

**F I B S**

**I MANUALI DEL CNT**

**ALLENARE GLI ESTERNI E GLI INTERNI**

Di Giorgio Moretti

Uno degli aspetti che secondo me è tra i più trascurati sia nel baseball che nel softball è il tiro sulle basi da parte degli esterni e, così, capita spesso di vedere durante le partite i corridori guadagnare facili extra base a causa di tiri sbagliati o di bracci non sufficientemente allenati.

Molti tecnici addebitano questa carenza alla scarso tempo a disposizione durante gli allenamenti per curare questi aspetti giustificandosi con la necessità di dedicare più tempo all'allenamento degli interni o dei lanciatori o della battuta.

Nonostante anche io non sia mai stato completamente soddisfatto, ho sempre ricercato nelle squadre da me allenate di mettere a punto questo aspetto senza togliere tempo prezioso agli altri aspetti o magari far lavorare gli esterni contemporaneamente agli altri giocatori ottenendo così anche lo scopo di mantenere tutti occupati e rendere gli allenamenti più interessanti e divertenti.

Adeguando alcuni "drills" trovati su vari libri di baseball (vedi Baseball Playbook di Ron Polk) ho disegnato tre semplici schemi che in 30 min. permettono di coprire contemporaneamente molti aspetti della difesa degli esterni e degli interni facendo lavorare la squadra tutta insieme come durante una partita.

*Non bisogna commettere l'errore di pensare che sia lo schema dell'allenamento a risolvere tutti i problemi; lo schema vi aiuta ad organizzare meglio il tempo ed i vari aspetti da coprire, ma è il modo in cui poi vengono eseguiti gli esercizi che produce l'effetto allenante ed il miglioramento dei giocatori.*

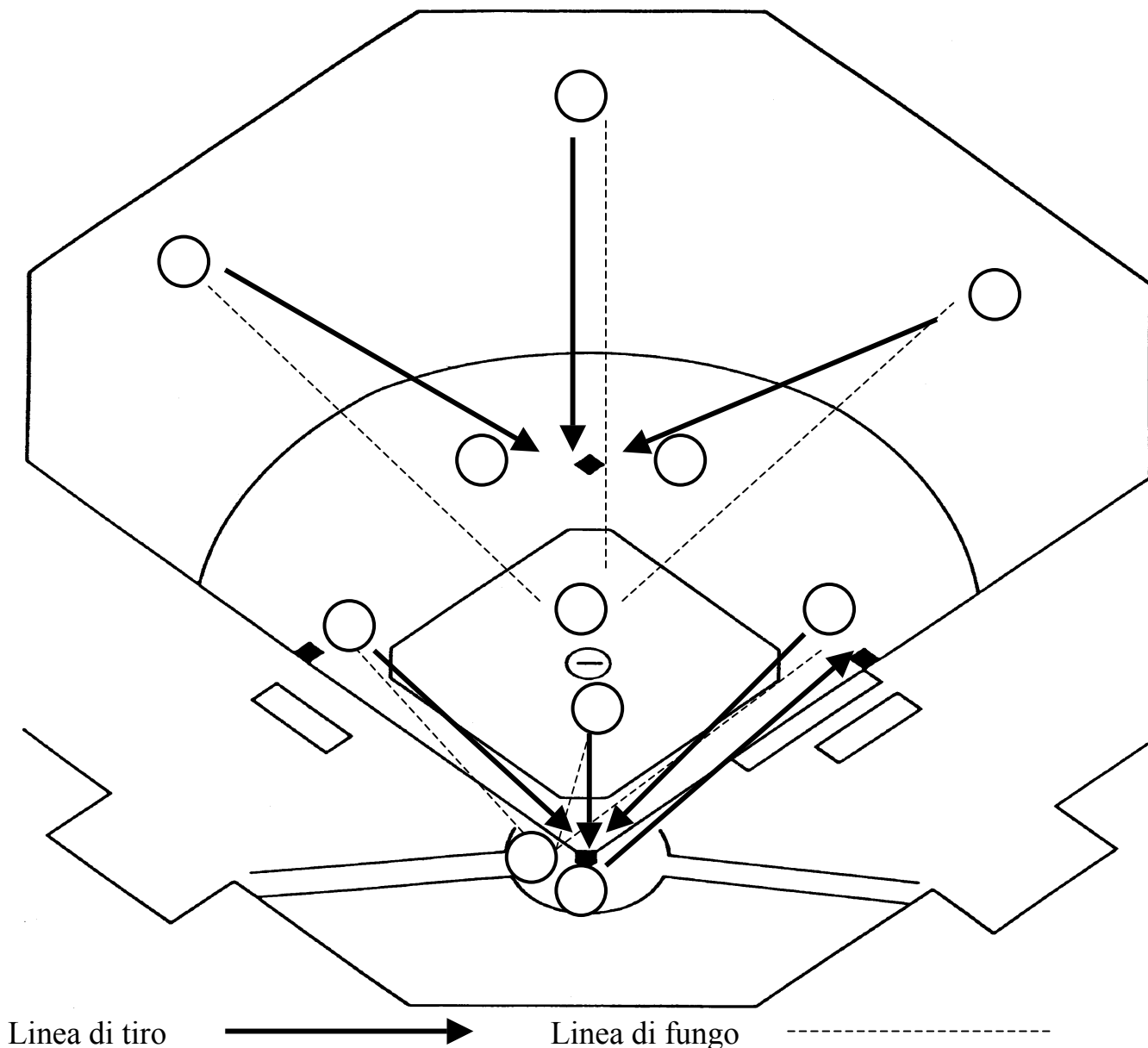
Perciò in questi tre schemi ciò su cui dovrete porre molta attenzione sarà su come vengono eseguiti tutti i fondamentali (raccolta delle rimbalsanti, esecuzione del tiro, lavoro dei piedi, allineamento dei giocatori, esattezza delle coperture).

In particolare per gli esterni è importante che capiscano che il tiro deve essere sempre teso e diretto alla base giusta passando attraverso il taglio, che si muovano sulla battute spostate a destra e sinistra con il passo incrociato facendo un angolo dietro e che poi eseguano correttamente il lavoro di raccolta e tiro.

L'altro aspetto di cui tutti debbono essere consapevoli è l'accuratezza del tiro sulle basi che si ottiene con un'adeguata concentrazione durante l'esecuzione ed un elevato numero di ripetizioni.

Pertanto è necessario dedicare uno spazio in ogni allenamento a questi esercizi ed insistere fino a quando non saranno visibili risultati accettabili. Dopodiché un richiamo settimanale degli esercizi basterà ad assicurare la continuità di rendimento.

Infine una raccomandazione particolare ai tecnici-fungatori che sono chiamati a riprodurre per quanto possibile le situazioni di partita ed eseguire battute efficaci in modo che l'allenamento non superi i 30 minuti: se vi accorgete che gli esercizi non sono eseguiti bene è meglio smettere e parlare con i giocatori per ribadire l'obiettivo dell'allenamento e che cosa vi aspettate da loro durante questa fase.

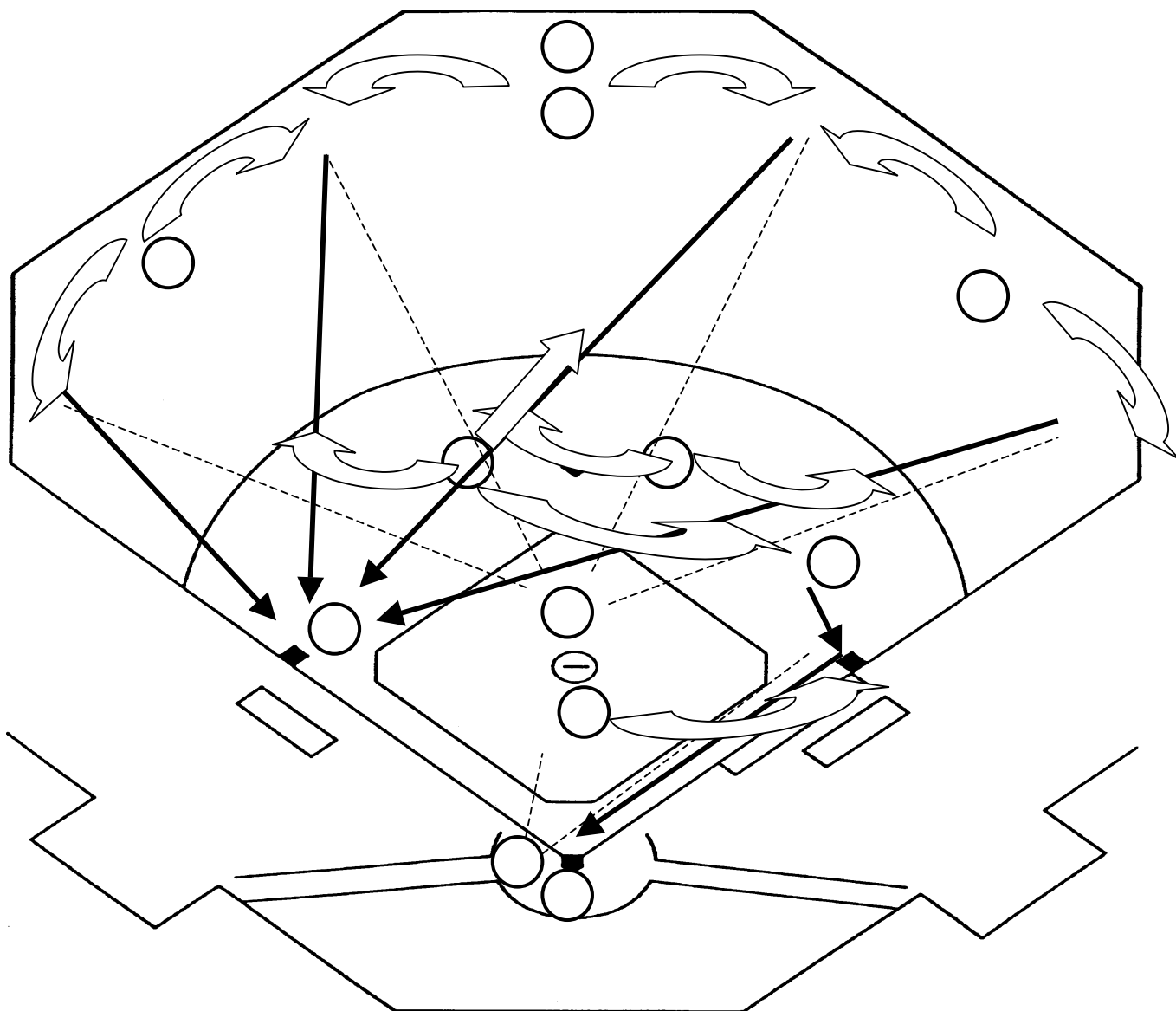


### ***ESTERNI, 2A BASE E INTERBASE***

Gli esterni raccolgono delle rimbalzanti dirette e tirano sulla 2a base senza taglio curando il fondamentale della raccolta e la precisione del tiro. Interbase e 2a base si alternano sul cuscino di 2a posizionandosi correttamente ed eseguendo l'azione di toccata.

### ***LANCIATORI, 3A BASE, 1A BASE E RICEVITORI***

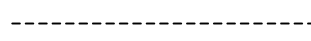
Eseguono il doppio gioco casa-prima su gioco forzato curando la precisione del tiro ed i fondamentali di raccolta e del lavoro dei piedi sulla casa base. Possono inoltre lavorare sulla difesa del bunt con corridori 1a e 2a base oppure sui tiri dei ricevitori in 1a e 3a base. In questo caso il fungatore deve fungere da battitore.



Linea di tiro



Linea di fungo

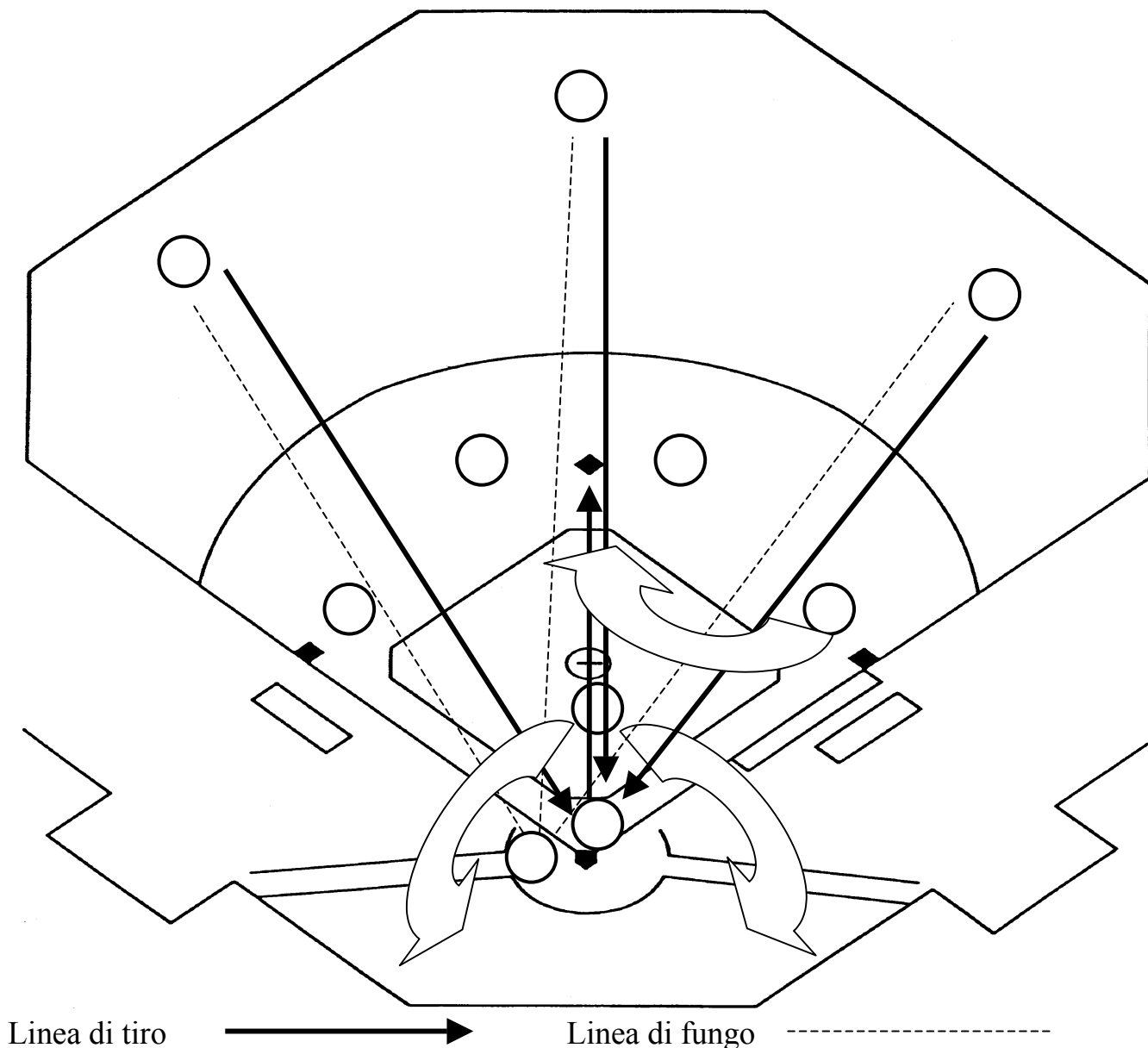


### ***ESTERNI, 2A BASE, INTERBASE E 3A BASE***

Gli esterni (porre 2 esterni al centro che si alternano) raccolgono delle rimbalzanti su battute da extra base e tirano in 3a base con l'aiuto del doppio taglio curando il fondamentale della raccolta e la precisione del tiro. Interbase e 2a base si alternano come uomini di taglio posizionandosi correttamente ed eseguendo l'azione di relay. Se il tiro è troppo alto o a terra sul 1° uomo sarà compito del 2° eseguire il taglio. Curare bene la profondità degli interni ricordando che deve essere l'esterno ad effettuare il tiro più lungo.

### ***LANCIATORI, RICEVITORI E 1A BASE***

I lanciatori eseguono il gioco di copertura della 1a base e del successivo rilancio a casa base. Alternare il gioco con la raccolta di rimbalzanti corte avanti al piatto e la comunicazione tra il ricevitore ed i lanciatori per il successivo tiro in 1a base.



### ***ESTERNI***

Lavorano sulla raccolta di rimbalzanti dirette per il successivo tiro a casa curando la raccolta con il metodo “do or die” a la precisione del tiro. Gli esterni dovrebbero giocare profondi quel tanto che permette loro un tiro con un solo rimbalzo.

### ***3A BASE E 1A BASE***

Effettuano il taglio soltanto se il tiro è spostato a destra o sinistra o se il ricevitore chiama il taglio su una delle basi. Abituarsi a giudicare da soli se tagliare o no!

### ***RICEVITORE, 2A BASE E INTERBASE***

Il ricevitore dopo aver effettuato la toccata tira in 2a base per un gioco sul battitore corridore; interbase e 2a base si alternano per il gioco di toccata

### ***LANCIATORI***

Coprono casa base andando vicino al back-stop muovendosi dalla parte giusta