

APPUNTI TECNICI LITTLE LEAGUE

FONDAMENTALI DI BATTUTA

Quando alleniamo dobbiamo ricordare che ci sono alcuni elementi di un buon swing che devono essere insegnati e ricordati continuamente. Non vogliamo certo clonare i battitori ma dobbiamo anche renderci conto che lo swing perfetto ha 4 fasi fondamentali che devono essere riconosciute e perfezionate.

Partiamo dal presupposto che il battitore sia nella giusta posizione di attesa. Preferibile è quella con le ginocchia all'interno della larghezza delle caviglie, il barrel della mazza ad un angolo di 45° e le mani all'altezza delle spalle.

Le quattro fasi sono :

- CARICAMENTO
- MOVIMENTO INIZIALE
- PIANO DELLO SWING
- CHIUSURA

Il CARICAMENTO è il movimento di preparazione delle mani alla " posizione di esplosione ". Le mani si muovono leggermente indietro e il lato davanti si chiude leggermente. Entrambi i gomiti dovrebbero essere piegati con attenzione a quello davanti. Dev'essere flesso e non bloccato. Le mani dovrebbero essere al limite alto della zona dello strike del giocatore.

La fase INIZIALE dello swing è il primo movimento delle mani e della mazza verso la zona di battuta. Il barrel non dovrebbe essere sollevato verso l'alto o più su durante questa fase ma piuttosto dovrebbe scendere, non lasciando mai la spalla per più di 5 cm circa. Le mani vengono spinte verso il basso con il pomello che scende. Vogliamo portare le mani in un piano dello swing parallelo il più velocemente possibile. Le mani dovrebbero restare all'interno della palla.

Il PIANO DELLO SWING PLANE che vogliamo vedere è verso il basso e poi parallelo attraverso la palla. Vogliamo che la mazza resti parallela attraversando la palla. Il battitore deve spingere la mazza verso l'esterno e attraverso la palla per mantenere il contatto attraverso la palla il più a lungo possibile. Il battitore attaccherà la palla interna davanti al piatto , le palle centrali al centro del piatto e gli strike esterni e i cambi sulla parte dietro del piatto.

La fase di CHIUSURA dello swing è lunga e sciolta.

ALTRI PUNTI IMPORTANTI:

1. IMPUGNATURA: Le nocche dovrebbero essere allineate. La mazza è tra le dita, non nei palmi

2. PALMO VERSO L'ALTO/PALMO VERSO IL BASSO – La posizione di potenza delle mani dovrebbe essere raggiunta durante la fase del piano dello swing. Questa posizione dovrebbe essere mantenuta il più a lungo possibile per spingere attraverso la palla al contatto.
3. STRINGHE VERSO L'ALTO: dovrebbe essere il movimento del piede dietro. Dovrebbe essere un movimento tranquillo e senza sforzo che libera il fianco posteriore.
4. TESTA IN GIU' – Gli occhi dovrebbero essere tenuti sulla palla con la testa giù durante lo swing
5. PASSO – Il passo del piede davanti varierà per i diversi battitori. Dovrebbe essere più corto che lungo con un passo morbido. Un passo troppo lungo può portare a problemi in battuta. Il piede davanti deve essere a terra prima che inizi la fase INIZIALE dello swing
6. STRIKE INTERNI – attaccati prima che la palla arrivi interna ed essere tirati sul proprio lato di battuta.
7. STRIKE CENTRALI – attaccati dietro il piede davanti e respinti verso il centro del campo
8. STRIKE ESTERNI – attaccati tardi nella zona dello strike all'altezza della parte anteriore del piede dietro. Queste palle vengono battute in campo opposto.
9. CAMBI DI VELOCITA' – I lanci sono attaccati tardi e spinti in campo opposto.