

VELOCE : SI' MA QUANTO ??

di Cindy Bristow

Siete curiosi di sapere quanto sono veloci i giocatori di college e della Nazionale Olimpica USA nel correre sulle basi? Ecco una tabella dei loro tempi

Velocità e potenza è tutto ciò che conta a livello di college e a livello olimpico e se vi siete mai chiesti quanto veloci sono questi giocatori sulle basi o quanto deve essere rapida la vostra difesa contro questi battitori in corsa, ecco quello che fa per voi !

I seguenti tempi della corsa in base mostrano battitori sia destri sia mancini che corrono da casa base in prima, dalla prima alla seconda base, dalla seconda base a casa e sul giro delle basi.

La tabella mostra anche la varietà di velocità dalla più veloce in assoluto - Natasha Watley della squadra olimpica USA - a chi è considerato lento per questi livelli.

Tenete a mente che questi tempi sono per giocatori di Massimo livello ma dovrebbero aiutarvi ad ottenere un'idea più precisa di cosa sia la velocità dei vostri giocatori sia come corridori in base sia come difensori

TEMPI DI CORSA SULLE BASI: (NOTA: I tempi sono presi da una partenza da fermo a casa base - non con uno swing - se utilizzate uno swing saranno circa .5 secondi più lenti)

	Casa - 1B (destro)	Casa - 1B (mancino)	2B - casa	1B - 2B	Giro delle basi
Lento	sopra 3.0	sopra 3.0	sopra 6sec	3.30	sopra 12.5sec
Medio	3.0 sec	2.7 - 2.8	5.75 sec		11.50 - 12.00
Buono	2.8 sec	2.5 - 2.6	5.3 - 5.5	2.99	11.00 - 11.3
Ottimo	2.6 sec	2.3 - 2.4*	5.2 o più basso		10.8 o più basso
* Natasha Watley - US Olympic Team					