

Agafem les senyes sobre la base

SEMPRE MIRAR ON ES TROBA LA BOLA

Els peus del llançador ens indicaran quan podem correr

RECORDA TREPITJAR SEMPRE LES BASES

Vigilar sempre els peus del llançador

Busca la ajuda del coach abans i després de trepitjar la base

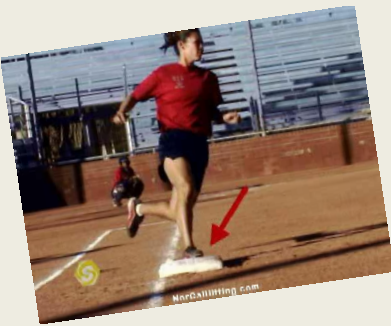
COMENCEM AMB UNA SORTIDA PRIMÀRIA. AMB EL LLANÇAMENT REALITZEM UNA SORTIDA SECUNDÀRIA

Les bases es corren en sentit contrari a les agulles del rellotge

En algunes categories o lligues cal estar trepitjant la base fins que es produeix el contacte amb la bola del batejador.

Mai corris mirant al terra

COM SORTIR DE LES BASES



RECORDA: NO CORRIS MIRANT AL TERRA

He de fer coincidir l'últim suport del peu de davant amb l'arribada de la pilota a la zona d'impacte del batejador. Aquest punt és molt important per poder continuar cap a la següent base o tornar a l'aconseguida. **No creuo els meus passos i reaccio segons el tipus de connexió.**

Sortida primària



Categoria Aleví: Em mantinc **trepitjant la base** fins que es realitza el contacte de la pilota amb el bat.

Reste de categories: Agafo les senyes sobre la base. **Mai perdo de vista al pitcher.** Començant amb l'esquerre, faig dos passos frontals i dos passos laterals. Des d'aquesta distància espero que el llançador iniciï el seu moviment de llançament cap a home plate. **No creuo els meus passos.**

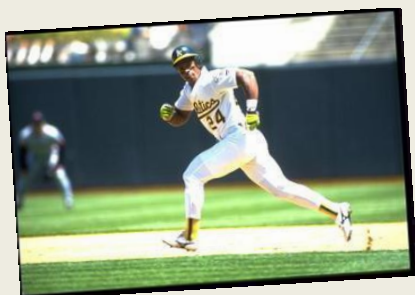


Sortida secundària

Faig **tres passos laterals** (chafos/"shuffle") mirant a home plate per avançar cap a la següent base, excepte a tercera base que seran tres passos frontals cap a home plate.



Sortida robo o hit&run



Faig la sortida primària. Quan el pitcher comença el llançament a home plate: Creuo per davant el peu esquerre i m'impulso amb el peu dret. Em mantinc baix. Després de 4 passes miro cap a home plate per veure si hi ha contacte amb la bola. Reaccio amb el tipus de batada. **Lisca't sempre!!**

