



## BASEBALL PITCHING MECHANICS CHECK LIST (Lista di Controllo - Meccanica del Lancio)

Lanciatore:		Categoria:	Coach:
Punti di controllo	Macerata Angel's Type Pitcher	Commenti	
Impugnatura della palla <i>Grip on the ball</i>	Palla veloce attraverso le cuciture Cambio a tre dita Curva sulle cuciture		
Mano nel guanto <i>Hand in the glove</i>	Polso caricato e appoggiato al guanto		
Primo Movimento <i>First Move</i>	Passo corto dietro Testa sulla pedana Busto eretto		
Giro del piede <i>Pivot</i>	Piede parallelo alla pedana		
Equilibrio Dinamico <i>Dynamic balance</i>	Ginocchio sopra la cinta verso la spalla posteriore Equilibrio stabile		
Separazione delle Mani <i>Hands separation</i>	E' il primo movimento Verso il basso pollici verso il terreno		
Azione del braccio <i>Arm Action</i>	Rilassato Circolare verso il basso e poi in alto fuori a 90° Gomito all'altezza della spalla		
Passo <i>Stride</i>	Non troppo lungo Ginocchio anteriore piegato ma solido		
Posizione di atterraggio <i>Landing position</i>	Piede fuori dalla linea mediana del piede di perno a 45° Braccio a 90° all'altezza delle spalle Palla rivolta verso la 2 <sup>nd</sup> base		
Punto di rilascio <i>Release Point</i>	Avanti alla testa Spalle sopra il ginocchio anteriore		
Chiusura <i>Follow through</i>	Finire nel lato opposto Gamba posteriore sollevata		

Punti di Forza	Aree di miglioramento
Deve lavorare su:	Altri aspetti: