

Da professionista

Come afferrare la palla

- Afferrare la palla con l'articolazione anteriore del pollice, del dito indice e di quello medio.
- Appoggiare la parte centrale della pallina sul pollice e posizionare l'indice e il medio sulla palla.
- Le altre dita si trovano dietro la pallina.



Lanci

- Nel baseball si usa il classico passaggio a mano rovesciata, come nella pallamano.
- In questo sport, alla pallina lo slancio viene inferto piuttosto dall'avambraccio.
- Inoltre, con il polso viene dato uno slancio (snap) ciò che dà velocità alla pallina facendola ruotare all'indietro. In questo modo si ottengono traiettorie piatte.



Prese

- Prima della ricezione, il giocatore posiziona il busto in direzione della pallina e divarica leggermente le gambe (entrambi i piedi sono ben piantati a terra).
- La mano di ricezione e di lancio vengono portate sopra la testa e le braccia sono tese. Le mani restano sempre una vicino all'altra!
- Il palmo della mano è rivolto verso la palla.
- Il guantone resta aperto sino alla ricezione della palla.
- Chiudere il guantone al contatto con la palla e portare entrambe le mani davanti al busto.
- Se la ricezione della pallina avviene al di sopra dell'anca il palmo del guanto è rivolto verso l'alto. Se invece avviene al di sotto dell'anca o all'altezza della stessa il palmo è rivolto rispettivamente verso il basso e lateralmente (all'esterno).



Ricezione di lanci a terra

- Il corpo viene rivolto verso la palla che rotola come se questa rotolasse fra le gambe.
- Posizionare il palmo del guantone a terra.
- Afferrare la pallina con il guantone in forma concava e poi chiuderlo. Anche in questo caso la mano di lancio rimane vicino al guantone.

