

Pitching Check List

I. Mecánicas Básicas

- A. Coger la bola
 - a. Recta 4 costuras (4 seam FB)
 - b. Recta 2 costuras (2 seam FB)
 - c. Cambio (Change up / Split Finger FB)
 - d. Curva (Curve Ball)
 - e. Otros lanzamientos
- B. Posición de pitcheo
 - a. Levantar la pierna
 - b. Ajustes al soltar la bola
 - i. Carga pélvica
 - ii. Acción del brazo
 - iii. Carga de la escápula
 - iv. Postura y balance
 - v. Línea de caída
 - c. Lanzamiento
 - i. Recta (FB)
 - ii. Cambio / Tenedor (Change up / Split finger FB)
 - iii. Curva (Curve Ball)
 - iv. Otros lanzamientos
 - d. Finalizar el movimiento
- C. Preparar la posición
 - a. Lugar de posición de los pies y brazo
 - b. Tiempo

II. Virajes a bases

- A. Lanzador diestro
 - a. 1B (Primera base)
 - i. Movimiento lento
 - ii. Movimiento rápido
 - b. 2B (Segunda base)
 - i. Movimiento rápido – Giro en sentido del guante / giro interior
 - ii. Viraje levantando la pierna
 - c. 3B (Tercera Base)
 - i. Jump Shift Pick (Viraje con cambio al saltar)
 - ii. Viraje levantando la pierna
 - iii. Doble viraje (3B a 1B)
- B. Lanzador zurdo
 - a. 1B (Primera Base)
 - i. Viraje pobre
 - ii. Buen viraje
 - iii. Viraje sacando el pie
 - b. 2B (Segunda Base)
 - i. Movimiento rápido – Giro en sentido del guante / giro interior
 - ii. Viraje levantando la pierna
 - c. 3B

III. Responsabilidades defensivas

- A. Fildeo y lanzamientos a bases
- B. Cubriendo 1B
- C. Ayudando en bases
- D. Defensa de toques
 - a. Corredor en 1B
 - b. Corredor en 2B
 - c. Squeeze
- E. Corre corres (Run Downs)
- F. Fly (Pop Ups)
- G. Cubrir los Wild pitch / Passed Ball
- H. Defensa con corredor en 1^a y 3^a

IV. Señas