

BATEO

- I. Prepararse > Posición: Palabra clave – “Relajarse”
 - a. Peso igualmente repartido con las rodillas un poco dobladas
 - b. Nivel de la cintura
 - c. Codo de atrás abajo
 - d. Manos relajadas y cerca de los hombros
 - e. Coger el bate con fuerza en el final del bate con 3 dedos de cada mano
 - i. “No ahogar al pollo”
 - f. Nudillos alineados
 - i. Manos trabajando juntas
 - g. Cabeza y ojos giradas mirando al lanzador
 - i. Ser capaz de centrarse en el punto de lanzamiento del lanzador
 - h. Nivel de la cabeza y los ojos > afecta el swing

- II. Movimientos preliminares a “la posición de lanzado”: palabra clave: “Listo” o “Cargar”
 - a. Cuando la acción de cargar esta completa, el pie de delante está abajo, y las manos están;
 - i. Detrás del pie de atrás
 - ii. Un poco adentro
 - iii. Encima de los codos
 - b. Empezar el movimiento y cargar durante o antes de que el pitcher suelte la bola
 - c. La carga es corta, un paso controlado hacia el lanzador con los dedos cerrados y planta abajo
 - d. Si el bateador no carga, debe tener la pierna de delante lista
 - e. La energía de la carga esta en el interior de la pierna trasera
 - i. La cintura está cerrada y sigue cerrada hasta la rotación
 - f. Las rodillas siguen en el interior de los pies
 - g. La cintura y hombros siguen al mismo nivel
 - h. Las manos se mueven hacia atrás y el hombro delantero se cierra un poco
 - i. El codo de atrás sigue abajo y atrás – el codo de delante está un poco curvado y por debajo de las manos
 - j. Nivel de los ojos, y seguimiento de la bola
 - k. La maza del bate se carga detrás de la cabeza > carga de las muñecas

- III. Ajustes y soltar: Palabra clave – “Romper la bola”

Los mejores bateadores usan los dos: 1) un cambio de peso temprano, 2) Un giro tarde

 - a. El pie de delante se queda cerrado – aproximadamente en 45°
 - b. La pierna delantera está firme
 - c. La planta del pie trasera se levanta, y gira
 - i. Giro duro y rápido del pie trasero
 - d. La cintura sigue al mismo nivel
 - i. El ángulo de la columna sigue igual en “bateadores de líneas”
 - ii. El ángulo de la columna se tuerce un poco hacia atrás en “bateadores de poder”
 - e. La acción de la mano es corta y directa al punto de contacto
 - i. Pitcheo dentro: enfrente del cuerpo
 - ii. Pitcheo al medio: delante de la cintura

- iii. Pitcheo fuera: línea media-atrás del cuerpo
- f. Codo de atrás sigue abajo pero no se colapsa con el swing
- g. En el contacto:
 - i. Las manos están detrás del bate
 - ii. La mano de atrás – palma hacia arriba
 - iii. La mano de delante – palma hacia abajo
- h. Manos y brazos trabajan durante el contacto hasta la extensión
- i. Cabeza firme y los ojos siguen la pelota hasta el área de contacto

IV. Acompañar el golpe: Palabra clave: “Estable y Equilibrado”

- a. Transferir el peso y la fuerza de rotación del cuerpo te hace girar o abrir el pie delantero
- b. La energía continua durante el contacto
- c. Brazos y manos giran después del contacto
- d. Mano de arriba puede soltarse al acabar el contacto
- e. El hombro de atrás está delante a consecuencia de la acción rotatoria del cuerpo.

Dos tipos de coger el tiempo:

- 1) Tiempo del cuerpo: secuencia de la mecánica
- 2) Tiempo del lanzamiento: punto de contacto