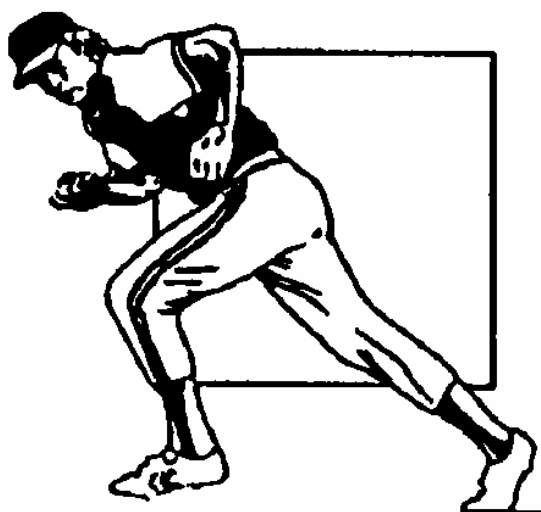


Joe Maddon
California Angels

LA CORSA SULLE BASI
Euro Clinic 1995



Appendice: Appunti a cura di Giorgio Moretti

INTRODUZIONE**1. Poco allenata - Non abbastanza enfatizzata**

- a) Non è facile da allenare
- b) Lavoro più mentale che fisico
- c) Posizionare all'inizio dell'allenamento - IMPORTANTE

2. Deve essere :

- a) Istintiva
- b) Aggressiva
- c) I giocatori debbono saper decidere da soli
- d) Coraggiosa (non aver paura di commettere errori soprattutto con i giovani)
- e) Allenare l'istinto produttivo

3. Ingredienti principali :

- a) Concentrazione (es. : 5 secondi/vantaggio secondario)
- b) Disponibilità al miglioramento (voglio battere, difendere, segnare punto)

4. Cause di eliminazione :

- a) Troppo aggressivi (stupidi)
- b) Lettura sbagliata della battuta o della posizione
- c) Non conoscenza della situazione

5. Una buona corsa sulle basi :

- a) Fa vincere le partite chiuse (per 1 punto)
- b) Chi vince le partite chiuse vince il campionato

DAL BOX DI BATTUTA ALLA PRIMA BASE**1. Uscire dal box**

- Iniziare con il piede posteriore, stando bassi
- Seguire con gli occhi la linea di foul
- Rialzarsi
- Non guardare la palla

2. Correre oltre la base

- Toccare la base nel lato vicino a casa base
- Finire come uno sprinter
- Non fare un salto in lungo
- Scivolare solo per evitare una toccata

3. Guardare sopra la spalla destra

- Leggere il tiro alto o la mancata presa
- Fermarsi subito
- Siate i suggeritori di voi stessi

4. Tempi di corsa :

- Battitori destri : Ottimo 3,9 sec. - Medio 4,3 sec. - Scarso 4,8 sec.
- Battitori mancini : Ottimo 3,8 sec. - Medio 4,2 sec. - Scarso 4,7 sec.

IN PRIMA BASE

Giro della base

1. Create un angolo - Evitate una traiettoria a cucchiaio Scegliete la linea più breve per la 2nd base
2. Tagliate la base - Appoggiate il piede sul lato della base che guarda la 2nd base con il tallone sulla base e la pianta del piede sul terreno (qualunque sia il piede)
 - Nel momento in cui il piede tocca la base piegate la testa per controllare meglio la parte più pesante del corpo
 - Slanciate il ginocchio destro verso la seconda base
3. Lasciate che sia la palla (la difesa avversaria) a fermarvi - Pensate sempre per l'extra base
4. Le spalle allineate agli interni
5. Abbassate il centro di gravità per fermarvi
 - Peso del corpo sul piede destro quando vi fermate (crow-hop step)
6. Differenze sulla palla battuta all'esterno destro

Vantaggio

1. Guardate subito il coach di 3rd base
2. Controllate la posizione degli esterni
3. Prendete vantaggio subito (eccetto sul vantaggio camminato)
4. Partite dall'angolo esterno della base
 - Più spazio per la toccata
5. Anticipate il movimento verso destra su ogni lancio
6. Prendete sempre un secondo vantaggio aggressivo
 - I primi due passi di ritorno debbono essere rapidi - No pick off
7. Tornare sull'angolo esterno della base (vedi # 4)
8. Tenere il movimento costante, o variato
 - Rende difficile individuare i ladri di basi - Pitch out (Rubata/Batti e Corri)

Vantaggio ad un senso (peso di più sul piede sinistro)

1. Primo corridore - vedere il movimento
2. Azione senza segnali - Non vogliamo pick off (applicabile al batti e corri)

Vantaggio a due sensi (peso equamente distribuito)

1. Un passo e tuffo (cercare il massimo vantaggio)
 - Permette di muoversi in entrambe le direzioni
 - E' il sistema più usato

Vantaggio per rubata (peso di più sul piede destro)

1. Massimo vantaggio - Cercare di rubare e prendere un po' di rischio
 - Attenzione al movimento lento dei lanciatori mancini
 - Prendere vantaggio un po' internamente alla linea delle basi (verso gli interni)

Posizione

1. Piedi sotto i fianchi
2. Braccia e mani rilassate
3. Ginocchia piegate di ¼
 - Qualche variante è ammessa in relazione alla taglia, flessibilità, e comodità del giocatore. Qualche volta si deve sacrificare un po' la comodità per la funzionalità

Vantaggio secondario

1. 2 o 3 shuffles dal punto in cui avete preso il vantaggio primario
 - a) tenere le spalle parallele agli interni
 - b) tenere i piedi sotto i fianchi
 - c) conoscere il tempo del rilascio, il peso dovrebbe essere sul piede destro quando la palla entra nella zona di battuta

CHIAVI DI LETTURA PER LA RUBATA**Lanciatore Destro**

1. Guardare il tallone del piede posteriore: se si alza il tiro è in 1st base
2. Il ginocchio anteriore si piega: deve lanciare a Casa Base oppure è balk
3. La spalla anteriore: se gira all'interno deve lanciare a Casa Base oppure è balk

Aiutarsi :

1. Calzare il caschetto isolando il lanciatore dal ginocchio in giù
2. Finte con la testa: (vedi # 1) può prevenire l'essere tratto in inganno dai movimenti della testa

Lanciatore Sinistro

1. Linea della pedana : guardare se il piede oltrepassa il lato posteriore
2. Guardare il piede anteriore : se punta le dita creando una "L" va in 1st base
3. La spalla destra : se gira interno va in 1st base
4. La spalla sinistra : si perde di vista la scritta sull'uniforme
5. Le spalle : parallele a casa base - inclinate in 1st base
6. Occhi verso casa base, tiro in 1st base e viceversa
7. Movimento dei fianchi : si trasferiscono avanti = lancio a casa base ; ruotano = tiro in 1st base
8. Uscita di pedana : (step-off) veloce tiro di polso in 1st base
9. Gamba anteriore lenta : difficile da leggersi
 - Se il movimento è buono si può fare "batti e corri"
 - Se il movimento è lento prendere meno vantaggio, sintonizzare il tempo
 - Spostare il busto verso la 1st base allungando la mano (impressione di minor vantaggio)

BATTI E CORRI - RUBATA RITARDATA**Batti e Corri**

- per avanzare il corridore dalla 1st base alla 3rd base o per evitare il doppio gioco
1. Prendere un vantaggio a due sensi: non vogliamo pick off
 2. Guardare il battitore: dopo 2/3 passi per non essere fregati
 3. Mentalità della rubata: non fare affidamento sul contatto del battitore
 4. Line drive: agli interni continuare a correre - agli esterni "freeze" cercare di leggere la battuta
 5. Volata profonda: arrivare i 2nd base e leggere la battuta

Rubata ritardata : battitore mancino

- SS e 2nd base lenti e pigri/ricevitore che va sulle ginocchia/corridore sotto la media/sorpresa
1. Vantaggio a 2 sensi: 2 e 1/2 larghi shuffle - Mangiarsi il terreno
 2. Muoversi prima con il piede sinistro - max copertura del terreno
 3. Spalle parallele agli interni: non mettere sull'avviso
 4. Dissimulare ogni intenzione: non avere fretta

**IN SECONDA BASE
VANTAGGI, LANCI A TERRA, DALLA 1st ALLA 3rd BASE, AVANZARE DA 2nd IN 3rd BASE****Vantaggi:**

1. Vantaggio primario massimo sicuro
 - individuale - tanto quanto si può tornare indietro se il difensore è sulla base
 - circa ½ metro dietro la base
 - vantaggio per la rubata di più in linea retta
2. Vantaggio secondario
 - aggressivo
 - 2/4 shuffles (individuale)
 - spalle parallele agli interni
 - terminare con il peso sul piede destro mentre la palla è nella zona di battuta
 - anticipare l'azione ogni lancio
 - primi due passi indietro rapidi - guardare per la convergenza con il difensore
 - occhi e testa tornano sulla palla (catcher)

Lanci a terra

1. Seguire la palla
 - prendere i segnali del ricevitore - cambio e curva = pensa a terra
 - guardare il piano del lancio - verso il terreno
 - anticipare l'azione ogni lancio - contatto o a terra

Giro della base (da 1st base a 3rd base)

- non essere il 1° o il 3° eliminato in 3rd base
1. mentalmente voglio andare sempre dalla 1st base alla 3rd base
 2. conoscere la posizione degli esterni
 3. essere il suggeritore di se stessi - leggere le proprie indicazioni
 - dove gioca l'esterno destro
 - sapere la forza del braccio/la precisione/l'abilità
 - la profondità della battuta/se è caricata bene
 - la velocità della palla battuta
 - Esterni avanti o indietro/movimento laterale

Palla battuta all'Esterno Destro

1. Conoscere la posizione
 - velocità della palla
 - direzione (sulla linea = vai)
 - profondità battuta - corta e forte = STOP; dietro e lenta = VAI

Palla battuta all'Esterno Centro

1. Conoscere la posizione
2. Quando il piede del corridore tocca la base:
 - direttamente all'esterno centro: posizione eretta = avanzare (ancora deve raccogliere)
 - direttamente all'esterno centro: posizione di raccolta = girare e fermarsi
 - movimento laterale a sinistra = VAI
 - movimento laterale a destra = vedi i primi due punti

**IN TERZA BASE
VANTAGGI, LANCI A TERRA, DALLA 1st ALLA 3rd BASE, AVANZARE DA 2nd IN 3rd BASE****Vantaggi**

1. Prendere vantaggio in territorio foul
2. Vantaggio primario
 - il più vicino alla linea foul possibile
 - busto rivolto agli interni
3. Vantaggio secondario
 - shuffle tenendo le spalle parallele agli interni
 - distanza come il difensore di 3rd base
 - peso del corpo sul piede destro come la palla entra nell'area di battuta
 - seguire la palla guardando per la palla a terra
 - posizione per avanzare sul contatto o la palla a terra
 - sulle palle a terra essere il suggeritore di se stessi
 - il comportamento da tenere sul contatto deve essere concordato con il suggeritore
 - ritornate in territorio buono guardando per la convergenza con il difensore
 - se il 3rd base non copre guardare il ritorno della palla al lanciatore

Giro della base

1. Create un angolo giungendo dalla 2nd base
 - in funzione del vantaggio in 2nd base
2. Tagliate l'angolo interno come in 1st base e 2nd base con il piede più conveniente
3. Inclinate la testa e spingete il ginocchio verso la casa base
4. Correte al massimo anticipando la possibilità di segnare

Contatto/Leggere la palla/Attraverso gli interni

1. 0 outs - lasciate che la palla passi gli interni - evitate il 1° eliminato a Casa Base
2. 1 out - andare sul contatto, sfidate il tiro e se può essere un facile out state nella trappola per permettere al battitore di giungere in 2nd base
3. Puntare - guardare i lanci bassi nella zona, attenzione all'area del terreno di fronte al piatto, CONCENTRAZIONE, sappiate la vostra velocità e la distanza della palla dal ricevitore

Interni dietro

1. segnate nella maggior parte delle battute
2. assicuratevi che la palla non sia presa dal lanciatore
3. preoccupatevi del 1st base e del 3rd base che giocano dentro

Squeeze

- stesso tipo di vantaggio
- partite quando il piede del lanciatore tocca terra
- evitate di guardare nella panchina avversaria

IN TERZA BASE - (continua)

Volate di sacrificio

1. Ritornare sulla base

- ogni battuta al volo o line drive agli esterni (foul balls)
- eccezione quando la battuta è tra interni ed esterni avanzate il giusto o tentare una finta
- piede sinistro contro la base, si può vedere l'intero campo di gioco
- girare il corpo per i campi con una zona foul ampia
- anche con corridore in 2nd base e palla battuta profonda al centro/sinistro
- toccate e se decidete di non andare uscite dalla base guardando il tiro
- essere capaci di leggere la palla che tocca il guanto
- siate il suggeritore di voi stessi

Corridore 1st base e 3rd base

1. 0 o 1 out potenziale doppio gioco

- corridore in 3rd va cercando di influenzare il tiro a casa base
- eccezione : su batti e corri - corridore salvo in 2nd base
- se è facile out a casa base stare nella trappola

2. Fintate la partenza su un pick off in 1st base

- previene l'out in 1st base
- possibile distrarre il difensore per un brutto tiro
- migliore possibilità di segnare con un tiro scarso

NOTA : attenzione al lanciatore che esce dalla pedana e finta il tiro in 1st base e poi tira in 3rd base il movimento è legale

N O T E

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA CORSA SULLE BASI

Nello sforzo di migliorare la Corsa sulle Basi ad ogni livello, è bene standardizzare alcune idee e procedure. Si dice sempre che una buona Corsa sulle Basi risulta essenziale per il successo di una squadra, e si deve lavorare su di essa a qualche livello. E' necessario essere più critici in quest'area, e dedicare più tempo nell'allenare gli aspetti più sofisticati che riteniamo necessari. Naturalmente, qualche giocatore avrà più bisogno di altri e, si dovrà arrivare a questa determinazione una volta che abbiamo osservato questi durante le varie situazioni in partita. Una buona ed istintiva corsa sulle basi può fare la differenza tra vincere o perdere le partite chiuse (quelle per un punto). Gli ingredienti principali sono la concentrazione e la propensione a voler diventare un miglior corridore. Questi attributi contribuiscono all'aggressività ed a non aver paura di commettere errori. E' importante che i giocatori siano capaci di prendere le loro decisioni da soli. Essere abili nel prendere le decisioni corrette è il risultato dell'allenamento che è il presupposto per generare l'istinto del corridore. Quando si arriva al punto di avere una squadra piena di giocatori capaci di correre istintivamente sulle basi, si può vincere le partite chiuse con regolarità e non dover ogni volta rammaricarsi della corsa sulle basi che ci ha tolto alla fine la possibilità di vincere una partita. Con questa convinzione in testa affronteremo di seguito ogni base ed alla conclusione indicheremo alcuni esercizi che possono aiutare ad ottenere i risultati desiderati.

DA CASA BASE ALLA PRIMA BASE

- 1) Uscendo dal box dopo il contatto il corridore inizierà a correre in posizione bassa con il corpo inclinato in avanti. Bisogna cercare di rialzarsi appena possibile, questo dovrà sembrare come se la testa e gli occhi gradualmente si alzassero dal terreno con il quale avevano preso contatto all'inizio della corsa. Ciò ci darà l'idea del corretto movimento.
- 2) Correre attraverso la base e toccate con l'avampiede la parte frontale della base. Evitate di saltare o di scivolare (a meno che non sia necessario per evitare una toccata)
- 3) Guardare sopra la spalla destra per decidere in caso di un tiro sbagliato. Non correte troppo oltre, ma fermatevi quanto prima tornando nella parte esterna della linea foul.

IN PRIMA BASE

IL GIRO

- 1) Correte verso la base su una linea retta che punta a circa 3/4 mt. dalla base e poi verso il lato della base che guarda la seconda. Evitate una manovra a cucchiaio che può sembrare che faciliti il giro, ma aumenterà il tempo impiegato. Questa linea più corta aumenterà la possibilità di correre per un extra base quando se ne presenterà l'opportunità
- 2) Al momento del contatto con la base inclinate la testa verso la seconda base e spingete il ginocchio nella stessa direzione. La testa è la parte più pesante del corpo e deve essere sotto controllo per un giro il più rapido possibile, questo movimento deve accadere nel momento in cui il piede tocca la base per ottenere il massimo risultato.
- 3) Fare sempre un giro aggressivo anticipando la possibilità di raggiungere la base successiva. Fate che sia la palla (difesa) a fermarvi. Toccate la base con il piede più coordinato al momento.
- 4) Quando avete completato il giro le spalle dovranno essere perpendicolari alla linea dell'erba degli interni e create una sensazione di abbassare il baricentro del corpo. Ciò vi permetterà di fermarvi rapidamente e di rimanere controllati sia per tornare sulla base che per continuare in caso di errore della difesa.
- 5) Quando la palla battuta supera tra l'esterno centro e l'esterno sinistro, nel completare il giro sulla prima base, siate sicuri che le spalle siano perpendicolari all'erba degli interni, e di sentire il peso del corpo sopra il piede destro. Questa posizione vi permetterà sia di tornare in prima base che di continuare se si presenta l'occasione. La testa e gli occhi sono sempre diretti sulla palla.

- 6) Su una palla battuta all'esterno destro, la differenza sta nel fatto che dovrete allinearvi verso l'esterno destro, e il peso del corpo sarà ora sul piede sinistro. Con un buon giro, se l'esterno destro vorrà tirare dietro di voi in prima base, siate pronti e raggiungere la seconda base.

VANTAGGI

** Alcune Regole Generali

- a) Guardate il suggeritore e prendete il segnale a contatto con la base
 - b) Verificate la posizione degli esterni
 - c) Uscite dalla base, e assumete la posizione di attesa il più presto possibile. Ci sono volte in cui potreste utilizzare il "vantaggio camminato" (walking lead). Immaginate che cosa è meglio nella situazione in cui vi trovate.
 - d) Prendete il vantaggio dall'angolo esterno della base. (Potete prendere distanza dall'angolo interno in situazione di rubata. Questo vi permetterà di essere più vicini alla seconda base, e creare anche l'illusione che state prendendo un vantaggio minore dalla prospettiva del lanciatore
 - e) Anticipate sempre la possibilità di avanzare su ogni lancio. Pensate che ogni lancio può essere battuto o finire in terra.
 - f) Fate sempre shuffle per il secondo vantaggio (quando non siete nella situazione di dover correre). I vostri primi due passi indietro verso la base sono lunghi e veloci. Prendete un secondo vantaggio aggressivo.
 - g) Tornate sull'angolo esterno della base. Costringerete il 1st base a fare la toccata nella parte più lontana della base
 - h) Mantenete i vostri movimenti o costantemente nello stesso modo oppure sempre variati come il modo di guardare al lanciatore e al Manager. Sarà più difficile per gli avversari furbi capire le vostre intenzioni.
- 1) Vantaggio ad un senso (One way lead). L'obiettivo è di poter rientrare in prima base. E' il vantaggio che prendete quando non ci sono segnali, o state provocando il lanciatore perché tiri in 1st base per capire il suo movimento. Questo secondo punto deve essere messo in pratica ogni partita, specialmente per il primo battitore che raggiunge la prima base. Così ogni giocatore della squadra avrà l'opportunità di conoscere il movimento del lanciatore. Con questo tipo di vantaggio il peso del corpo è distribuito maggiormente sul piede sinistro, poiché non volete essere colti fuori in questa situazione. Questo tipo di vantaggio deve essere quindi applicato in situazione di batti e corri.
 - 2) Il vantaggio a due sensi (two way lead) deve essere proporzionato alle vostre capacità fino al punto in cui con un passo e un tuffo siete capaci di rientrare senza essere eliminati. Nel tuffarvi per rientrare assicuratevi di stare bassi verso il terreno evitando di stare in aria. Questo secondo movimento vi farà impiegare più tempo. Questo tipo di vantaggio è il più usato per la sua funzionalità. Il peso del corpo dovrà essere equamente distribuito sui vostri piedi permettendovi di muovervi in entrambe le direzioni.
 - 3) Il vantaggio per la rubata (stealing lead) è il più rischioso. Vi si richiede il massimo vantaggio. (Eccezione quando avete di fronte un lanciatore mancino con un buon movimento di pick off, ma è lento nel movimento di rilascio a casa base. In questo caso dovrete essere più attenti a prendere una distanza più corta e comoda per un migliore scatto e, possibilmente, scoraggiare il lanciatore a fare pick off perché non ha la sensazione che voi stiate prendendo un'adeguata distanza.

Il peso del corpo dovrebbe essere di più sul piede destro con le basi occupate e prendete la distanza in linea retta con la seconda base.

NOTA :

Permettete a vostri giocatori di fare i loro propri piccoli aggiustamenti in base a certi parametri fisici (altezza, peso, forza, ecc.). Il corridore deve essere in una posizione comoda e funzionale che gli permetta di concentrarsi sulla lettura del lanciatore e poi di prendere bene il tempo su di esso. Evitate che i giocatori stiano pensando alla meccanica del corpo quando prendono la distanza, ritarderebbero il tempo di reazione.

CHIAVI DI LETTURA PER LA RUBATA

Può essere d'aiuto che il corridore calzi maggiormente il caschetto per isolare il lanciatore dalle ginocchia ai piedi quando si cerca di "leggere" un lanciatore destro. Questa tecnica può eliminare la possibilità di essere ingannati dai gesti con la testa. Contro un lanciatore mancino, le chiavi di lettura debbono occuparsi più dell'intero copro del lanciatore. Pertanto sarà necessario utilizzare diverse chiavi di lettura. In aggiunta al fatto di poter capire/leggere qual è il movimento del lanciatore quando tira in 1st base, sarà molto utile che cosa guarda o fa quando lancia a casa base. Determinate di conseguenza che cosa è più utile o che cosa è più facilmente intuibile dai giocatori.

CONTRO I LANCIATORI DESTRI

- a) Guardare il tallone del piede sulla pedana. Se solleva il tallone egli tirerà in prima. E' possibile vedere (con una visione più ampia e periferica) il piede anteriore sollevarsi dal terreno indicando che lancerà al piatto.
- b) Il ginocchio anteriore si piegherà quando vorrà lanciare al piatto. Comunque, questo gesto non è attendibile: Anche se dovrebbe essere "balk" quando il lanciatore piega il ginocchio e poi tira in 1st base, molti arbitri mancano questa chiamata. Inoltre, molti lanciatori si affinano su questo movimento, e sono molto abili nell'eseguirlo.
- c) La spalla anteriore può essere una possibile chiave di lettura: Quando il lanciatore muove internamente questa spalla deve lanciare a casa base. Comunque, come per il ginocchio piegato, molti lanciatori allenano questo movimento, e alle volte la fanno franca anche se questo è un "balk".

CONTRO I LANCIATORI MANCINI

- a) Prima di tutto il lanciatore mancino non può superare la linea della pedana con il suo piede anteriore. Se supera tale linea con il piede anteriore egli deve lanciare al piatto. Con uno o due arbitri soltanto, un buon mancino può farla franca con questo movimento.
- b) Guardare il piede anteriore. Quando piede e caviglia formano un angolo retto e la punta del piede è rivolta verso il corridore generalmente tirerà in 1st base. Quando invece l'angolo è più aperto (ottuso) e la punta del piede è rivolta verso il terreno tirerà a casa base.
- c) La spalla destra ruoterà più internamente quando tirerà in prima, mentre rimarrà perpendicolare quando tirerà a casa base. In questo caso potete anche usare la spalla sinistra e le lettere della divisa. Quando non vedrete le ultime lettere sotto la spalla sinistra significa che il lanciatore sta ruotando internamente per tirare in prima.
- d) Le spalle rimangono parallele quando il lanciatore va a casa base, mentre ruotano verso l'interno quando tira in 1st base.
- e) Alcuni lanciatori guardano al piatto quando tirano in 1st base e viceversa guardano in 1st base quando lanciano.
- f) Inoltre si possono osservare i fianchi. Quando questi si muovono avanti verso casa base il lanciatore, avendo spostato il proprio baricentro, lancerà a casa base. Se resta dritto quando solleva il piede anteriore egli potrà ruotare e tirare il 1st base.
- g) Naturalmente qualcuno è capace di uscire di pedana e tirare in prima. Con questo movimento, molti lanciatori debbono essere in movimento per effettuare il tiro. Una volta che sono fermi in posizione fissa è più difficile generare abbastanza velocità nel braccio per tirare. Ovvero non è possibile tirare la palla così forte e veloce per effettuare il gioco.
- h) Alcuni lanciatori sollevano la gamba anteriore più lentamente sia per lanciare a casa base che per tirare in 1st base. Quelli che addirittura restano quasi sospesi sono i più difficili da leggere. Essi hanno sviluppato un'abilità nel leggere il corridore. Se la gamba viene costantemente sollevata lentamente e portata alta, è bene andare sul primo movimento.

NOTA

Ci sono molte chiavi di lettura che possono essere usate. Naturalmente, ognuna di loro può avere qualcos'altro da offrire. I mancini hanno qualche possibilità in più, ma una volta inquadrati sono più facili da battere. Su tutti i tipi di vantaggio, siate sicuri di non togliere gli occhi dal lanciatore, anche soltanto per guardare il terreno e misurare la distanza. Ciò deve essere educato attraverso l'allenamento.

BATTI E CORRI

- 1) Prendere un vantaggio a due sensi e non bisogna essere eliminati per pick-off. Voi state facendo affidamento sul contatto del battitore, e il manager sta cercando di eliminare un'opportunità di doppio gioco, facendo avanzare il corridore in 2nd base o possibilmente di giungere in una situazione di corridori 1st e 3rd.
 - 2) Guardate il battitore dopo il secondo/terzo passo. Dovete essere suggeritori di voi stessi in questa situazione. Ciò vi permetterà di non essere ingannati da interbase e 2nd base. Nel caso perdeste di vista la palla battuta guardate il coach di 3rd base.
 - 3) Pensate come se state rubando. Anche se usate più cautela nel prendere vantaggio e scattare, non potete fare totale affidamento sul contatto del vostro compagno. Evitate di essere un facile out facendo il massimo con il corretto atteggiamento mentale. Correte veloce!
 - 4) Continuate a correre su ogni linea (line drive) agli interni. Se questa viene presa sareste comunque un facile out.. Se la palla è battuta tesa agli esterni avrete invece il tempo di fermarvi e leggere correttamente la situazione.
- ** Nel "batti e corri", o ogni volta che siete in 1st base e la palla è battuta forte agli esterni, cercate di raggiungere sempre la 2nd base. Anche se la palla verrà presa, avrete il tempo per tornare. Ricordate che, se avete già passato la 2nd base, dovrete ritoccarla nel ritornare in prima.

RUBATA RITARDATA

- 1) Prendere un vantaggio a "2 sensi". Effettuate 2 larghi shuffle e ½ per conquistare quanto più terreno possibile. (Il movimento dovrà assomigliare il più possibile a quello con cui prendete normalmente il secondo vantaggio)
- 2) Quando scattate muovetevi prima con il piede sinistro per ottenere il massimo vantaggio. **CORRETE VELOCI!**
- 3) Questo tipo di rubata viene messo in atto maggiormente da quei corridori che non sono molto veloci. Comunque anche i buoni corridori lo possono mettere in atto come elemento di sorpresa. Avvantaggiatevi sul ricevitore che costantemente cade sulle ginocchia dopo aver ricevuto il lancio. Allo stesso modo osservate interbase e 2nd base che dopo il lancio guardano a terra e non vanno verso la base dopo ogni lancio.

LANCI A TERRA

- 1) L'abilità di avanzare su questi lanci è il frutto della concentrazione e dell'anticipo dell'azione. Seguite la palla, o guardate il ricevitore che cade sulle ginocchia. Inoltre, se siete capaci di vedere e leggere i segnali del ricevitore, siate più pronti sui lanci curvi o sul cambio.

ROMPERE IL DOPPIO GIOCO

- 1) Normalmente, se è il 2nd base a coprire la base, scivoliate nella parte interna della base ed esternamente se è l'interbase. Gli interni (middle infielders) generalmente usano la base per proteggersi e stanno dietro la base. (in particolare il 2nd base). L'aspetto importante è scivolare duro.
- 2) Siate però certi di poter raggiungere la base con la mano.
- 3) Usando la scivolata a gamba piegata per rompere il doppio gioco, usate gli stinchi per colpire le gambe
- 4) Conquistatevi la reputazione di essere uno che scivola in modo aggressivo per prevenire il giro del doppio gioco. Molti difensori vorranno garantirsi basandosi sulla vostra notorietà.
- 5) Evitate di rotolare perché è irregolare e causerà un doppio gioco automatico. Evitate anche di andare troppo lontani dalla corsia per colpire l'interno. La chiamata dell'arbitro sarà la stessa.

PRESI NEL PICK-OFF O DOPPIO GIOCO SU RIMBALZANTI LENTE

- 1) Quando venite sorpresi da un pick-off, andate in trappola (run down) e, naturalmente cercate di uscirne

- 2) Correte all'interno o sulla linea del possibile tiro. Cercate di correre direttamente sul difensore che riceve il tiro per togliergli la visuale ed eventualmente interferire con il tiro.
- 3) Cercate di fare contatto con il difensore per ottenere una chiamata di ostruzione e conquistare la base.
- 4) Su una rimbalzante lenta, possibile doppio gioco, non permettete al 2nd base di toccarvi. In caso che state per essere toccati è più opportuno tuffarsi sulle gambe del difensore per farlo cadere e prevenire un tiro in 1st base.

IN SECONDA BASE

POSIZIONE – VANTAGGI

- 1) Usiamo il vantaggio camminato (walking lead) in 2nd base. Ciò comporta alcune variabili.
 - a) Nel determinare la distanza dalla base dalla quale partire per prendere vantaggio, dovete stabilire se il lanciatore è lento o rapido nello stretch. Per i lanciatori che sono veloci nell'andare in posizione fissa, dovete essere rapidi ad uscire dalla base perché avrete meno tempo per camminare nel tentativo di raggiungere il vostro massimo vantaggio. Per quelli che sono lenti, partite più vicini alla base.
 - b) In entrambi gli scenari di cui al punto a), il vostro obiettivo è di raggiungere il vostro miglior vantaggio prendendo il tempo sul lanciatore prendendo il vantaggio camminando. Quando il lanciatore si muoverà verso casa base muovetevi con alcuni shuffle laterali rivolti con il busto verso l'erba degli interni. Questo vantaggio secondario dovrebbe servire a guadagnare terreno in modo aggressivo.
 - c) Dovete sentire il peso del corpo sopra il piede destro per anticipare un'eventuale corsa verso la 3rd base. Cercate di anticipare sia i lanci a terra che la battuta. Siate mentalmente preparati ad avanzare su ogni lancio.
 - d) Soprattutto, voi dovete cercare di stare in movimento, e non dovete consentire al lanciatore di fermarvi togliendovi così l'abbrivio.
 - e) Siate sicuri di partire 60/90 cm. dietro la linea della base per creare un angolo con l'angolo interno della 3rd base.
 - f) Siate certi che i primi passi per tornare sulla base siano rapidi ed aggressivi per prevenire un eventuale pick-off. Guardate interbase e 2nd base per verificare la convergenza sulla base. Quando sarete certi che non ci sarà nessun gioco tenete la testa e gli occhi sul ricevitore quando rilancia la palla al lanciatore. Ci potrebbe essere una possibilità per avanzare.

NOTA: In situazione di rubata il vantaggio può variare. Dovete stare più in linea retta con la base. Il rischio aumenta cercando di prendere più vantaggio, camminando o in altro modo. Inoltre, avvantaggiatevi del fatto che ci sia un lanciatore mancino con un caricamento lento verso casa base. Egli vi darà più tempo per uno scatto migliore. Inoltre la sua schiena è rivolta verso di voi ed egli non può seguirvi in tutto il campo visivo.

LANCI A TERRA

- 1) Stando in 2nd base è più facile seguire il lancio nella zona di battuta. Prestate attenzione anche ai segnali e visualizzate (calcolate) i cambi e i lanci curvi. Anticipate la possibilità di avanzare su ogni lancio, sia attraverso il contatto che sui lanci a terra.

IL GIRO SULLA SECONDA BASE – DALLA PRIMA ALLA TERZA BASE**REGOLE GENERALI**

- a) Conoscere la posizione degli esterni. Specialmente l'esterno destro perché sarà dietro il vostro campo visivo.
 - b) Siate preparati mentalmente ad andare dalla prima alla terza base prima che la situazione si verifichi.
 - c) Siate voi stessi i suggeritori nel prendere la decisione corretta in certe situazioni
- 1) Conoscendo dove giocano gli esterni prima del lancio, specialmente l'esterno destro, potrete prendere la decisione più istintivamente nel reagire allo sviluppo del gioco.
 - 2) Esistono 6 punti principali nella fase di lettura dell'azione:
 - a) dovete leggere la situazione nel momento in cui il vostro piede tocca la 2nd base
 - b) l'esterno che si trova in fase di raccolta della palla o è ancora in piedi, vi indicherà di continuare per la 3rd base
 - c) sappiate dove si trova l'esterno destro sulla palla battuta dietro di voi e a quale velocità è stata battuta la palla
 - d) se l'esterno è destro o mancino può essere un punto critico per una corretta decisione
 - e) conoscere la forza e la precisione del braccio degli esterni
 - f) trarre vantaggio dagli esterni che non caricano la palla o hanno qualche forma di pigrizia nell'approcciare la battuta a terra.
 - 3) Palla battuta all'Esterno Destro:
 - a) conoscere la posizione dell'esterno vi permetterà di prendere la decisione di andare subito dopo il contatto
 - b) quanto sia battuta forte la palla vi darà preziose indicazioni. Se la palla è battuta forte e l'esterno gioca poco profondo, le possibilità di avanzare sono ridotte. Se la battuta a terra passa gli interni e l'esterno gioca profondo, voi sapete di avere una buona possibilità di continuare
 - c) se la palla è battuta lungo la linea sfidate l'esterno
 - 4) Palla battuta all'Esterno Centro:
 - a) il gioco si svolge di fronte a voi e potrete prendere la decisione da soli
 - b) se la battuta è diretta sull'esterno, ed egli è in piedi e ancora non ha raccolto la palla mentre il vostro piede tocca la base, questo è il momento di continuare. Se l'esterno è piegato e sta raccogliendo la palla è il caso di girare, fermarsi e guardare per un eventuale rimbalzo anomalo.
 - c) la stessa cosa va applicata in caso di battuta a destra dell'esterno che sarà più vicino alla terza base con un tiro più corto
 - d) se l'esterno dovrà muoversi lateralmente verso sinistra, via dalla 3rd base, questo è il momento di andare e sfidare il tiro dell'esterno.
 - 5) Palla battuta all'esterno sinistro:
 - a) questo è il tiro più corto, ed è necessario trattarlo con il maggior rispetto. Accade più spesso che non siete capaci di avanzare.
 - b) controllate l'esterno mancino che deve muoversi lateralmente o leggermente indietro per fare il gioco. Egli dovrà girarsi con il corpo o fare un'azione di pivot per tirare.
 - c) quando l'esterno ha un angolo per venire dentro sulla palla è meglio girare, fermarsi e guardare per un eventuale rimbalzo anomalo.

NOTA - In tutte queste situazioni il corridore deve essere il suggeritore di se stesso ed usare il suggeritore di 3rd base solo quando necessario. Se un giocatore impara a decidere da solo, può eliminare le frazioni di secondo che fanno la differenza tra l'essere salvo o eliminato.

Nel fare il giro sulla 2nd base, è anche importante che il corridore giri la testa e slanci il ginocchio verso la 3rd base, nel momento in cui tocca la base. Ciò è possibile soltanto con il lavoro continuo, e la forza mentale di applicare queste teorie.

Vogliamo evitare che il corridore rallenti o diventi dipendente dal suggeritore.

Mai diventare il primo o il terzo eliminato in 3rd base.

AVANZANDO DALLA SECONDA ALLA TERZA

Tra 2nd e 3rd base è regola generalmente condivisa avanzare sulle palle battute alla sinistra del corridore. Questa è soltanto una delle poche differenti situazioni in cui il corridore può avanzare:

- 1) La prima situazione è dove la palla viene battuta alla sinistra del corridore. La sua sinistra è determinata dal punto in cui egli arriva a seguito del secondo vantaggio. La sinistra va considerata dalla metà del corpo verso sinistra. Siate sicuri che la palla superi il lanciatore.
- 2) Quando il 3rd base carica un battuta lenta, e deve giocare la palla andando avanti. Nell'eseguire questo gioco il 3rd base penserà prima ad eliminare il corridore in 1st base ed il corridore può raggiungere facilmente la 3rd base.
- 3) Quando il 3rd base deve raccogliere una battuta a guanto rovescio (back hand) lungo la linea foul di 3rd base, e di nuovo il suo primo pensiero è di eliminare il corridore in prima base. Il corridore, successivamente al secondo vantaggio, dovrà fermarsi o indietreggiare di uno o due passi per prevenire di allertare interbase e 2nd base o il 3rd base. Ciò metterà molta pressione sulla difesa nell'effettuare due tiri lunghi per eliminare il corridore. Inoltre, la maggior parte dei prima base non hanno un braccio forte e preciso, e raramente sono stimati per questo.
- 4) Il più difficile tentativo, e uno che richiede una lettura rapida, è quando il terza base gioca profondo (probabilmente con un forte battitore d'anticipo), e si muove lateralmente e leggermente dietro su una battuta alla sua sinistra. La base può essere conquistata da un corridore rapido e veloce che può battere sul tempo il difensore. Ci vuole un grande istinto da parte del corridore che deve scattare appena la palla è battuta.
- 5) Avvicinandosi alla 3rd base, pensare sempre di continuare per casa base fino a quando il suggeritore non vi fermerà. Il terza base non dovrà agitare le braccia per segnalarvi di andare a casa base. Dovrete guardare soltanto il segnale di stop. Potenzialmente, si possono segnare più punti con questo approccio aggressivo, diminuendo i dubbi se andare oppure no. Dovete guardare soltanto un segnale, andate fin quando non vi fermano.

NOTA: Una situazione di cui essere consapevoli e che richiede cautela è su una rimbalzante lenta tra interbase e 3rd base. Su questa situazione l'interbase ha la possibilità di effettuare il gioco in 3rd base.

- 6) Ci sono alcune situazioni su rimbalzanti agli interni che possono permettere di segnare con aggressività ed anticipo mentale.
 - a) Con un outs e corridori in 1st e 2nd base (situazione di doppio gioco)
 - b) Con 2 outs e conteggio di 3-2 sul battitore. Correre per segnare nel caso che il battitore giunga salvo sul gioco in 1st base.
 - c) Con 2 outs e corridore in 2nd base. Correre per segnare per lo stesso motivo di cui sopra.

IN TERZA BASE

VANTAGGIO

- 1) Prendere vantaggio in territorio foul, un po' fuori dalla linea foul.
- 2) Utilizzate il vantaggio camminato come per la 2nd base. Prendete una distanza pari a quella del difensore di 3rd base, sia che il lanciatore abbia un movimento rapido o lento ad andare in posizione fissa.
- 3) Arrivate sul vostro piede destro mentre la palla entra nella zona di battuta. In questa posizione le spalle saranno perpendicolari all'erba degli interni, e potrebbe includere un passo strisciato o un balzo. Sarete in posizione per avanzare sul contatto, o sulla palla sfuggita a terra al ricevitore. Anche se il battitore non dovesse fare contatto, potrete ritornare alla base sul territorio buono, e controllare il 3rd base che copre il cuscino. Una volta che avete determinato che il 3rd base non coprirà la base per un gioco, rivolgete la testa e gli occhi sulla palla per approfittare di un errore della difesa.
- 4) Dovrete avere una distanza uguale a quella che ha il difensore di 3rd base nel determinare il massimo vantaggio che potete prendere. Questo è il punto in cui arrivate a seguito del vantaggio secondario.

- 5) Anticipate l'azione su ogni lancio, e stare attenti alla palla a terra. Siate il suggeritore di voi stessi nel determinare se andare o no. Cercate di non perdere di vista la palla attraverso una visione completa e create un angolo nell'avanzare. Se il lancio è basso siate preparati ad andare.

IL GIRO IN TERZA BASE

- 1) Avrete già creato un angolo nel giungere dalla 2nd base. Cercate di toccare la base sull'angolo interno. Girate la testa verso l'interno e lanciate il ginocchio verso casa base mentre effettuate il passaggio
- 2) Correte veloci per segnare punto tutte le volte. Dovrete soltanto guardare per il segnale di STOP del suggeritore, altrimenti dovreste andare.

CONTATTO/LETTURA DELLA PALLA CHE SUPERA GLI INTERNI

- 1) Con zero eliminati, è assennato lasciare che la palla superi gli interni per cercare di segnare. Restano ancora due possibilità per segnare ed evitate di essere il primo out a casa base.
- 2) Con un eliminato, potrebbe essere saggio andare sul contatto, e sfidare gli interni (non il lanciatore). Se, dopo essere scattati, giudicate di essere un facile out a casa base, restate nella trappola e date la possibilità al battitore di raggiungere la 2nd base in posizione punto.

NOTA: Seguite con lo sguardo la palla quando entra nella zona di battuta. Cercate il lancio basso, che aumenta la probabilità che la palla sia battuta a terra. Prestate attenzione al terreno davanti casa base: può aiutarvi a prendere la corretta decisione. Ciò può sembrare difficile da determinare (seguire il lancio e guardare l'arco di terreno davanti casa base), comunque, anche se non potete realisticamente prendere questa decisione, potrete migliorare il vostro tempo di anticipazione e reazione avendo in mente un chiave di lettura chiara. Nello scattare sui lanci che finiscono a terra, siate consapevoli della vostra velocità, e della rapidità nel prendere la decisione. Naturalmente, la distanza della palla dal ricevitore influenza la decisione. Cautela sui lanci che il ricevitore riesce a tenere di fronte a se. Scattando sulla battuta, non importa se è una battuta forte, lenta, con un rimbalzo alto, o qualsiasi altra cosa. La decisione di andare è già stata presa.

INTERNI CHE GIOCANO DIETRO (PROFONDI)

- 1) Con gli interni che giocano dietro, dovrete essere capaci di segnare sulla maggior parte delle rimbalzanti. Siate sicuri che queste non siano prese dal lanciatore.
- 2) Attenti agli interni degli angoli che giocano dentro, anche se interbase e 2nd base giocano profondi.

GIOCO SPREMUTO (SQUEEZE)

1. Prendete la vostra solita distanza nel momento in cui il lanciatore rilascia la palla. Scattate quando il piede del lanciatore atterra sul terreno. Evitate di guardare dentro la panchina avversaria o di fissare qualsiasi giocatore. Il manager avversario sta guardando a qualcosa di differente dal solito che state facendo per chiedere un pitch out.

VOLATE DI SACRIFICIO

- 1) Ritornate sul cuscino su tutte le volate o le linee agli esterni. L'unica eccezione potrebbe essere una volata corta sulla quale non potreste fare pesta e corri. State in vantaggio in questo caso. Se invece ritocate, e non decidete di andare, uscite lo stesso dalla base per provocare un tiro a casa base che potrebbe avere un brutto rimbalzo o una direzione sbagliata con conseguente risultato positivo per noi.
- 2) Nel ritoccare, tornate sulla base il più rapidamente possibile e ponete il vostro piede sinistro contro il lato della base verso il piatto. Assumete la posizione di rubata per prendere un buon tempo. Inoltre, in questa posizione, sarete in grado di vedere l'intero campo tra i due pali foul. Siate il suggeritore di voi stessi nel determinare quando scattare. Partite nel momento in cui la palla tocca il guanto del difensore e non cercate di tornare se questi cerca di ingannarvi palleggiando.

NOTA: Ci potrebbero essere situazioni in cui è necessario girare il corpo e guardare l'esterno. Questo richiede di toccare la base con il piede destro sempre a contatto con l'angolo interno della base. Questo può capitare con il corridore in 2nd base e la battuta al volo nella zona di campo tra l'esterno centro ed il sinistro o profonda all'esterno sinistro. Anche con corridore in 3rd base, se il campo ha una zona foul molto ampia sull'esterno sinistro, potrebbe essere più facile girarsi e toccare con il piede destro per vedere tutta la zona di foul. Siate attenti ed utilizzate la tecnica che vi facilita la migliore visuale e vi permette la miglior partenza.

CORRIDORI IN PRIMA E TERZA

1) Con zero o 1 eliminato, ed c'è una potenziale battuta in doppio gioco, il corridore in 3rd base deve cercare di segnare. Potreste provocare un tiro a casa base e stare fuori dal doppio gioco, dando così all'attacco un'altra possibilità.

NOTA: L'eccezione potrebbe essere la situazione di batti e corri. Con il corridore in prima che scatta sul lancio, le possibilità di doppio gioco diminuiscono. Sta a voi decidere se andare o no. Ricordate sempre di stare nella trappola quando pensate di essere un facile out a casa base. Date agli altri corridori la possibilità di guadagnare una base extra.

2) Siate pronti a scattare in caso di tentativo di pick-off in 1st base. Questa azione può aiutarvi a segnare se il tiro in prima è lento. Molte volte inoltre, il 1st base guardando il corridore di 3rd mentre sta cercando di prendere la palla, può sbagliare la presa. Infine, egli può uscire dalla base per effettuare la presa, evitando che il corridore di prima si fatto fuori sul pick off.

NOTA: Prestate attenzione al lanciatore che esce di pedana prima di tirare in prima. Nel fare questo movimento, egli può fintare in 1st base e poi tirare in 3rd base. Non c'è balk poiché egli è uscito di pedana prima. Qualche lanciatore mette in atto questo facendo un movimento lento verso la prima mentre sta controllando se voi vi muovete lungo la linea sul tiro.

RIEPILOGO

Con tutta la predetta teoria, noi cerchiamo di allenare i nostri giocatori a prendere le decisioni da soli e così diventano giocatori e corridori più istintivi. Non ci possiamo attendere che essi applichino tutto ciò che diciamo soltanto parlandone. Dobbiamo mettere in atto tutti gli esercizi necessari compresa la reale applicazione dei punti che stiamo cercando di mettere in pratica. Inoltre è importante effettuare questi esercizi all'inizio dell'allenamento, anziché alla fine. Così facendo enfatizziamo l'importanza di ciò che vogliamo fare ed anche di avere a disposizione giocatori più freschi la cui concentrazione e capacità di ritenzione saranno più alte.

IN TUTTE QUESTE SITUAZIONI, DOVE I GIOCATORI STANNO FACENDO LA LETTURA NEL TENTATIVO DI AVANZARE, ESSI DEBONO TENERE IN MENTE UN PUNTO IMPORTANTE, "CHI ESITA STIA FERMO!" SE C'E' UN'ESITAZIONE O UN RIPENSAMENTO, GENERALMENTE E' PIU' SAGGIO FERMARSI E TORNARE IN BASE.

ESERCIZI PER LA CORSA SULLE BASI**RUBATA**Prima Base

- 1) Misurate il vostro massimo vantaggio. Imparate a fare propria questa distanza senza dover guardare i vostri piedi o la base
- 2) Questa distanza deve essere di un passo e un tuffo indietro alla 1st base
- 3) Usate la migliore tecnica sia nel prendere vantaggio che nello scattare
 - a) Nel prendere vantaggio usate sia il metodo del piede sinistro contro il destro che il movimento camminato. Quest'ultimo è più funzionale contro i lanciatori che non variano il tempo di rilancio o il loro movimento in 1st base.
 - b) Usando il primo metodo assumete una posizione con la sensazione del peso sul piede destro. State attenti a non rivelare le vostre intenzioni con l'inclinazione o il tremito sul ginocchio destro. Non fate sempre gli stessi movimenti, oppure costantemente avete la stessa inclinazione quando non avete intenzione di rubare. Eliminate la possibilità per gli avversari di sapere che cosa state per fare.
 - c) Qualunque cosa state facendo (prendere vantaggio, camminare o rubare) iniziate con una distanza più corta per scoraggiare ogni pick off in 1st base. Prendete il tempo sul lanciatore stando realmente in movimento prima del lancio.
- 1) Caricando la parte alta della coscia sopra il piede, potrete avere la necessaria esplosione del piede (il piede destro si solleva di circa 3 cm. e poi ritorna giù sotto il fianco). Questo passo caricato attiverà più rapidamente lo scatto per partire.
- 2) Spingete forte con il piede posteriore
- 3) Spingete forte indietro il braccio destro
- 4) Lanciate il braccio sinistro attraverso il corpo slanciandovi dritti in avanti.
- 5) NOTA: Tutte queste azioni succedono quasi simultaneamente il più ravvicinate possibile. Esplosione del piede anteriore, spinta del piede posteriore, gomito destro dietro e slancio del braccio anteriore.
- 6) Andate con gli occhi sul terreno e partite bassi rialzandovi poi il più presto possibile. Questo sguardo sul terreno vi permetterà gradualmente di rialzare il corpo in relazione con la testa e gli occhi fin quando non raggiungete una buona posizione di corsa.

ESERCIZI:

- A) Allenate tutte queste tecniche usando il cronometro. Disegnate una linea per il piede anteriore da cui cominciare, e poi segnate un'altra linea a circa 7 metri dalla 2nd base. Prendete il tempo su questa distanza, e fate conoscere ai giocatori il risultato. Molte volte batteranno il tempo precedente soltanto applicando un maggior sforzo.
- B) Usate un video (quando possibile) per controllare la tecnica di corsa ed accertatevi di registrare il tempo sull'audio per avere un termine di paragone.
- C) Per i giocatori che hanno difficoltà a stare bassi nei primi passi, usate un tubo di gomma. State dietro il corridore in modo che la gomma sporga avanti a lui per 1 o 2 metri. In questo modo il corridore dovrà stare bassi nei primi due o tre passi per non toccare la testa sulla gomma.
- D) Utilizzate sia lanciatori destri che mancini per far imparare i differenti movimenti del lanciatore in 1st base. Cronometrate i corridori sia con il lanciatore che senza. Normalmente il tempo sarà migliore senza lanciatore.
- E) Incorporate anche la reazione ai lanci a terra. Sarebbe meglio avere contemporaneamente i ricevitori che lavorano sul bloccaggio dei lanci. Prestate attenzione ai ricevitori che usano il loro corpo bene e a come bloccano. Si può usare il ricevitore che cade sulle ginocchia come segnale per scattare. Egli dovrà rialzarsi, e andare recuperare palla per tirare. Bisogna enfatizzare l'avanzamento sui lanci a terra come una priorità per tutti i nostri corridori per ricavarne un vantaggio durante le partite.

Seconda Base

- 1) In questa zona è più facile ed efficace prendere il vantaggio camminando (walking lead)
- 2) Dopo aver stabilito la distanza della base sul vantaggio primario, cercate di stare in movimento verso la terza base prima del lancio
- 3) Andate sulla linea delle basi creando una linea retta con la 3rd base
- 4) Cercate di prendere il tempo sul lanciatore che ha sempre lo stesso numero di sguardi verso l'interbase e la 2nd base
- 5) State molto attenti ai lanciatori mancini che sono lenti nella fase di rilascio. Questi sono i più facili da battere.
- 6) Cercate di capire i segnali del ricevitore e scegliete di andare sulla curva o sul cambio

NOTA:

- A) Nel rubare la 3rd base, se decidete da soli, cercate di scegliere il momento migliore e più opportuno. Come in tutte le situazioni non fatevi fare out il primo o il terzo out in 3rd base. Comunque, contro un mancino lento, dovete sentirvi sicuri di potercela fare.
- B) Siate consapevoli di chi è alla battuta. Se il battitore è un buon battitore di punti a casa che è in un buon momento, dategli la possibilità di portarvi a casa. Se invece c'è un eliminato e stanno andando in battuta l'8^o ed il 9^o dell'ordine di battuta, potrebbe essere opportuno cercare di rubare la 3rd base.
- C) Analizzate il lanciatore. Se è molto forte, e non lo stiamo incontrando bene, potremmo aver bisogno di un corridore in 3rd per segnare su una battuta agli interni.
- D) Anche se non vogliamo mai essere il terzo eliminato in 3rd base, nella situazione con un battitore debole e 2 eliminati, può essere una buona strategia cercare di rubare e magari provocare un tiro sbagliato che ci permette di segnare. Potrebbe essere un buon gioco.

Rubare Casa Base

Ovviamente questo è un gioco molto raro e che richiede un bravo corridore con gran velocità. Comunque ci sono alcuni accorgimenti da tenere presenti:

- 1) E' sempre più facile riuscire con un lanciatore mancino lento su azione di caricamento. Egli vi volgerà la schiena e potrebbe trascurarvi.
- 2) Attenti anche ai lanciatori che iniziano il caricamento con le mani separate. Essi hanno la palla sulla mano di lancio ed uniscono le mani durante il caricamento e si trovano più in difficoltà a modificare rapidamente il movimento nel rilancio della palla. (Rod Carew)
- 3) Prendete la distanza camminando lentamente e scattate nel momento in cui inizia il caricamento.
- 4) Questa rubata è più difficile contro il lanciatori destri e su tutti i lanciatori in posizione fissa, ma i punti chiave rimangono gli stessi.
- 5) Con corridore in 1st base prestate attenzione ai lanciatori mancini che hanno un movimento lento di pick off verso la 1st base. e non effettuano un buon passo su questo tiro. Scattate nel momento del tiro in 1st base. il vantaggio va preso camminando. Inoltre potrete essere favoriti da un prima base mancino che si troverà in difficoltà per un successivo tiro a casa base.

NOTA: Ricostruite queste situazioni sul campo. Ripassate i differenti punti chiave e poi allenatevi il più realisticamente possibile sull'iter per le rubate della 3rd base e di casa base.

AVANZAMENTO DALLA 2ND ALLA 3RD BASE

Organizzazione

- Utilizzate il batting tee a casa base. L'allenatore utilizzerà il fungo per controllare questo esercizio.
- Mettete tutti i giocatori in 2nd base e fate fare a tutti almeno un turno. Essi debbono reagire al 100% per avere il miglior rendimento
- Utilizzate un difensore in 3rd base affinché i corridori imparino a leggere la sua posizione e i suoi movimenti.
- Ponete uno schermo sul monte a rappresentare il lanciatore o, meglio, fate prendere parte i lanciatori all'esercizio. Questi faranno allenamento di difesa e i corridori avranno una situazione più realistica.

Includete:

- a) Rimbalzanti lente al 3rd base
- b) Battute alla destra del 3rd base per una presa a guanto rovescio (back hand). (potrebbe essere necessario stare più vicini agli interni e rotolare con la mano la palla per dare ai corridori la possibilità di una corretta lettura)
- c) Rimbalzanti alla sinistra del 3rd base mentre sta giocando profondo
- d) Rimbalzanti a sinistra, a destra e dirette al corridore
- e) Line drives agli interni e al centro per leggere la posizione dell'interbase
- f) Bunt in tutte le zone

DALLA PRIMA ALLA TERZA BASE

Organizzazione

- Mettete 3 palline all'esterno centro a circa 35 metri dietro la 2nd base. Una direttamente in linea con la 2nd base, una spostata 10 mt. verso l'esterno sinistro e l'altra 10 mt. verso l'esterno destro.
- L'allenatore si posiziona circa 7/8 mt. dietro la pallina centrale verso la rete di recinzione.
- I corridori si posizionano a circa 10 mt. dal cuscino di 1st base (tra 1st e 2nd base)

Esecuzione

- 1) Un corridore alla volta dovrà correre dalla 1st alla 3rd base regolandosi con le chiavi di lettura specificate in questo testo precedentemente (pagg. 14 e 15). L'allenatore andrà su una qualsiasi delle palline che sceglierà ed il corridore si regolerà di conseguenza. Non è necessario un suggeritore in 3rd base perché il corridore deve poter decidere da solo.

NOTA: Questo esercizio può essere eseguito con un fungatore vicino al monte e un difensore all'esterno centro. Le chiavi di lettura rimangono le stesse. Il fungatore batterà forte o piano e a destra o sinistra dell'esterno.

SEGNARE SUL CONTATTO DALLA 3RD BASE

- Ponete la metà dei giocatori a correre in terza base e l'altra metà in battuta. Poi scambiate i gruppi in maniera che tutti possano provare ed esercitarsi
- Sarebbe meglio avere in campo gli interni per una corretta lettura dell'azione
- Il suggeritore di 3rd base dirà al corridore se andare sul contatto e di leggere la battuta che supera gli interni
- E necessario il 100% nei primi passi per ottenere il pieno effetto
- Lavorate sul seguire il lancio, anticipare il contatto o il lancio a terra
- L'allenatore chiamerà la situazione per il battitore ed il gioco si svolgerà secondo questa
- Il lanciatore varierà dalla posizione fissa al caricamento
- Naturalmente questa routine sarà enfatizzata durante il batting practice, ma può richiedere un allenamento intenso e specifico per una corretta acquisizione

ESERCIZIO DEL CORRI E BATTI

- Chiamando quest'esercizio corri e batti serve ad enfatizzare che il corridore non può sempre fare affidamento sul contatto
- Dividete la squadra in due gruppi, uno in battuta e l'altro sulle basi
- Il corridore assume il vantaggio a due versi e scatta sul lancio. Usate il 1st base, interbase e 2nd base per rendere più realistica la cosa. Fate qualche tentativo di pick off per rendere onesto l'esercizio.
- Mentalmente il corridore non sta andando incontro ad essere colto fuori, ma deve pensare di star rubando la base.
- Il corridore da uno sguardo al battitore dopo il suo secondo o terzo passo per guardare la palla nel momento del contatto.
- Se perde di vista la palla deve subito guardare al suggeritore di 3rd base per un aiuto
- Con una battuta sul lato destro del campo, cercare di anticipare il passaggio della palla. Lasciandosi la palla alle spalle costringerà i difensori a giocare sulla 1st base invece di pensare alla possibilità di un gioco forzato in 2nd base.

- Non lasciarsi ingannare da interbase e 2nd base
- Il battitore deve cercare di non battere in aria e di stare fuori dalla zona centrale degli interni. Battere a terra nella zona del 2nd base o dell'interbase.

RIEPILOGO

Se avete un qualsiasi problema di corsa sulle basi con un particolare giocatore, organizzate la situazione che crea il problema. Prima parlatene o poi mettere in pratica fisicamente l'azione. Correggere il problema può essere niente di più che usare la propria immaginazione affrontando direttamente il problema. Bisogna prestare molta attenzione a questo aspetto del gioco. E' molto facile trascurare quest'area con tutte le altre incombenze da coprire. Dobbiamo convincerci che saper fare una buona corsa sulle basi è sommamente importante per il successo della nostra squadra. Dedicate il tempo necessario a coprire quest'area con enfasi. Parlarne soltanto non aiuta ad avere successo.

LA CORSA SULLE BASI
(appunti a cura di Giorgio Moretti)

Fondamentali

1. La corsa sulle basi per un giocatore, inizia in panchina guardando il movimento del lanciatore quando va a casa base dalla posizione fissa e il movimento nel lanciare la curva
2. Quando il giocatore è nel cerchio del battitore, deve spostarsi nella posizione giusta per aiutare il corridore che arriva a casa-base e segnalare da quale lato scivolare se c'è gioco su di lui
3. Uscire dal box di battuta facendo il primo passo con il piede posteriore
4. Correre dritto verso la 1st base guardando prima il terreno e poi il cuscino e finire come uno sprinter toccando la parte della base più vicina al piatto; guardare poi alla destra per una palla sfuggita e girarsi rapidamente verso il diamante
5. Su battuta valida correre in 1st base con una traiettoria a "banana", toccare la base nell'angolo interno e guardando il gioco fermarsi con un "crow-hop" step
6. Tenere sempre sotto pressione la difesa pensando due basi alla volta, in questo modo se l'altra squadra commette anche un lieve errore si può ottenere una base in più
7. Arrivati in 1st base prendere il segnale, guardare dove giocano gli esterni, poi prendere una giusta distanza (vantaggio primario) muovendo il piede posteriore verso quello più avanzato (o il sinistro va dietro, mai incrociare avanti)
8. In 2nd base prendere una distanza di sicurezza che consenta di non preoccuparsi dell'interbase e seconda base; potrete prendere un vantaggio secondario maggiore
9. Il corridore in 2nd base deve sempre poter prendere la 3rd base quando la battuta è una rimbalzante alla sua sinistra; quando la battuta è una volata agli esterni egli deve tornare se ci sono zero eliminati ed invece prendere un vantaggio di 1/3 della distanza tra le basi se c'è un out
10. In 3rd base il corridore si muove diversamente dalle altre basi; egli prende vantaggio camminando (walking-lead) all'esterno del campo e rientra all'interno della linea foul
11. Con nessun eliminato il corridore di 3rd base va a punto soltanto se c'è una battuta valida; con un eliminato egli deve saper leggere la palla che lascia la mazza ed in particolare l'angolazione verso il terreno (battuta corta, rimbalzo alto, battuta spostata al lato degli interni) ed anche se gli interni giocano avanti tentare di segnare punto. Se si viene colti in una trappola bisogna cercare di restarvi più a lungo possibile per dar modo al battitore di raggiungere la 2nd base.

Rubata normale

Prendere un buon vantaggio primario e scattare sul movimento del lanciatore partendo con un passo incrociato; per prendere un buon tempo bisogna conoscere bene il movimento del lanciatore quando inizia il lancio a casa base ed il tempo che sta nella posizione fissa.

I lanciatori destri alzano prima il tallone destro per fare pick-off, mentre alzano prima il tallone sinistro o chiudono la spalla anteriore per tirare a casa base.

I lanciatori mancini guardano a casa quando vogliono fare pick-off e viceversa quando lanciano.

Se avete deciso di rubare, partite comunque sul primo movimento pensando a correre veloci e scivolare in 2nd base, avrete una possibilità in più di arrivare salvi che se vi fate prendere in trappola, spesso il pick-off è lento ed il tiro del 1st base in seconda è impreciso. Se avete, invece, un compagno in terza base, state nella trappola più che potete per dargli modo di segnare.

Rubata ritardata

Il segreto di questo gioco sta nel cogliere seconda base e interbase impreparati a coprire la 2nd base. Prendere un vantaggio secondario come quando non ci sono segnali in atto (shuffle-shuffle) e poi scattare verso la 2nd base quando la pallina sta per entrare nel guanto del ricevitore.

Gli interni ed il ricevitore debbono avere l'impressione che non ci sia nessuna rubata.

Finta di rubata

Quando è chiaro che il lanciatore tirerà a casa base, partire come per una rubata normale, ma poi fare soltanto 2 o 3 passi (secondo le proprie capacità) e ritornare in 1st base.

Quando il lanciatore è ancora in posizione fissa, fate finta di partire muovendo soltanto il piede destro, Voi sarete sempre in posizione per tornare mentre il lanciatore potrebbe fare balk.

E' molto importante allenarsi con la giusta mentalità per la corsa sulle basi, essa può fare la differenza tra due squadre che si equivalgono negli altri settori. Un'extra base può significare un punto. Uno degli scopi del baseball è quello di mettere un corridore in 2nd base con zero eliminati oppure in 3rd base con un eliminato. Durante il batting-practice è opportuno che tutti si allenino a reagire sulle diverse basi nelle varie situazioni di gioco.

CONOSCERE IL TEMPO DI RUBATA DEI PROPRI GIOCATORI E CONFRONTARLO OGNI VOLTA CON IL TEMPO DI RILASCIO DEL LANCIATORE DALLA SET-POSITION, SOMMATO A QUELLO DI TIRO DEL RICEVITORE IN 2nd BASE.

Note

- Fate rubare quando pensate che il lanciatore tirerà una curva; è meno facile da prendere per il ricevitore
- Con i lanciatori mancini, dopo aver preso la distanza, spostate il corpo ed il braccio sinistro verso la prima base; darete l'impressione di voler tornare mentre vi state caricando per scattare.

Aspetti Mentali

Per la corsa sulle basi dovete avere una vostra filosofia e farla conoscere ai vostri giocatori; essi debbono sapere che cosa vi aspettate da loro.

Per essere buoni corridori non basta essere veloci; correre in maniera intelligente è altrettanto importante.

Noi cerchiamo di insegnare a correre sempre per un'extra base, ogni volta che è possibile; ciò ci dà due vantaggi:

- Siamo sempre pronti ad approfittare delle incertezze degli avversari
- Creiamo pressione sulla difesa avversaria aumentando la possibilità di un errore

Cerchiamo anche di sviluppare nei corridori la capacità di decidere da soli se raggiungere la base successiva quando sono in grado di vedere la pallina.

Voi come Manager o Coach, ma anche i giocatori, durante il pre-partita dovete saper giudicare la forza e la precisione dei bracci degli esterni, del 1st base e del ricevitore.

Dovete poter prendere il tempo di rilascio del lanciatore dalla posizione fissa ed il tempo di rilancio del ricevitore in 2nd base (lanciatore 1.2-2.0 sec. ricevitore 2.0-2.4 sec.)

Durante la partita tutti debbono saper giudicare e conoscere il movimento del lanciatore nel pick-off in 1st e 2nd base ed il numero di volte che guarda verso ogni base occupata.

Se ci sono corridori in base il corridore deve prendere il segnale prima di entrare nel box di battuta e poi ad ogni lancio, lasciando terminare la serie dei segnali al coach di 3rd base. Ad ogni base tre sono le cose da fare: sapere dov'è la palla, prendere il segnale, e guardare dove giocano gli esterni.

Il corridore in 2nd base deve essere conscio di trovarsi in "score-position" e deve cercare di correre sempre per il punto su battuta valida; sarà compito del suggeritore farlo fermare. Egli ha il 90% di probabilità di segnare se la valida è una rimbalzante lenta (più di 2 rimbalzi) oppure è spostata alla destra o sinistra dell'esterno; nel primo caso l'esterno non ha abbastanza tempo, nel secondo è difficile fare un tiro preciso.

Altri Consigli

Quando avete in atto un gioco speciale (batti e corri, doppia rubata, etc...) prendete una distanza minore per evitare il pick-off del lanciatore.

Dopo una battuta valida con corridore in 2nd base costringete la difesa ad effettuare il 3° eliminato a casa base.

In 1st base, se non ci sono segnali, prendete il vantaggio secondario facendo "shuffle-shuffle", vi aiuterà quando vorrete mettere in atto una rubata ritardata e sarete pronti a reagire alle palle perse dal ricevitore.

In 1st base, quando è possibile, rientrate in piedi (passo incrociato) con il piede sinistro restando all'interno del campo; sarete più vicini alla 2nd base e potrete vedere la palla eventualmente sfuggita al 1st base avversario.

In 1st base, sulle volate agli esterni, allontanatevi in relazione alla profondità della battuta ed alla forza del braccio degli esterni.

In 2nd base, sulle volate incerte tra interni ed esterni, non rimanete sul cuscino, se la battuta sarà presa al volo non ci sarà la possibilità di raggiungere la 3rd base, se invece sarete un pò distanti potrete raggiungere la 3rd base se la battuta è valida e se la palla verrà persa potrete addirittura segnare il punto; prendete comunque una distanza che non vi pregiudichi di poter tornare in 2nd base in caso di presa al volo.

Con due eliminati mandate sempre a punto il corridore di 2nd su una battuta agli interni, potrete segnare se la giocata non viene completata; così pure con un eliminato e con la difesa impegnata a girare il doppio gioco.

In 3rd base muovetevi sempre a tempo con il lancio; ciò vuol dire che, nel momento in cui la pallina raggiunge il battitore, dovrete trovarvi nella condizione di poter scattare verso casa base o tornare sul cuscino. Questo vi aiuterà enormemente a farvi segnare punto su una battuta agli interni o nel caso sia in atto un safety-squeeze.