

## Bull Pen: Un lavoro ragionato\*

Lanciatore	Data		Lavorare sul Controllo		Totali			
			10 fast ball bassa-interna (qualsiasi grip)			<b>B</b>	<b>S</b>	
			10 fast ball bassa-esterna (qualsiasi grip)					
1 - schema	Wind-up	<b>Battitore Dx</b>	<b>Note &amp; Suggestimenti</b>			Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: veloce interna</b>	FBI	grip 2 cuciture	lancio molto usato dopo una palla veloce  aspetta una palla veloce da anticipare mirare ai finchi del battitore					
2° lancio: curva esterna	CVO							
3° lancio: veloce interna	FBI	grip 2 cuciture						
4° lancio: cambio	CHG							
5° lancio: slider interno	SLI							
2 - schema	Set Position	<b>Battitore Dx-Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: veloce basso</b>	FBL	grip 4 cuciture	per battitore che usa l'uppercut per far girare a vuoto					
2° lancio: veloce alto	FBH	grip 4 cuciture						
3° lancio: cambio	CHG							
3 - schema	Wind-up	<b>Battitore Dx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: veloce esterna</b>	FBO	grip 4 cuciture	per la filosofia interna-esterna  aspetta una palla veloce da anticipare per la filosofia interna-esterna					
2° lancio: veloce interna	FBI	grip 2 cuciture						
3° lancio: veloce esterna	FBO	grip 4 cuciture						
4° lancio: cambio	CHG							
5° lancio: slider esterno	SLI							
4 - schema	Set Position	<b>Battitore Dx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: curva esterna</b>	CVO	grip 2 cuciture	dopo il 1° lancio si tende a coprire la parte esterna  dopo questa sequenza si è ansiosi di girare					
2° lancio: veloce interna	FBI							
3° lancio: curva esterna	CVO							
4° lancio: veloce alta	FBH	grip 4 cuciture						
5 - schema	Wind-up	<b>Battitore Dx-Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: cambio</b>	CHG		se il 1° è strike il battitore si aspetta una veloce dopo 2 cambi si tende ad essere più aggressivi					
2° lancio: cambio	CHG							
3° lancio: veloce alta	FBH	grip 4 cuciture						
4° lancio: veloce bassa	FBL	grip 4 cuciture						
5° lancio: veloce interna	FBI	grip 2 cuciture						
6 - schema	Set Position	<b>Battitore Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: bassa-interna</b>	FBI	grip 4 cuciture	questo grip ha un effetto sinker si tende a velocizzare la mazza  velocità e direzione ingannano il battitore (sliderchange)					
2° lancio: veloce	FBI	grip 2 cuciture						
3° lancio: cambio	CHG							
4° lancio: veloce	FBI	grip 2 cuciture						
5° lancio: curva lenta interna	CVI							
7 - schema	Wind-up	<b>Battitore Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: veloce esterna</b>	FBO	grip 4 cuciture	molti battitori non sono in grado di battere la palla esterna dopo questa sequenza si tende a coprire la parte esterna suggerisco il mio sinkerchange velocità e direzione ingannano il battitore					
2° lancio: veloce esterna	FBO	grip 4 cuciture						
3° lancio: veloce interna	FBI	grip 4 cuciture						
4° lancio: cambio esterno	CHO							
5° lancio: veloce	FBO	grip 2 cuciture						
8 - schema	Set Position	<b>Battitore Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: Splitter esterna</b>	SFO		molti battitori non sono in grado di battere la palla esterna dopo questa sequenza si tende a coprire la parte esterna tirare all'altezza delle mani e mai basso per il battitore Sx					
2° lancio: splitter esterna	SFO							
3° lancio: veloce interna	FBI	grip 4 cuciture						
4° lancio: veloce esterna	FBO	grip 2 cuciture						
5° lancio: slider interno	SLI							
9 - schema	Wind-up	<b>Battitore Sx</b>				Tgt	B	S
<b>a - Primo Lancio: Slider interno</b>	SLI		tirare all'altezza delle mani e mai basso per il battitore Sx  questo grip ha un effetto sinker					
2° lancio: slider interno	SLI							
3° lancio: veloce esterna	FBO	grip 2 cuciture						
4° lancio: cambio	CHG							

La sequenza è pensata per un lanciatore destro - per un mancino scambiare semplicemente la parte del piatto dalla quale batte il battitore

Wind-up		
	B	S
CHG		
CHO		
CVI		
CVO		
FBH		
FBI		
FBL		
FBO		
SFO		
SLI		

Set		
	B	S
CHG		
CHO		
CVI		
CVO		
FBH		
FBI		
FBL		
FBO		
SFO		

Totali		
B	S	%S