

Difendere la rubata in seconda base

Da Active Team Sports

Il miglior modo per correggere i movimenti del ricevitore è allenarsi in situazioni di gioco senza i corridori. Molti ricevitori non hanno buoni movimenti perché gli allenatori non lavorano abbastanza con loro sulla difesa della rubata. Il seguente allenamento tecnico può risolvere questi problemi.

Posizione di partenza e preparazione

Iniziate con la lanciatrice nel cerchio con un secchio di palle. Il ricevitore deve stare dietro il piatto, completamente vestito e in posizione accosciata. (Questo dovrebbe essere con la parte superiore della gamba parallela al terreno, in una posizione abbastanza aperta per restare in equilibrio e il piede sinistro leggermente davanti al destro. E' l'opposto per i mancini.)

Tirate una linea dritta sul terreno in linea con il piede sinistro. Il ricevitore dovrebbe estendere la mano sinistra (mano di guanto) e fare un pugno con il pollice tenuto all'interno. La mano destra dovrebbe essere messa dietro la tasca del guanto. Questo permetterà un miglior controllo ed un tiro più rapido in seconda.

Mettersi nella giusta posizione

Fate lanciare alla lanciatrice una palla dritta al centro del piatto. Il ricevitore deve piegarsi leggermente in avanti per arrivare più rapidamente ad afferrare la palla. Quando il ricevitore sta afferrando la palla dovrebbe girare i piedi così che il piede destro sia perpendicolare alla posizione in cui si trovava il sinistro. Non devono eseguire passi verso la lanciatrice se non una rotazione con un leggero spostamento dei piedi. Nota: il piede sinistro dovrebbe essere aperto verso la seconda base; questo permette al braccio di tiro di essere in linea con la seconda base.

Con la metà superiore del corpo il ricevitore dovrebbe essere in una posizione seduta con la schiena dritta (come se seduti al muro). La palla viene tirata indietro con entrambe le mani alte verso il lato destro del viso vicino all'orecchio. Il braccio sinistro dovrebbe poi separarsi dal destro e puntare verso la seconda base. Con la palla nel braccio destro esteso che è parallelo al terreno, piegare il braccio ad un angolo di 90° e far muovere la mano verso il cielo. Ruotare il polso destro indietro.

Eeguire un buon tiro

Ad ogni tiro il ricevitore dovrebbe avere la stessa impugnatura sulla palla. Usare l'impugnatura con indice, medio e anulare attraverso le cuciture. Mantenendo la forma a "L" nel braccio, il ricevitore dovrebbe chiudere il movimento di tiro e tenerlo in linea con la seconda base. Il peso dovrebbe scivolare con il tiro. (Assicurarsi che lo spostamento del peso non avvenga troppo presto, perché questo creerebbe una perdita di velocità impartita alla palla). Il braccio sinistro dovrebbe scendere nel momento in cui il braccio destro esegue il tiro della palla.

Chiusura del movimento

La chiusura dovrebbe portare il piede destro in posizione di difesa. La palla dovrebbe andare verso la seconda base con un'angolazione verso il basso, non con una linea retta. Ciò permetterà maggiormente all'interbase o al secondabase di effettuare l'eliminazione per toccata. (il guanto del

difensore in ricezione dovrebbe iniziare dal livello del terreno ed essere portato in alto in caso di brutti rimbalzi, non iniziare il movimento alto come spesso si insegna.) Il ricevitore non dovrebbe calpestare il piatto o nessun punto vicino al piatto.

Dopo aver ripetuto questa sequenza più e più volte —e non preoccupatevi se non riesce subito!— provate con altri lanci. Per una palla sul lato del guanto la palla dovrebbe essere tirata attraverso il corpo con entrambe le mani in posizione di tiro. Non è il corpo ad andare dove è la palla.