

6 COSE DI CUI OGNI LANCIATORE AD ALTO LIVELLO HA BISOGNO

di Cindy Bristow

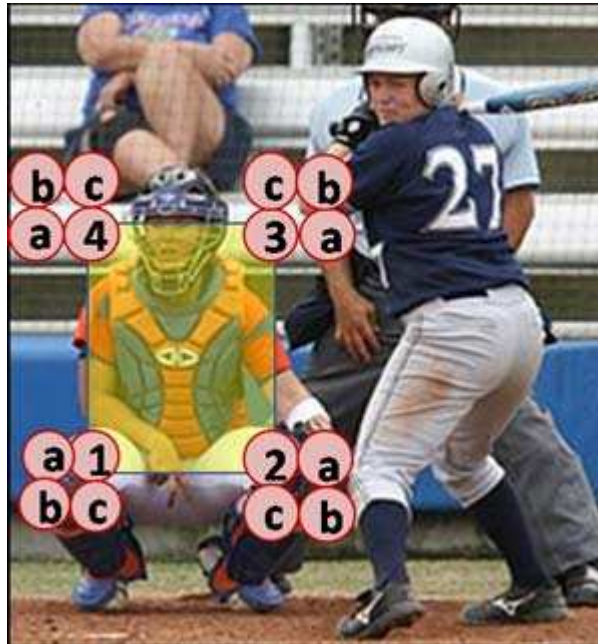
Se i vostri lanciatori hanno l'obiettivo di lanciare ad alto livello prima o poi, dovrebbero sapere quali sono le 6 cose di cui avranno bisogno una volta arrivati lì. Ci sono molti lanci differenti, scoprite se è meglio averli tutti o se certi sono meglio di altri.

Quando pensate a lanciare ad altro livello e al numero di lanci di cui avrete bisogno è importante pensare ai lanci in termini di attacco al battitore nei seguenti modi:

- Interno - esterno
- Alto - basso
- Veloce - lento

Ad alto livello i lanciatori si troveranno di fronte battitori di altrettanto livello che tendono a DISTRUGGERE i lanci che si fermano sul piatto, che diventano prevedibili o che hanno sempre la stessa velocità. Variare la velocità è fondamentale per rovinare il timing dei buoni battitori e quanto migliore è il cambio del vostro lanciatore quanto più successo avrà ad alto livello.

I lanciatori giovani sono ossessionati dal tirare più forte. E mentre la velocità è una delle armi del lanciatore, essa non è l'unica o nemmeno la più importante. La velocità può impressionare, specialmente a livello giovanile quando i battitori non sono bravi quanto i lanciatori. Ma questo cambia radicalmente quando un lanciatore arriva alla massima serie e si confronta con battitori che hanno lavorato tanto sulla battuta quanto lui sul lancio. Quando questo accade e i battitori sono bravi quanto il lanciatore, il controllo, il movimento e la abilità di cambiare le velocità diventa cruciale se il lanciatore vuole essere vincente.



I lanciatori di massima serie non cercano di tirare quanti più lanci differenti possibile, invece, cercano di attaccare diversi punti dell'area dello strike utilizzando diversi lanci e diverse velocità.

Una zona dello strike di base per il lanciatore ha 4 parti diverse:

- Basso – esterno (1)
- Basso – Interno (2)
- Alto – Interno (3)
- Alto – Esterno (4)

La parte gialla della zona dello strike è ciò su cui I lanciatori lavorano duramente per poter evitare poiché è la parte che è sopra il piatto, in cui I battitori tendono a battere con particolare forza.

Quanto più migliora il lanciatore, quanto più vuole lanciare vicino ai 4 punti sopra citati, ma non esattamente a quelli. Vuole che il battitore pensi che il lancio in arrivo sia uno strike e che poi finisca fuori dalla zona dello strike, o un po' più in alto o più in basso o un po' più interno o più esterno.

Prendiamo il bersaglio #2 – Basso- interno per un battitore destro. Se il lanciatore è in vantaggio sul conteggio o ha molto controllo, tirerà un lancio leggermente fuori da questo bersaglio per vedere se il battitore abbotcherà. Così potrebbe tirare un drop nel punto 2C, o una screwball in 2A o una veloce in 2B, o un cambio in 2C o 2B. Lo stesso vale per tutte gli altri 4 punti dell'area.

Il lanciatore utilizza i suoi lanci differenti come modi per attaccare queste 4 diverse aree della zona dello strike. Quanti più lanci e velocità diverse può tirare in queste diverse zone , meglio sarà. Per contro, quanti meno lanci il

vostro lanciatore sa lanciare in tutte le 4 diverse zone, quanto sarà più difficile la sua vita ad alto livello.

6 chiavi per avere successo come lanciatori ad alto livello:

1. **CAMBIO** – Procuratevi un cambio e raggiungete il controllo di esso! Se il vostro lanciatore non ha un cambio o non lo sa tirare in maniera controllata, questo è il punto da cui partire a lavorare. Investite tempo preparando il futuro del vostro lanciatore allenando il cambio e riuscendo a tirarlo per strike quando è necessario.
2. **UTILIZZARE I LANCI CON UN PROPOSITO** – I lanci dovrebbero essere semplicemente modi nei quali il vostro lanciatore attacca queste 4 zone dell'area dello strike: basso-interno, basso-esterno, alto-interno, alto-esterno, invece di usare lanci che solamente non hanno un vero obiettivo o sembrano belli da tirare. Anziché semplicemente cercare di collezionare quanti più lanci differenti possibile, cercate invece di attaccare ogni parte della zona dello strike in quanti più modi possibile e sarete lanciatori di successo.
3. **USATE LA TESTA** – Quando un lanciatore lancia nella massima serie I fatti sono che – avrà anche degli insuccessi. Ora, si spera che non abbia sempre insuccessi altrimenti non resterà in pedana a lungo. Ma impiegherà del tempo per adeguarsi al livello del battitore standard della massima serie, e durante questo periodo di adattamento farà fatica e avrà anche degli insuccessi. Perciò contenere le emozioni e usare la testa per immaginare come migliorare il suo ultimo lancio saranno cruciali per il suo successo futuro.
4. **ATTACCARE TUTTE LE ZONE** – I lanciatori dovranno sapere attaccare tutte le diverse parti dell'area dello strike con la massima precisione possibile e con il maggior numero possibile di velocità diverse.
5. **DI PIU' NON VUOL DIRE MEGLIO** – Un lanciatore di successo ad altro livello non è quello con il maggior numero di lanci o con la più alta velocità, ma piuttosto è quello con il maggior controllo dei lanci che ha. Anziché cercare costantemente di sviluppare più lanci, un lanciatore dovrebbe lavorare più duramente per migliorare controllo e movimento e affidabilità dei suoi lanci. Di più non vuol sempre dire meglio.
6. **RAFFORZARE LE PROPRIE ARMI** – L'arma di un lanciatore non è la sua mazza, non ha il beneficio di un'arma da \$300 che lo assiste nella sua abilità. Al contrario, il lanciatore ha un'arma senza prezzo – il cervello e il corpo umano. Un lanciatore deve rafforzare la sua mente e il suo corpo il più possibile perchè queste sono le sue armi. Il lanciatore dovrebbe raggiungere e mantenere lo stato di forma – sia mentalmente sia fisicamente – così tutte quelle migliaia di ore di pratica potranno essere ripagate nel cerchio del lanciatore.