

Calcula la trajectòria de la bola i corre fort cap a on caurà

Mantingues els braços relaxats

Ensenya el guant a la bola

Atrapa la bola davant del teu cos

Rep la bola amb dues mans

Col·loca't sempre a sota de la bola!!

Utilitzo les dues mans si estic a sota de la bola, en cas contrari amb una mà

MANTINGUES LA MIRADA EN LA BOLA

Alineo el cos cap a la base que vaig a tirar

Si et molesta el sol o la llum, utilitza el guant per poder veure la pilota

COM FILDEJAR UN FLY



RECORDA: SI L'AGAFO A L'AIRE ÉS OUT

Fildejar un fly de front:

Hem de moure'ns ràpidament per col·locar-nos el més aviat possible a sota de la bola. Col·loca't en posició atlètica amb els malucs cap a la base on has de tirar. Ensenya el guant a la bola per que entri dins i utilitza la mà lliure pel costat per agafar la bola. Utilitzem les dues mans!!!



Fildejar un fly de costat:

En cas de no poder aconseguir la posició per atrapar la pilota de front col·locant-me enfront d'ella la agafó amb una sola mà. Després de agafar la pilota, recupero la posició per poder llançar la pilota als meus companys el més ràpid possible.



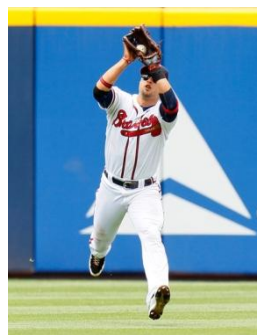
Fildejar un fly tirant-te :

En cas de no arribar en les anteriors condicions per atrapar un fly, però si fent un esforç extraordinari existeixen diverses maneres de poder llançar-nos per atrapar un fly: de cap, de costat o bé amb els peus per davant. Recorda que si l'agafem a l'aire és OUT i mereix la pena fer l'esforç. A més és una jugada espectacular !!



Com col·locar el guant:

Si la pilota està per sota del pit, l'atrapem amb els dits del guant cap avall i si la pilota està per sobre del pit, atrapem la bola amb els dits cap amunt



Tapar-se el sol o llum artificial:

Utilitzarem el guant per fer-nos ombra i veure la pilota en tot moment.

Atrapar una pilota a la tanca:

Fins i tot les pilotes més difícils poden ser atrapades. Busca la tanca i atràpa-la!!

Dues mans de front:

Utilitzarem les dues mans en un fly de front per assegurar-nos la seva recepció.

Dues mans d'esquena:

Sí!! Podem agafar una pilota d'esquena a ella. També amb dues mans.