



Mauro Mazzotti European Scout

Via Osoppo, 11
20148 – Milano, Italy

Cell Ph. +39-339-2276001

e-mail : mazz@libero.it

POSICION DE LOS PIES POR JUGADORES DE QUADRO – CREAR UN BUEN ANGULO.

Drill #1

DESTRO, SINISTRO PRESA – DESTRO, SINISTRO TIRO
RIGHT, LEFT CATCH – RIGHT, LEFT THROW

Posizioniamo il nostro gruppo in una zona qualsiasi del diamante e funghiamo loro delle palle a terra (rolin) da prendere frontalmente. Questo semplice esercizio ha come obbiettivo, l'importanza del movimento dei piedi sulla presa delle palle a terra (footwork on ground balls); i piedi per un interno sono una cosa essenziale, essi non solo ci fanno prendere il rimbalzo che vogliamo, migliorando le nostre mani, ma ci mettono anche in una posizione che ci permetta un tiro forte e preciso. Leggendo con gli occhi i rimbalzi della palla, noi mandiamo dei messaggi ai nostri arti inferiori, quando accelerare, quando rallentare e quando iniziare l'approccio alla presa. Questo drill consiste nell'arrivare a prendere la palla con il penultimo appoggio sul piede destro e con l'ultimo su quello sinistro che andrà a posizionarsi leggermente più avanzato del destro, con i piedi comodamente divaricati, le ginocchia piegate e il sedere basso; da qui ne conseguirà la presa e dopo con un altro movimento dei piedi destro-sinistro (crow-up) il tiro.

Drill #2

IL GIUSTO ANGOLO DROP-STEP DRILL.

Si tracciano due linee parallele sulla terra del diamante distanti tra loro circa due metri e mezzo, la prima più corta dove posizioniamo come da disegno 2 interni e la seconda più lunga. I due giocatori partendo dalla posizione di attesa, si muovono lateralmente, A alla sua sinistra, B alla sua destra andando a prendere delle palle fatte rotolare a terra dal coach alla fine della linea (X). Il movimento degli arti inferiori in questa azione sarà quello del drop-step, cioè partendo con il piede sinistro per A e destro per B e non incrociando subito il passo. Questo darà al difensore un "range" di copertura più ampio. Essendo un movimento per molti nuovo, è consigliabile effettuare il tutto all'inizio a bassa velocità.