

5 chiavi per battere il rise

di Cindy Bristow

I rise sono così difficili da battere per la maggior parte dei battitori perché invitano a battere. I battitori vedono arrivare il lancio vicino alle mani ad altezza occhi ed è virtualmente impossibile per loro lasciarlo passare. Il risultato è che troppi battitori finiscono o per girare e mancare i lanci che arrivano sopra la loro testa o se riescono a fare contatto battono delle volate. Consideriamo dunque alcuni modi per aiutare i vostri battitori ad iniziare a battere i rise e a batterli forte!

Se battere un rise può essere difficile, non vuol dire che sia impossibile. Ci sono alcune cose che i battitori possono fare per aiutarsi a rendere questo lancio più abbordabile. Consideriamo 5 chiavi per rendere possibile e a volte persino più semplice battere il rise :

1. **Se il vostro battitore è disciplinato fatelo muovere indietro nel box**
2. **Andate in battuta aspettandovi di vedere dei lanci alti** – se il rise è il lancio preferito dalla lancia-trice che state affrontando allora andate nel box con l'aspettativa di vederlo spesso
3. **Fate tirare la palla al lancia-trice sotto le vostre mani** - ricordate al vostro battitore che ogni lancio che arriva ad altezza mani o più in alto deve essere lasciato andare
4. **Non sventolate a niente sopra l'altezza delle mani** – le mani sono anche il limite alto dell'area dello strike
5. **Tenete la spalla davanti leggermente più alta della palla durante lo swing** - non lasciate che la spalla davanti si sollevi direttamente, così eviterete di eseguire lo swing al di sotto della palla e di battere così delle volate. Ed evitate di eseguire uno swing parallelo su questo lancio perché i battitori hanno sempre i gomiti più alti delle mani e le mani leggermente più alte della parte grossa della mazza al contatto. Lo stesso vale per quando si batte un rise, così se i battitori cercano di effettuare uno swing parallelo finiscono per battere la palla a terra per una rimbalzante debole in diamante.

Inoltre, fate lavorare i vostri giocatori su un T alto. Mettete semplicemente il batting tee su un secchio capovolto così che la palla risulti ad altezza dal centro del busto all'altezza spalle e fateli lavorare sul battere la palla bene davanti vicino al piede avanti e spingere la palla in avanti e leggermente in alto. Assicuratevi che i vostri battitori lavorino sul mantenere le mani leggermente sopra la palla e sul battere attraverso la palla, invece di girare parallelo che non è quel che si fa quando battete un qualsiasi lancio particolare.