

Agafar el bat de manera ferma però relaxada

Un bat massa lleuger és millor que un bat massa pesat

Genolls lleugerament flexionats i relaxats

**LA VISTA A LA BOLA**

Comença a poc a poc i abans

PAS CAP AL PITCHER

*Col·locar els peus lleugerament més separats que l'amplada de l'esquena*

*Sostenir el bat a la base dels dits*

EL PES IGUALMENT EQUILIBRAT SOBRE ELS DOS PEUS

*Swing curt i ràpid*

*Has de ser agressiu, selectiu i estar concentrat en la bola*

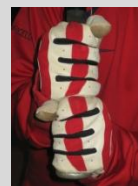
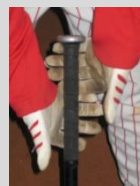
*Batejar és una habilitat de fracàs, així que no tinguis por de no donar-li a la bola*

# COM BATEJAR



RECORDA: SWING CURT I RÀPID

Un bat s'ha d'agafar de manera ferma però relaxada per assegurar-se que les mans i els canells es poden moure amb llibertat per aconseguir un swing fluid i controlat.



Col·loca els dos peus a la mateixa distància de home, lleugerament més separats que l'amplada de l'esquena i prou a prop de home com per poder cobrir-ho tot.

A continuació flexiona lleugerament els genolls i col·loca les mans a l'altura de l'espatlla de darrera. Cal estar relaxat i equilibrat, mantenint contacte visual amb el llançament.

**JA ESTEM PREPARATS PER INICIAR EL SWING!!**



Inicia el swing portant les mans cap a enrere. **A poc a poc i aviat!!**



Fer un pas cap al pitcher (la bola) quan localitzem el llançament.

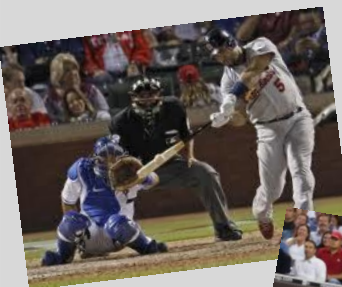
**Buscar la bola amb el pom del bat.**

Mantenir la cama davantera en posició de força.

**Mantenir la mirada en la pilota!!**

Pivotar el peu posterior.

Els malucs acompanyen el moviment i queden enfront del pitcher.



Palmell a dalt, palmell abaix en contacte amb picheo alt



Palmell a dalt, palmell abaix en contacte amb picheo baix