

Fondamentali Softball – Check-list

LANCIATORI

- Battuta diretta tiro in 1a base
- Battuta diretta e tiro in seconda per doppio gioco
- Raccolta smorzate
- Squeeze play assistenze
- Comunicazione con il ricevitore sui lanci pazzi o palle mancate
- Toccate dopo lanci pazzi o palle mancate
- Trappola : coperture
- Segnali e pitch out
- Copertura delle basi su qualsiasi tipo di battuta
- Comunicazione con gli interni nei pop-ups

RICEVITORI

- Palle mancate o lanci pazzi : tiro a casa base con copertura di un interno
- Blocco delle palle a terra su tiri dagli esterni e dagli interni e dai lanciatori
- Squeeze play : copertura del piatto
- Chiamata del gioco su battute agli esterni da extrabase
- Toccata a casa base dagli interni e dagli esterni
- Giocata delle smorzate corte / chiamata del gioco
- Posizione del corpo e lavoro dei piedi : tirare e ricevere
- Doppio Casa base - 1a base su tiri dagli interni
- Tiro in 1a base, 2a base, 3a base per pick-off con e senza pitch out
- Tiri per rubata in 2° e 3° base
- Pop-ups dietro
- Pop-up davanti e laterali : comunicazione con gli interni e il lanciatore
- Coprire la 1a base
- Segnali e strategia di lancio

PRIMA BASE

- Prese di tiri difficili / uso del guanto, lettura della palla
- Prese volanti e ricaduta con toccata del battitore-corridore
- Rimbalzanti di routine
- Line-drive
- Difesa della linea / difesa del campo – prese contromano
- Rimbalzanti e tiri su tutte le basi per out forzati
- Rimbalzanti e tiro in 3° base per out non forzato
- Controllare il corridore in 3° non forzato
- Trappola 1a – 2a
- Taglio su battute all'esterno con giocate a casabase
- Raccolta di rimbalzanti lente
- Giocata delle smorzate : tiri in 1a – 2a e 3a base
- Squeeze play
- Toccate nei giochi di pick off
- Pop-ups In territorio buono e in foul
- Copertura del piatto di casa base
- Difesa della battuta in corsa

SECONDA BASE

- Rimbalzanti di routine / tutti i tipi
- Rimbalzanti verso la 2a base – prese rovesciate e tiro in 1a
- Rimbalzanti verso la 2a base – prese rovesciate e back-flip in 2a
- Rimbalzanti verso la 1a base e passaggio sottomano in 1a
- Rimbalzanti lente / presa attaccando e tiro sottomano in 1a
- Rimbalzanti lente / presa attaccando e tiro in corsa in 3 a e casa base
- Doppio gioco
- Difesa della 1 a base su giochi di bunt
- Difesa della 2 a base su rubata
- Eliminazioni su toccata / tiri dagli esterni e dal ricevitore / posizione sulla base
- Pick-off in 1 a base
- Pick off in 2 a base
- Trappola 1a – 2a e 2a – 3a
- Controllo del corridore in 2a
- Controllo del corridore in 3a
- Difesa della battuta in corsa
- Volate interne / comunicazione con interni e lanciatore
- Volate tra interni ed esterni / comunicazione con esterni
- Volate in foul dietro la 1a
- Tagli e ponte su battute agli esterni

TERZA BASE

- Rimbalzanti di routine / tutti i tipi / tiri sulle basi per out forzati
- Doppia eliminazione : out forzato e tiro – toccata e tiro
- Controllo della linea di foul / prese contromano
- Estensione del range del terzabase verso il campo interno
- Line-drive
- Prese di rimbalzi molto ravvicinati / soft hands
- Doppio gioco
- Rimbalzanti lente / giocata a mano nuda a casa base per squeeze
- Rimbalzanti lente / giocata in 1a base con tiro in corsa
- Presa di smorzate e tiro in 1a
- Presa di smorzate e tiro in 2a e 3a per out forzati
- Eliminazioni per toccata con tiri da ricevitore / posizione
- Eliminazioni per toccata con tiri dagli esterni / posizione
- Tagli con battuta sulla linea di foul sinistra e tiro a casa
- Trappola 2a – 3 a e 3 a - casa
- Giocate sulla doppia rubata
- Volate interne – comunicazione con interni e lanciatore / ricevitore
- Volate in foul
- Difesa della battuta in corsa
- Pick-off in 3 a
- Controllo del corridore in 2 a
- Controllo del corridore in 3 a
- Squeeze play

INTERBASE

- Rimbalzanti di routine tutti i tipi
- Rimbalzanti verso la 2a base / tiro in 1 a
- Rimbalzanti verso la 2 a base / passaggio sottomano per out in 2 a
- Passaggio per doppio gioco
- Ricevere e girare il doppio gioco
- Rimbalzanti verso la 3 a / presa contromano e tiro in 1 a
- Rimbalzanti verso la 3 a / presa contromano e tiro in 2 a
- Rimbalzanti verso la 3 a / presa contromano e passaggio in 3 a
- Rimbalzanti lente : tiro rapido in 1a e 2a base
- Difesa della battuta in corsa
- Attaccare la palla e tirare in corsa a casa base / out forzato
- Attaccare la palla e tirare in corsa a casa base / out non forzato
- Pick – off: toccate
- Copertura della base sulla rubata
- Tagli e relays in 2 a – 3 a - casabase
- Trappola 2a - 3 a e 3 a – casabase
- Eliminazioni per toccata : tiri dagli interni / secondo tiro per secondo out
- Eliminazioni per toccata : tiri dagli esterni / posizione
- Copertura della base su bunt con corridori in base / presa di tiri per out forzati e non
- Volate interne – comunicazione con interni e lanciatore
- Volate tra interni ed esterni – comunicazione con esterni
- Volate in foul dietro la 3a base
- Controllo del corridore in 2 a
- Controllo del corridore in 3 a

ESTERNI

- Presa di volate regolari, corte, con spostamento laterale
- Prese dietro / drop step e corsa in diagonale
- Cambio di direzione correndo dietro
- Prese dietro la testa
- Corsa in semicerchio su palle distanti / drop step
- Linee (line drive)
- Rimbalzanti : prese caricando la palla
- Presa caricata e tiro su una base forzata per eliminazione
- Presa di sicurezza
- Pesta e corri / tiro rapido ed esplosivo
- Tiro a tagli e bersagli
- Tiro con un rimbalzo ad una base
- Copertura delle basi su tutte le giocate
- Comunicazione con esterni su prese e direzione del gioco
- Prese in tuffo / assistenza tra esterni per il tiro
- Comunicazione con interni su volate tra interni ed esterni
- Presa di palle alla recinzione / comunicazione con altri esterni
- Prese in foul / pesta e corri
- Gestione del sole
- Copertura delle basi
- Difesa su giochi di smorzata
- Difesa della battuta in corsa

FONDAMENTALI DI BATTUTA

- Esplosività e potenza del movimento
- Copertura del piatto / punti di contatto
- Battuta della palla esterna
- Gestione del lancio veloce
- Battuta del cambio di velocità
- Selezione dei lanci / riconoscere direzione ed effetti
- Aspetti mentali della battuta
- Bunt sacrificio : tecnica , posizionamento
- Bunt sorpresa : tecnica , posizionamento
- Batti e corri : filosofia, tecnica , battuta in campo opposto
- Slash : tecnica , posizionamento
- Battuta in corsa : tecnica , selezione dei lanci
- Bunt in corsa da sinistra : tecnica , posizionamento
- Giochi con finti bunt
- Lettura ed esecuzione dei segnali
- Lettura della difesa

CORSA SULLE BASI

- Uscita dal box : tecnica / lasciare la mazza
- Corsa in 1 a : corsa all'esterno della linea / passaggio sulla base di sicurezza / controllo tiri pazzi
- Corsa in 1 a : apertura toccando la prima base / controllo del gioco / avanzamento su errore
- Corsa diretta in 2 a su battuta valida
- Uscita dalla base sul lancio / prendere il tempo al lanciatore / movimento esplosivo
- Rientro in tuffo / controllo del difensore che esegue il pick-off
- Rubata
- Rubata ritardata
- Doppia rubata
- Lettura del lancio a terra / lancio pazzo
- Scivolate / rottura del doppio gioco
- Tuffi
- Presa dei segnali
- Proseguimento della corsa in 2 a con corridore in 3 a – trappola per il punto
- Lettura del suggeritore di 3 a
- Reazione alle battute valide
- Reazione alle volate
- Segnare dalla 2a base
- Comportamento del corridore sul bunt di sacrificio
- Comportamento del corridore sul bunt a sorpresa
- Comportamento del corridore su slash
- Comportamento del corridore su squeeze e safety squeeze
- Batti e corri
- Comportamento del corridore sulla battuta in corsa
- Segnali di Corri e batti / Corri e smorza (Run and hit / Run and bunt)
- Lettura dei line-drive
- Comportamento del corridore in 2 a non forzato / lettura della battuta e della posizione degli interni

- Comportamento del corridore in 3 a non forzato / lettura della battuta e della posizione degli interni / giochi di finte
- Trappole : tecnica, filosofia
- Pesta e corri / tecnica – lettura della posizione degli esterni
- False partenze per rubata (finta di rubata)
- Reazione ai tiri dagli esterni : conoscere la posizione e la potenza del braccio
- Rubata di casa base su palle perse