

Baseball: Prime battute

Esercizio per allenare la battuta a gruppi di tre. Lanciare, colpire e poi riprendere le palline.

Il movimento di battuta viene allenato a gruppi di tre. L'allievo A batte le palline, B le lancia e C cerca di prenderle o di fermarle, e poi le raccoglie. Stabilire la direzione di battuta. Esercitare il movimento di battuta con un braccio solo o con entrambe le braccia. I passaggi sono effettuati di lato, o con un tiro sottomano oppure usando un batting-tee (trespolo di battuta). Le palline dovrebbero essere lanciate all'altezza dell'anca..



Osservazione: Utilizzare palline da unihockey o softball.

Varianti

- Il battitore si inginocchia per concentrarsi sul movimento delle braccia.
- Definire in precedenza i bersagli da colpire (tappetini al suolo, anelli, cassoni).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO