

Il presente manuale, oltre a riportare il Piano delle Lezioni, rappresenta, per ciascuna di esse, una traccia da seguire con scrupolosità al fine di assicurare una progressione didattica uniforme su tutto il territorio nazionale.

I singoli docenti dovranno fare riferimento alle singole schede contenute nel manuale al fine di non tralasciare alcuno degli argomenti in esso indicati per ciascuna sezione/lezione che vengono ritenuti fondamentali per un efficace e completo insegnamento.

Ciò non vuol dire che ogni docente non sia libero di integrare ed ampliare ciascuno dei punti in esso indicati o di aggiungerne degli altri ritenuti importanti per meglio soddisfare l'esigenza formativa da parte dei corsisti.

Ovviamente sarà cura di ciascun docente far conoscere al Comitato Nazionale Tecnici – Settore Formazione e Sviluppo, con il mezzo che ritiene più opportuno (e-mail cnt@baseball-softball.it), i punti aggiuntivi da lui ritenuti importanti o i sub-argomenti da lui trattati in modo da consentire, ove il C.N.T. lo ritenga opportuno, l'aggiornamento del manuale stesso.

Al fine di verificare il livello di apprendimento degli allievi, è fondamentale sottoporre gli allievi, dopo ogni lezione, ad un test di verifica attraverso la scheda appositamente predisposta (allegato I). Sulla base dell'analisi di tali schede, il docente potrà tenere sotto controllo il buon andamento del corso ed eventualmente prevedere la rivisitazione di alcuni argomenti o la verifica orale su alcuni aspetti dubbi.

Vi ringraziamo per l'impegno nel lavoro che siete chiamati a svolgere come formatori e per la collaborazione che vorrete prestarci nel miglioramento di questo strumento.

Il Consiglio Direttivo del C.N.T.

Piano delle Lezioni

1. Presa e Tiro
2. Il Lancio Baseball
3. Il Lancio Softball
4. Il Ricevitore
5. La Battuta
6. La Corsa sulle Basi
7. Gli Interni
8. Gli esterni
9. Schemi e Strategie di Base
10. La Preparazione Fisica
11. L'Organizzazione degli Allenamenti
12. I Compiti del Tecnico

NOTA

Ciascuna lezione sarà strutturata in modo che gli allievi, dopo aver appreso i concetti dall'esposizione verbale e dalla dimostrazione del docente, possano mettere in pratica e verificare su loro stessi gli aspetti tecnici di ogni argomento.

Pertanto ogni lezione avrà un sessione teorica ed una parte pratica che si svolgeranno, secondo le strutture a disposizione, in aula e in campo o in palestra.

Sarà compito del Direttore del Corso provvedere alla disponibilità di strutture idonee al fine di favorire al meglio il processo formativo che deve avvenire soprattutto attraverso l'esperienza pratica.

Lezione 1 (27^a del corso)

PRESA E TIRO

Durata :
Supporti : Palline e guanto
Dispense :

- Pres**
- Come tenere il guanto
- Posizione del corpo (piedi, gambe, busto)
- Posizione delle mani (palla sopra la cinta pollici uniti - palla sotto la cinta mignoli uniti)
- Seguire con gli occhi la palla
- Azione del corpo, dei piedi e delle braccia
- Preparazione a tiro successivo
-
-
- Tiro**
- Impugnatura della palla
- Allineamento delle spalle
- Azione del braccio (a.verso il basso - b.verso l'alto dietro - c.gomito all'altezza delle spalle a 90°)
- Passo (direzione e posizione dei piedi)
- Rilascio (avanti al corpo)
- Chiusura e proseguimento
-
-
- Pres** e tiro per gli interni
- Caratteristiche della presa con due mani e rilancio rapido
- Caratteristiche specifiche dell'azione del braccio
-
-
- Pres** e tiro per gli esterni
- Caratteristiche specifiche dell'azione del braccio nel tiro da sopra
-
-
- ESERCIZI**

Lezione 2 (28^a del corso)

IL LANCIO "Baseball"

Durata :
Supporti : Palline, guanto, pedana di lancio
Dispense :

- Meccanica di lancio (caricamento)**
- Posizione in pedana (mano e palla nel guanto)
- Spostamento del peso e pivot
- Posizione di equilibrio (come raggiungerla)
- Separare le mani
- Azione del braccio (dove si trova il braccio rispetto al corpo in ogni fase del caricamento)
- Passo e spinta (azione della parte bassa del corpo, gambe, fianchi)
- Rilascio (azione della mano, del polso, delle dita)
- Proseguimento e chiusura del movimento
-
-
- I tipi di lancio fondamentali**
- Impugnatura e azione del polso, delle mani e delle dita nella palla dritta
- Impugnatura e azione del polso, delle mani e delle dita nel cambio
- Impugnatura e azione del polso, delle mani e delle dita nella curva
-
-
- La posizione fissa**
- Differenze nell'azione del corpo
-
-
- Il Pick off**
- Tecniche del movimento di pick off in 1^a base
- Tecniche del movimento di pick off in 2^a base
- Tecniche del movimento di pick off in 3^a base
-
-
- ESERCIZI**

Lezione n. 3 (29^a del corso)

IL LANCIO "Softball"

Durata :
Supporti :
Dispense :

- Meccanica di lancio a mulinello
- L'impugnatura della pallina
- La posizione sulla pedana (piedi, corpo, ecc..)
- Il primo movimento (rottura dell'inerzia)
- Il passo e l'apertura dei fianchi
- La rotazione del braccio (backswing, downswing)
- La fase di spinta e rotazione dei fianchi
- L'azione del polso ed il rilascio
- La chiusura ed il proseguimento
- L'impugnatura dei vari tipi di lancio (dritta, drop, cambio, curva, rise)
- Il rilascio dei vari tipi di lancio (azione del braccio, polso, mani e delle dita sulla palla)
-
-
- ESERCIZI**

Lezione n. 4 (30^a del corso)

IL RICEVITORE

Durata :
Supporti : Guanto da ricevitore
Dispense :

- Le caratteristiche fisiche e tecniche per ogni ruolo**
- Equipaggiamento**
- Posizioni del ricevitore**
- Posizione per dare i segnali
- Posizione per ricevere senza corridori in base
- Posizione per ricevere con corridori in base
- Segnali**
- Ricezione del lancio**
- Azione delle braccia e del guanto
- Incorniciare i lanci (framing)
- Bloccaggio dei lanci a terra e recupero**
- Recupero delle palle mancate
- Tiri sulle basi**
- Azione dei piedi per il tiro in 1^a, 2^a e 3^a base
- Azione del braccio
- Pitch out e Base intenzionale
- Azioni difensive**
- Eliminazione per toccata
- Presa delle sprizzate/volate foul
- Raccolta smorzate e battute di fronte a casa base
- Giro del doppio gioco forzato Casa base > 1^a base
- Coperture
-
-
- ESERCIZI**

LA BATTUTA

Durata :
Supporti : Mazza e piatto di casa base
Dispense :

- ☛ **Sceita della mazza e impugnatura**
- ☛ **Posizione di attesa nel box di battuta**
 - Posizione dei piedi (normale, aperta, chiusa) e delle varie parti del corpo
 - Posizione rispetto al piatto (avanti, normale, dietro)
- ☛ **Posizione di potenza (caricamento)**
 - Passaggio alla posizione di potenza
 - Passo (stride)
 - Controllo della posizione delle varie parti del corpo (testa, spalle, braccia, fianchi, ecc.)
 - Posizione del peso del corpo
- ☛ **Il giro della mazza**
 - Azione dei fianchi e del piede posteriore
 - Azione delle braccia e delle mani
- ☛ **Posizione di contatto**
 - Controllo del peso del corpo
 - Controllo della posizione delle varie parti del corpo
 - Azione delle mani e dei polsi
- ☛ **Proseguimento e chiusura del movimento**
 - Controllo della posizione finale con riguardo al peso del corpo
- ☛ **Smorzata di sacrificio (Bunt)**
 - Movimento dei piedi (spostamento o pivot) e posizione del corpo
 - Posizione delle mani e della mazza
 - Azione delle braccia e delle gambe
- ☛ **Smorzata di sorpresa (Drag Bunt)**
 - Movimento dei piedi e posizione del corpo
 - Posizione delle mani e della mazza
- ☛ **Squeeze play**
- ☛ **Analisi dei principali difetti e possibili correzioni**
-
-

☛ ESERCIZI

LA CORSA SULLE BASI

Durata :
Supporti : Una base
Dispense :

- ☛ **Cosa conoscere prima di andare in base**
 - Movimento di pick off del lanciatore (che cosa guardare)
 - Come tirano e dove giocano gli esterni
- ☛ **Da Casa Base in 1^a Base**
 - Partenza dal box di battuta
 - Battuta in campo interno (dove e come toccare la base, come fermarsi)
 - Battuta valida o agli esterni (traiettorie, dove e come toccare la base girando, come fermarsi o continuare)
- ☛ **In 1^a Base**
 - Cosa fare subito (prendere i segnali, conoscere la situazione, posizione degli esterni)
 - Primo vantaggio (primario - come prendere)
 - Secondo vantaggio (secondario)
 - Come rientrare sul vantaggio primario o secondario
 - Rubata (tecnica e movimento di partenza)
 - Rubata ritardata (tecnica di partenza)
 - Come comportarsi sulle volate
- ☛ **In 2^a Base**
 - Primo vantaggio (secondo gli out, forzato o no)
 - Come comportarsi sulle volate
- ☛ **In 3^a Base**
 - Come prendere vantaggio e come rientrare
 - Come fare pesta e corri
 - Come comportarsi sulle volate
- ☛ **La scivolata**
 - La tecnica a gamba piegata (Bent leg)
 - La tecnica a Uncino
 - A Testa in avanti (pericolosa, solo per esperti)
- ☛ **Le differenze nel Softball**
-
-

☛ ESERCIZI

GLI INTERNI

Durata :
Supporti : Guanto, pallina, base
Dispense :

- Le caratteristiche fisiche e tecniche per ogni ruolo
- Posizioni difensive con o senza corridori sulle basi e le rispettive competenze
- La tecnica di raccolta delle rimbalzanti
- Cosa sapere prima che la palla sia battuta (dove tirare, situazione, ecc.)
- La posizione di attesa ed il passaggio alla posizione di pronti
- La posizione di raccolta
- La tecnica del tiro (crow hop)
- Come muoversi sulle battute a terra spostate a destra o sinistra
- La tecnica di raccolta delle battute corte
- La presa a guanto rovescio
- La tecnica del Prima Base
- Posizione e presa sui tiri dagli interni (sui vari tipi di tiro - alto, a terra, ecc.)
- Posizione e toccata sul pick off
- Inizio del doppio gioco
- La tecnica del Seconda Base
- Inizio del doppio gioco (battute di fronte, a sinistra, a destra, passaggio sotto mano)
- Giro del doppio gioco (lavoro dei piedi e delle mani, vari metodi)
- Posizioni e toccata sulla 2^a base su rubata, pick-off o tiri degli esterni
- Come difensore del bunt in 1^a base
- La tecnica dell'Interbase
- Inizio del doppio gioco (battute di fronte, a sinistra, a destra, passaggio sotto mano)
- Giro del doppio gioco (lavoro dei piedi e delle mani, vari metodi)
- Posizioni e toccata sulla 2^a base su rubata, pick-off o tiri degli esterni
- La tecnica del Terza Base
- Posizioni e toccata sulla 3^a base su rubata, pick-off o tiri degli esterni
- Inizio del doppio gioco e doppio gioco 3^a base ➤ 1^a base
- La comunicazione tra interni e tra interni ed esterni e la competenza sulle volate
- La tecnica del taglio (cut off) e del ponte (relay)

ESERCIZI

GLI ESTERNI

Durata :
Supporti : Guanto e pallina
Dispense :

- Le caratteristiche fisiche e tecniche per ogni ruolo
- Posizioni difensive e le rispettive competenze
- La tecnica di raccolta delle rimbalzanti
- Posizione di attesa
- Posizione di pronto
- Presa sicura a terra
- Presa a terra per gioco chiuso (do or die)
- Presa a terra a destra e sinistra (battute profonde - angolo, battute corte)
- La tecnica di raccolta delle volate
- Presa a volo a destra e sinistra (cross over step)
- Presa a volo indietro (drop step)
- Presa a volo avanti
- La tecnica del tiro (da sopra)
- Sulle basi (con un rimbalzo o senza)
- Al taglio (sempre teso)
- La comunicazione tra interni e tra interni ed esterni e la competenza sulle volate

ESERCIZI

Lezione n. 9 (35^a del corso)

SCHEMI E STRATEGIE DI BASE

Durata :
Supporti :
Dispense :

- Schemi di gioco difensivi (vedi dispensa apposita)**
- Tagli e coperture**
- Zone di competenza per prese al volo**
- Strategie di attacco e difesa (obiettivi e compiti)**
- Bunt di sacrificio con corridore in 1^a base
- Bunt di sacrificio con corridori in 1^a e 2^a base
- Batti & Corri
- Corri & Batti
- Doppia rubata corridori 1^a e 3^a
- Rubata ritardata
- Rubata anticipata
- Squeeze
- Finta di bunt e slash
-
-
- ESERCIZI**

Lezione n. 11 (37^a del corso)

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Durata :
Supporti :
Dispense :

- Piani di allenamento ed esercizi**
- Tecnico invernale
- Pre-campionato
- Campionato
- Utilizzo di schede per la programmazione degli allenamenti**
- Scheda Allenamento
- Pianificazione Pre-campionato
- Pianificazione settimanale
- Scheda Allenamento di battuta
-
-
-

Lezione n. 12 (40^a del corso)

I COMPITI DEL TECNICO

Durata :
Supporti :
Dispense :

- Compiti e Responsabilità come Manager**
- Organizzare la squadra (stabilire ruoli) e gli allenamenti
- Creare il gruppo e far rispettare le regole
- Stabilire le strategie
- Compiti come Assistant Coach**
- Compiti del suggeritore di IB**
- Compiti del suggeritore di 3B**
- Segnali**
-
-
-

Lezione n. 10 (36^a del corso)

PREPARAZIONE FISICA

Durata :
Supporti :
Dispense :

- Le linee guida generali della preparazione fisica per le varie fasce d'età (10-12; 13-15; 16-18; over)**
- Invernale
- Pre-campionato
- Campionato
- Richiami di mantenimento
- Post-campionato
-
-
- ESERCIZI**

