

I VOSTRI BATTITORI HANNO UN PIANO ?

di Todd Williams

Non ci sono molti battitori di baseball che possono prendere posizione sul piatto di casa base ed avere successo senza un'idea di cosa stanno cercando in un lancio. E poiché la maggior parte di noi non fa parte di quel selezionato gruppo di giocatori, ci conviene avere un'idea di cosa vogliamo raggiungere prima di entrare nel box di battuta. Faremmo meglio ad avere un piano.

Di cosa si tratta ? Beh, come la maggior parte delle cose nella vita, dipende; ecco comunque alcune cose generali da considerare nell'elaborare un piano. La chiave è avere in mente un'immagine mentre si prende posto nel box di battuta così da poter stare rilassati e concentrati. Se avete la vostra immagine visualizzata lascerete spazio ai riflessi e all'istinto perché dopo tutto non avrete tempo di pensare quando parte il lancio.

1) **Pianificate di essere aggressivi.** L'aggressività è un elemento chiave per battere con successo e può mascherare alcune debolezze apparenti. Inoltre il battitore di baseball aggressivo deve semplicemente decidere solo una cosa quando è in battuta: di non girare. Intendo con ciò che se siete programmati a girare la mazza e battere la palla, quando il lanciatore lascia la palla se il lancio non è da battere dovete solo decidere di non girare.

2) **Pianificate di battere la palla al centro del campo.** I battitori consistenti e con alte medie battuta tendono ad usare sempre il centro del campo. Potete comunque riuscire bene in battuta anche se tendete a battere sui lati ma in questo modo date un vantaggio ai lanciatori perché possono semplicemente decidere di lanciare sul vostro lato debole.

3) **Pianificate di controllare il lato esterno del piatto .** Studi hanno dimostrato che quasi tre quarti di tutti i lanci nella zona dello strike sono sulla parte esterna del piatto, specialmente nel baseball giovanile. Approfittate di questa informazione e controllate la metà esterna del piatto. Poi, se ce n'è bisogno, gradualmente lavorate dalla parte della zona strike dove avete maggior controllo verso quella dove il controllo è minore.

4) **Pianificate di battere la palla nella direzione in cui è lanciata.** Se state pensando a battere il lancio in anticipo tirandolo sul lato sinistro e la palla è invece una palla esterna sarà molto più difficile per voi battere e molto probabilmente la battuta finirà per essere una rimbalzante ad un difensore interno centrale per una facile eliminazione. Dunque, battete in anticipo il lancio interno, aspettate e spingete il lancio esterno e distruggete il lancio centrale rispedendolo centralmente in fondo al campo.

5) **Pianificate di ricevere il prossimo lancio in mezzo al piatto e alto nella zona dello strike** Da lì fate poi i vostri aggiustamenti a partire da questo lancio di base. E' più facile cambiare qualcosa verso il basso dell'area dello strike che verso l'alto e batterete meno volate se fate degli aggiustamenti verso il basso. Se cercate un lancio in mezzo al piatto non sarà tanto difficile fare degli aggiustamenti se il lancio è interno o esterno. Tuttavia, se cercate il lancio interno avrete da fare dei cambiamenti più consistenti se invece il lancio arriva esterno.

6) **Pianificate di battere la palla veloce.** Fate tutto il possibile per battere la palla dritta perché è più facile che battere la curva e il risultato sarà comunque migliore che battere una curva.

Di seguito un esercizio di battuta dal libro di Todd "[Baseball Best Drills - Tips & Strategies](#)"

Hit the Stick – Esercizio per la rapidità

Prendete un vecchio manico di scopa e attaccatevi all'estremità un pezzo di una vecchia canna da giardino di meno di un metro. Poi mettetevi ad un angolo di 45° davanti al battitore, puntate il manico di scopa in un punto dell'area dello strike e dite al battitore di cercare di colpire la punta della gomma.

Per sviluppare uno swing rapido e compatto dovrete lentamente muovere la canna quando il battitore quando questi sventola, rendendogli più difficile battere se non esegue uno swing rapido e compatto.

Nota: Non rendete troppo difficile battere la punta della gomma. Semplicemente insistete sulla necessità di un colpo rapido e compatto.

Altri esercizi e consigli di Todd Williams alla pagina www.BaseballsBestDrills.com