

Una pilota pesa 5oz (141,7 grams)

Tenim boles acabades en cuir o en plàstic

Alevins juguen amb una bola tova

La circumferència d'una bola són 9 polzades (229 mm)

Tracta de tenir sempre una bola per poder practicar

Tingues sempre un objectiu per llançar la bola

Hi han boles d'escuma, goma, nylon, amb forats, pesades, lleugeres...

Gira en sentit contrari a les agulles del rellotge

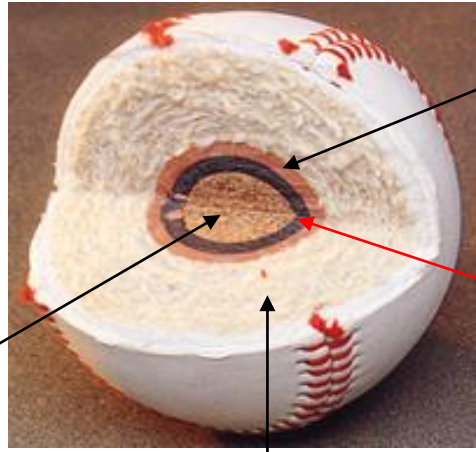


CONEIX LA BOLA



Cuir

Costura de fil



Goma vermella

Goma negra

El centre és una pilota de suro

La llana embolica el suro i la goma

RECORDA: SEMPRE TINC UN OBJECTIU



Per llançar la pilota recta i amb precisió, l'agafem amb quatre costures.

Una altra opció de llançar la pilota recta és l'agafada de dues costures.

Per llançar la pilota hem de mantenir el canell recte i el colze per sobre de l'espatlla. Alinea els teus peus cap al objectiu



Anem a conèixer algunes boles per entrenar:



Les boles dimpled o "grogues" (pel seu color), són de goma i les utilitzem per les màquines de batejar, exercicis de soft toss o dies de pluja.



Les boles d'escuma les utilitzem per a la iniciació, per a jocs sense guant, exercicis de catcher...



Les boles wiffle són de plàstic amb forats i les utilitzem per exercicis de bateig. N'hi han de tamany beisbol i tamany golf.



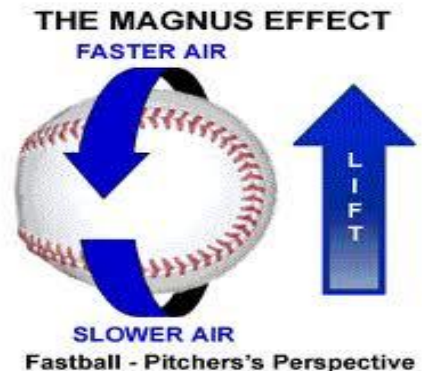
Les boles amb sobrepés són per guanyar força en el llançament. Les utilitzem a partir dels 16 anys.



Les boles lleugeres són per guanyar velocitat en el llançament i les utilitzem també a partir dels 16 anys.

La pilota gira en sentit contrari a les agulles del rellotge.

L'efecte Magnus és el responsable de la trajectòria de la pilota en funció de la rotació de la mateixa.



Busca a  How it's made baseballs