

Come insegnare a lanciare off-speed

By Active Team Sports

Se un lanciatore effettua ogni lancio alla stessa velocità, non importa quanto sia veloce, entro il terzo inning verrà battuto. I battitori contano e dipendono dal prendere il tempo al movimento del lanciatore per prendere la loro decisione più importante – quando premere il grilletto e iniziare il loro swing. Per essere un lanciatore di successo dovete togliere i vantaggi ai battitori.

Una tattica che un lanciatore di successo può usare è tirare lanci a velocità variata. Molti lanciatori lanciano un certo lancio come off-speed e si limitano a questo. Ho verificato che è efficace tirare tutti i vostri lanci a velocità diverse.

Togliere qualcosa alla palla veloce

Prendiamo la palla veloce, il lancio che tirate con l'impugnatura della veloce. Quella stessa palla dritta può essere tirata, diciamo a 55, 45 e 40 miglia orarie. In questo modo la vostra unica palla dritta può essere mascherata e apparire come tre lanci differenti. Quello stesso lancio, quando è tirato a velocità diversa, da un lancio all'altro, costringe il battitore a fermarsi e decidere esattamente quando iniziare il suo swing.

Lavorare al muro

Questo è il modo migliore che abbia mai trovato per allenare un lanciatore a tirare un lancio a velocità differenti (off-speed). Abbiamo bisogno di un solido muro contro cui lavorare, un gesso e una rotella metrica.

Trovate dunque un solido muro di mattoni o un muro portante (preferibilmente senza finestre). Il muro di un campo da pallamano è ideale. Non usate un muro in stucco – un muro in stucco è spesso solo 2,5 centimetri e si rovinerà.

Disegnate un'area dello strike sul muro con il gesso, l'area dello strike corrisponderà all'altezza del lanciatore. Ora disegnate una linea orizzontale che divida il rettangolo in una parte superiore ed una inferiore. Per questo esercizio il lanciatore tirerà solo nella parte alta dell'area dello strike.

Fate tirare al lanciatore nella parte alta dell'area dello strike al 100% della velocità. Fatelo continuare a tirare e arretrare fino al punto in cui la palla torna indietro senza toccare terra. Disegnate una linea sul terreno nel punto da cui inizia quel lancio. Abbiamo fissato il punto del 100%.

Successivamente, misurate la distanza dal muro al punto di ciò che dovrebbe essere la distanza regolare per la categoria del vostro lanciatore e togliete circa 70 cm. Tracciate una linea in quel punto. Vogliamo infatti che la distanza sia dalla pedana al punto di contatto del battitore con la palla, normalmente circa due piedi (70 cm) davanti all'estremità posteriore del piatto di casa base. Ora, fate tirare al lanciatore il suo cambio più lento diverse volte e tracciate una linea alla distanza media di dove la palla torna indietro e cade a terra. Ora abbiamo fissato il punto del 40%. (La percentuale non è precisa ma la utilizzeremo indicativamente).

Ora misurate la distanza tra il punto del 40% e quello del 100%. Dividete quella distanza in tre parti uguali e tracciate una linea all'altezza delle distanze al 60% e all'80%. Ora fate tornare il lanciatore al punto del 100% e fatelo tirare da lì.

Fate tirare al lanciatore la sua palla dritta, il lancio che tira con l'impugnatura della dritta. Fategli mettere i freni dolcemente alla fine del mulinello così che la palla torni indietro fino al punto del 60%. Fatelo allenare finché riesce a tirarla in modo consistente fin dove la palla viene respinta dal muro e atterra sulla linea del 60% o molto vicino. Non impiegherà molto a capire come fare. E' importante continuare a mantenere il mulinello alla velocità massima ma rallentarlo leggermente all'ultimo momento.

Una volta raggiunta la consistenza sul 60%, fategli fare la stessa cosa e per l'80% anche qui utilizzando i freni nell'ultimo pezzo di movimento. Fatelo allenare a tirare a quella velocità finché può raggiungere consistentemente la linea dell'80%.

Poi fatelo tirare a comando a linee diverse. Fategli tirare un lancio al 100, poi al 60, 100, 80, 80, 60, 60, 100, 60, ecc. Una volta che riesce a fare questo e raggiungere la linea di velocità desiderata, è pronto a provare con i battitori.

Quando un lancio ha una velocità differente rispetto al precedente – e ci sono raramente due lanci di seguito alla stessa velocità – i battitori hanno maggiore difficoltà nel decidere quando girare. Dovranno dipendere dall'osservazione della palla che viaggia dalla mano del lanciatore per determinare esattamente a che velocità stia arrivando. Costringerli a farlo riduce la quantità di tempo che hanno a disposizione a circa 40% del normale.

Potete anche dividere la distanza tra le linee del 40 e del 100% in due parti uguali e stabilire distanze al 40, al 70 e al 100. Questo darà al lanciatore due velocità a disposizione per qualsiasi lancio. Ancora una volta, la distanza al 100% sarà precisa, le altre sono indicative.