti alla destra dell'interbase per il doppio gioco rovescio SS-2B-3B. Si tratta di quelle battute che non permettono il doppio gioco SS-2B-1B ; il 2<sup>a</sup> base finta il tiro in 1B e poi tira in 3B per una possibile eliminazione.

*Fungo B* - Nella prima metà del segmento i lanciatori giocano lo squeeze-play tirando sottomano al ricevitore, la seconda metà invece giocano rimbalzanti dirette per il doppio gioco L-R-1B

**7° SEGMENTO**

---

*Fungo A* - La prima metà del segmento i lanciatori giocano rimbalzanti dirette guardando il corridore in 2B e poi tirano in 1B. La seconda metà giocano dei bunt per il successivo in 1B

*Fungo B* - Rimbalzanti alla sinistra del 2<sup>a</sup> base per il doppio gioco rovescio 2B-SS-3B. Si tratta di quelle battute che non permettono il doppio gioco 2B-SS-1B ; l'interbase finta il tiro in 1B e poi tira in 3B per una possibile eliminazione.

**8° SEGMENTO**

---

(i lanciatori escono dal gioco)

Un solo fungatore batte pop-ups agli interni che lavorano sulla comunicazione.