

Aspectos generales del lanzador

Dentro del Béisbol el pitcheo es una de las posiciones defensivas más complejas, ella ocupa un 75% o más dentro de un equipo para lograr la victoria, de ellas parten todas las jugadas defensivas que se pueden realizar, se encuentra situada geográficamente en el centro del terreno y es la más cerca de los bateadores. De aquí la importancia de contar con un buen cuerpo de lanzadores en los equipos.

El pitcher es el encargado de controlar la ofensiva y debe estar preparado desde todo punto de vista, lanzar es un arte de dominar al bateador y para ello debe conocer las bolas que conectan los bateadores rivales y por ende, las que le hacen daño, además, debe saber dónde poner la bola en cada uno de los lanzamientos, esta es una de las técnicas de su éxito, también debe concentrarse mucho y olvidar lo que ocurre fuera del terreno de juego, Álvarez, M (2006).

En el Béisbol moderno la utilización de las pelotas vivas ha constituido un elemento que atenta contra los resultados de los lanzadores, estos en gran medida han empeorado sus promedios de efectividad lo que da la medida de que se requiere un trabajo consciente y sistemático que permita contrarrestar estos efectos desfavorables para el lanzador.

Cualidades de los lanzadores

- Buena estatura.
- Extremidades largas (brazos y piernas).
- Manos preferiblemente grandes (que faciliten variados agarres).
- Músculos fuertes, pero a la vez flexibles.
- Movimientos coordinados y precisos.

Tipos de lanzadores:

- De control: son los lanzadores que colocan la bola en la zona que deseen o en la zona que más daño le haga al bateador.
- De velocidad: son los que basan su pitcheo en una gran velocidad.
- Especialistas en lanzamientos: son los lanzadores que perfeccionan los lanzamientos en rompimiento.

Sus combinaciones:

- De buen control y alta velocidad.
- De buen control y baja o buena velocidad.
- De buena o alta velocidad y control regular.

Ángulos para soltar la bola:

- Por encima del hombro: es la forma de sacar el brazo por encima de la cabeza

-Por tres cuartos: es el lanzamiento entre el lado del brazo y por encima del mismo

-Por el lado del hombro: es la forma de sacar el brazo horizontalmente en relación con la tierra

-Por debajo del hombro: es la forma en la que el lanzamiento se hace lo más pegado posible al suelo. Este es poco utilizado en el Béisbol americano, pero si más utilizado en países asiáticos.



Pasos para lanzar

Wind-up

El wind-up ayuda al pitcher a crear un ritmo apropiado del cual la mayoría obtiene gran parte de la fuerza en su lanzamiento. También ayuda a que los pies del pitcher queden correctamente

colocados en la placa de tal manera que tenga un buen apoyo y pueda impulsarse con su máxima fuerza y ritmo hacia el home.

El pitcher inicia su movimiento de wind-up con las manos unidas en la cintura; conforme ambas manos se elevan, el peso de su cuerpo cambia de su pierna derecha a la izquierda al dar un pequeño paso hacia atrás con la pierna izquierda y parece que su cuerpo se aleja un poco del bateador. Cuando sus brazos están completamente extendidos y con las manos juntas sobre su cabeza, casi todo el peso de su cuerpo se concentra sobre su pierna izquierda, mientras que la derecha apenas toca la placa del pitcher.

En esta posición el pitcher desliza su pie derecho fuera de la placa para colocarlo paralelo a ella y los dedos del pie apuntan a la línea de tercera base.

En su lanzamiento con un wind-up recortado, el pitcher inicia con su peso sobre la pierna derecha y la izquierda ligeramente flexionada al igual que en un lanzamiento con wind-up completo, para inmediatamente deslizar el pie derecho sobre la placa de pitcheo sin levantar los brazos sobre su cabeza, posteriormente levanta su pierna izquierda hasta que el muslo está paralelo al piso o más arriba.

La razón para efectuar el lanzamiento con un wind-up recortado es que mientras menos movimientos se lleven a cabo en el lanzamiento, más fácil podrá controlar sus pitcheadas.

Una gran cantidad de pitchers velocistas con problemas de control han llegado, con el paso de los años, a utilizar este estilo que les ha ayudado a mejorarlo a costa de disminuir sólo un poco la velocidad. Como siempre ésta no es la mecánica ideal para pitchear.

La mecánica ideal para pitchear debe iniciarse con un wind-up completo con el propósito de crear el ritmo necesario que añada unas cuantas millas por hora a su recta.

La meta principal de todos los pitchers es obtener el mejor provecho de su brazo y después tratar de controlarlo, cualquier otra cosa es un intento de inhibir un talento prometedor por un éxito rápido, que en muchas ocasiones es pasajero.

El levantamiento de la pierna

El propósito de levantar la pierna es trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha de tal forma que el pitcher conserve su balance, y que también obtenga el ritmo necesario que genere una explosión física hacia el home. Al levantar la pierna es como si se comprimiera un resorte para producir una fuerza al soltarlo.

Al inicio de este movimiento el peso del cuerpo del pitcher es soportado sobre el pie derecho o pivote cuando la pierna izquierda empieza a elevarse. El cuerpo gira de izquierda a derecha hacia tercera base, la pierna izquierda continua elevándose mientras el cuerpo continúa girando hasta que queda completamente perpendicular al bateador.

En este punto la pierna izquierda alcanza su máxima elevación y la totalidad del peso del cuerpo se encuentra centrado en la pierna derecha. Si este movimiento es ejecutado adecuadamente, esta posición puede ser mantenida indefinidamente en un estado de balance perfecto.

Sus caderas deberán estar colocadas de tal forma que su perfil izquierdo apunte al home y esté a mayor altura que la cadera derecha la cual a su vez apuntará a la segunda base.

Si en este punto el pitcher se encuentra inclinado hacia tercera base, el peso del cuerpo no estará en el centro del pie pivote y dará como resultado una pitcheada que atraviese el home adentro y arriba del bateador derecho. Si el pitcher se inclina hacia primera base, su lanzamiento será afuera.

El paso

El descenso de la pierna izquierda es el inicio del paso. La mano con la pelota se separa del guante. Cuando el pitcher inicia su

paso hacia home, todo el peso de su cuerpo explota simultáneamente hacia el bateador (se descomprime el resorte).

En esta fase su pierna aún levantada se dirige a un punto medio entre home y tercera, para después girar de derecha a izquierda, y mientras la pierna izquierda jala el cuerpo hacia home y se ancla en el suelo, su pierna derecha plantada contra la placa se separa de esta hacia el plato.

Mientras la pierna izquierda está girando de tercera hacia home, el brazo del pitcher simultáneamente inicia su movimiento hacia abajo, atrás y hacia arriba con el resto del cuerpo. Cuando la pierna izquierda toca el piso su brazo derecho deberá estar a punto de pasar por arriba y a un lado de su cabeza y todo el peso de la cintura hacia arriba se está dirigiendo hacia el bateador, su pierna izquierda se encuentra flexionada y el pie firmemente plantado para dar un buen balance, literalmente se ancla al piso y jala al pitcher hacia delante. Su pierna derecha se encuentra estirada hacia atrás casi en línea recta con el resto del cuerpo, su pie derecho continua en contacto con la placa. En este punto sus piernas deberán estar tan separadas como sea cómodamente posible y su rodilla derecha muy cerca del suelo pero sin perder su balance

Mucha de la fuerza del pitcher proviene de la combinación del movimiento de la pierna izquierda al dirigirse hacia home, así como de la pierna derecha moviéndose en la misma dirección y elevándose en un semicírculo hasta caer ligeramente delante de la pierna izquierda. Esta fuerza armoniosamente ejecutada lanza el cuerpo entero contra el bateador y es casi tanto como su brazo, responsable de la velocidad de su lanzamiento. Es por esto tan importante la fuerza de las piernas, por lo que todos los buenos pitchers trabajan tanto para fortalecer sus muslos y pantorrillas.

Tanto como cualquier otra parte del lanzamiento, el paso del pitcher determinará hacia dónde es lanzada la pelota. La longitud y la posición de ese paso influirá directamente en el control del pitcher y es frecuentemente la primera parte del movimiento que se debe alterar con el propósito de mejorar el control.

Cuando el pitcher suelta la pelota unos 30 cm enfrente de su cabeza, su pie derecho se empieza a separar de la placa para girar y elevarse casi a la altura de su cintura antes de venir hacia abajo y al home. Aún después de que ha soltado la pelota, el brazo del pitcher continúa su vuelo hacia home conjuntamente con su pierna derecha. Cuando la pierna derecha está finalmente abajo y el pie toca el suelo, lo deberá de tocar en un punto paralelo o unos cuantos centímetros adelante del izquierdo y con los pies separados entre sí de 60 a 75 cm.

El follow-through

Como el paso, el follow-through ayuda a determinar el control del pitcher ya que es la conclusión de un movimiento armónico; además, es una fase que ayuda a evitar lastimaduras, ya que gradualmente desacelera la energía generada durante el movimiento al pitchear, disminuyendo el esfuerzo aplicado al área del hombro y del codo y si es correctamente ejecutado le dará un poco más de velocidad a su pitcheada, al impulsarlo hacia el bateador, así como el balance apropiado necesario para fildear los batazos en el montículo.

Durante su ejecución, el brazo del pitcher deberá continuar su viaje hacia delante pasando por enfrente de su pecho y hacia abajo hasta llegar a un lado de su pierna izquierda. En este instante el pitcher se encuentra totalmente flexionado con su peso soportado en su pierna izquierda.

El pie derecho apenas toca el piso como balance para evitar perder el equilibrio. Contando desde su posición inicial en la placa de pitcheo los pies del lanzador deberán estar en la siguiente posición: su pie izquierdo debe estar aproximadamente a 1.20 m. Enfrente de la placa (dependiendo de la longitud del paso y de sus piernas) y sobre una línea imaginaria que parte de su talón derecho hacia la punta del home. Su pie derecho deberá quedar

también aproximadamente a 1.20 m. Y enfrente de su punto inicial. En otras palabras las piernas del pitcher quedarán más separadas que cuando inició su movimiento y si toda la secuencia es ejecutada correctamente incrementará grandemente su velocidad y control.

Para ser un ganador consistente, un lanzador debe:

- Tener buen control.
- Conocer cómo fildear en su posición.
- Analizar a los bateadores. Sus fuerzas y sus debilidades.
- Tener confianza.
- Mantener su cuerpo activo, especialmente las piernas.
- La formación de hábitos buenos para los lanzamientos.
- Enfocar a su blanco y tirar hacia él.
- Comunicarse (llevarse bien) con su receptor. Entenderse bien el uno con el otro.
- Lanzar un juego de pelota. No exactamente ser un tirador de pelotas.
- Pensar el lanzamiento que va a tirar.

BALKS es:

1. No dar un paso hacia la base antes de tirar.

2. Lanzamiento mientras que el pie de soporte está detrás de la Goma de lanzamientos.
3. Lanzamientos sin mirar al bateador.
4. Usando la moción para lanzar mientras que no esté en posición.
5. Retardando el juego innecesariamente al sostener la bola.
6. Asumir su posición en la goma de lanzar sin tener la bola.
7. Usando la moción habitual sin lanzar la bola al plato.
8. Separando la mano de la bola después de asumir su posición en la Goma.
9. Cuando el lanzador deja caer la bola durante el balanceo con hombres en base.

Tipos de lanzamientos



RECTA DE CUATRO COSTURAS: Es la más importante del repertorio del lanzador. Es la más usada y es la que va a mayor velocidad.



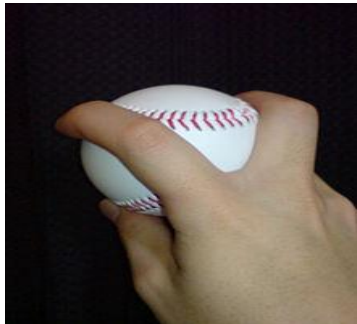
RECTA DE DOS COSTURAS Y *SINKER*: se realiza tomando la bola con los dedos sobre el área en que las costuras están más unidas, la bola tiene un rápido movimiento y tiende a caer

abruptamente (*rompe*) cerca del plato. La *sinker* es similar a la

recta de dos costuras pero con el pulgar haciendo presión directamente sobre la pelota, tiende a ser más lenta que la recta de dos costuras pero tiene más movimiento lateral.



RECTA DE DEDOS SEPARADOS O *SPLIT-FINGER* (*splitter*): Es parecido a la bola rápida pero con un rompimiento hacia abajo al final del tiro. Dan Harén es uno de muchos que usan este tiro.



CUTTER: bola rápida que se lanza como una slider pero con las cuatro costuras, tiene poco movimiento lateral y muy rápida rotación, lo cual la hace ser incómoda de batear.



SLIDER. Son lanzamientos con gran movimiento lateral y horizontal, que rompen cerca del plato y engañan al bateador, suelen ser bolas lentas.



CURVA: es un lanzamiento que cae horizontalmente cerca Del plato por efecto de la rotación del lanzamiento desorientando al bateador.



KNUCKLEBALL, NUDILLERA, O BOLA DE NUDILLOS:

Bola lanzada de forma tal que minimiza la rotación de la misma, describiendo diversos giros por causa de la presión de la misma, es un lanzamiento errático y difícil de batear, sin embargo es también difícil de controlar por los lanzadores. El lanzador utiliza los nudillos de las falanges de su mano al doblar dos o tres dedos (desde el índice hasta el anular).



CAMBIO, CAMBIO DE VELOCIDAD, O *CHANGEUP*: lanzamiento realizado con el mismo movimiento que una bola rápida o una recta que, sin embargo posee una baja velocidad, lo cual tiende a confundir a los bateadores quienes inician el movimiento antes de tiempo en previsión de una recta.



BOLA DE TENEDOR O RECTA DE TRES

DEDOS: es una bola curva que *rompe* cerca del plato a gran velocidad algunos lanzadores pueden realizar lanzamientos de forkball a 90 mph.



La virada a las bases es un movimiento rápido, explosivo con la finalidad de sorprender o mantener cerca a los corredores de las bases.

En una posición de lanzar de lado (set position) con hombros en bases, el lanzador hace contacto con la goma de lanzar con la bola en el guante o en la mano, su espalda erecta mirando al corredor o a los corredores en las bases. Toma su señal.

Usando una posición de lado, el lanzador puede virarse por sorpresa sin estar mirando al corredor en los siguientes momentos.

- Cuando está tomando las señales.
- Cuando inicia los movimientos preliminares del estiramiento.
- Cuando completa la extensión de los brazos sobre la cabeza.
- Cuando trae ambas manos enfrente del cuerpo sin hacer la parada reglamentaria, que solo se requiere antes de realizar el lanzamiento.
- Después de realizar la parada reglamentaria si el corredor se separa de la base demasiado rápido o dando pequeños saltos, el lanzador se puede virar y sorprenderlo completamente fuera de balance.
- Cuando el lanzador no puede ver al corredor, es decir lo pierde de vista cuando está adelantado, debe virarse a la base del corredor.

El lanzador debe virarse cuando lo desee para hacerle saber al corredor que él lo está cuidando.

Virada a primera base.

El lanzador derecho usando la posición de lado puede realizar la virada a primera base por cualquiera de los siguientes métodos.

- Directo

- Transposición de los pies.

En el método directo el lanzador asume la posición de lado, realiza un rápido giro del tronco y de su pie delantero o guía, simultáneamente saca la bola del guante, llevando el brazo y la mano de la bola a nivel de la cabeza, soltando la pelota a la vez que dio un pequeño paso hacia la primera base.

En el método de transposición de los pies el lanzador asume la posición de lado, a la vez que realiza el movimiento del pie de contacto, lo coloca al lado del pie guía, simultáneamente saca la bola del guante, llevando el brazo y la mano de la bola a nivel de la cabeza, e inmediatamente se realiza el giro del tronco y el paso con el pie delantero en dirección a segunda base y el tiro. Al realizar el giro del cuerpo para virarse a la primera base, se utilice un pequeño cambio en la posición de los pies.

Se recomienda:

- Si el corredor adelanta caminando y no se detiene, el lanzador debe virarse o quitar el pie de contacto dando un paso hacia atrás, para obligarlo a virar a la base.
- Variar la velocidad en los tiros a primera.
- Realizar los tiros suaves con movimientos lentos, para mantener al corredor cerca de la almohadilla, tratando de infundirle confianza para que no se apresure en regresar. En el próximo tiro se debe utilizar una virada rápida para sorprender al corredor flotando.

Cuando se realiza la virada a la primera base es obligación soltar la bola.

El lanzador zurdo cuando se vira a primera base, en una posición de lado, coloca el pie izquierdo en contacto con la goma y la punta del pie derecho señalando hacia la primera base.

Se debe mirar varias veces alternadamente al corredor.

Después de realizar la parada reglamentaria, se levanta la rodilla derecha a la altura de la cintura, de manera que la punta del pie quede en dirección a la primera base y el pie permanezca casi horizontal con el terreno. A la vez se realiza el descenso de la pierna derecha con una extensión de la misma y una semiflexión de la izquierda, se separan las manos comenzando el recorrido del

brazo abajo, atrás y arriba. Manteniendo el peso del cuerpo sobre la pierna de atrás.

Al comenzar el movimiento de aterrizaje, el pie izquierdo lo puede guiar hacia la primera base, o hacia el home, realizando el movimiento de rotación de las caderas y suelta la bola hacia la primera base o hacia el home según sea la estrategia del lanzador.

La virada a segunda base.

Esta es una jugada combinada que requiere una perfecta sincronización entre el lanzador, el torpedero o la segunda base.

El pivot del lanzador requiere un giro de 180 grados. Los lanzadores derechos realizan el giro por su lado izquierdo y los zurdos por el derecho.

El giro se realiza cambiando la posición de los pies, llevando el pie del paso en dirección hacia segunda base y manteniéndolo lo más próximo posible al terreno.

Sobre la goma de lanzar, se adopta la posición de lado haciendo contacto con el pie de pivot, el pie guía se pone paralelo con el pie de pivot, abriendo un poco a la punta del pie, los hombros van en dirección hacia el home.

El lanzador trae ambas manos unidas enfrente del cuerpo realizando la parada reglamentaria y observa al corredor realizando el movimiento de la cabeza llevando la barbilla a nivel

del hombro trasero. Se debe mirar varias veces alternativamente al corredor.

El lanzador, tanto derecho como zurdo, en esta posición puede realizar la virada a segunda base por seis métodos.

- Directo
- Transposición de los pies.
- Con la elevación de la rodilla
- En contra del movimiento del guante.
- Contando.
- De trasluz.

Directo.

El lanzador asume la posición de lado realizando un rápido giro del tronco por el lado del guante a la vez eleva el talón del pie de contacto y se lleva el pie delantero o guía hacia la segunda base, separa las manos llevando su brazo y la mano de la bola a nivel de la cabeza soltándola inmediatamente cuando el pie guía se apoya en la tierra.

Transposición de los pies

El lanzador asume la posición de lado, a la vez realiza el movimiento del pie de contacto, lo coloca al lado del pie delantero, simultáneamente saca la bola del guante, llevando el brazo y la

mano de la bola a nivel de la cabeza, e inmediatamente se realiza el giro del tronco y el paso con el pie delantero en dirección a segunda base y el tiro.

Elevando la pierna guía.

El lanzador asume la posición de lado realizando la parada reglamentaria. Eleva la rodilla de la pierna guía a nivel del cinto.

Al descender la pierna guía realiza una extensión de la misma una semiflexión de la pierna trasera manteniendo el peso del cuerpo y el equilibrio sobre la pierna de atrás, simultáneamente se saca la bola del guante comenzando el recorrido del brazo abajo, atrás y arriba.

Al iniciar el movimiento de aterrizaje se dirige la pierna y el pie hacia la segunda base, realizando el movimiento de rotación de las caderas, soltando la bola inmediatamente que se dé el paso hacia la base.

En contra del movimiento del guante.

Este método lo realizan generalmente los lanzadores que tiran por el lado del brazo.

El lanzador asume la posición de lado realizando un rápido giro del tronco por el lado del brazo de lanzar, a la vez se eleva el talón del pie de contacto y dirigiendo el pie delantero o guía hacia la segunda base se separan las manos realizando un corto

movimiento del brazo, y se suelta la bola mientras se da el paso hacia la almohadilla.

Contando.

El torpedero le transmite la seña al lanzador, después que este trae las manos unidas enfrente del cuerpo y observa al corredor.

El torpedero se mueve detrás del corredor dando un paso o dos hacia delante.

En el momento que el lanzador voltea la cabeza hacia el home, el torpedero arranca repentinamente hacia la almohadilla de segunda.

El movimiento de la cabeza del lanzador debe ser lento cuando se voltea para mirar al bateador y después contar 1000, 2000, 3000 y virarse en cuatro, para darle tiempo al torpedero de situarse sobre la almohadilla.

La segunda base, debe mantener su posición hasta que el lanzador inicie la virada y después realizar la asistencia detrás del torpedero, de manera que no se descubra la jugada y el corredor regrese a la base antes de tiempo.

Trasluz.

El lanzador observa la seña del receptor, ignorando al corredor. La seña puede darse en cualquier momento.

Cuando el receptor observa que el torpedero se encuentra más cerca de la almohadilla que el corredor, le transmite la seña al lanzador para que se vire inmediatamente a segunda base.

Esta jugada también se puede realizar cuando el lanzador observa que el torpedero salió a cubrir la almohadilla de segunda. Tan pronto como el torpedero se adelanta al corredor, es decir, que se puede ver a trasluz entre ambos, el lanzador se vira rápidamente a segunda.

Viradas a tercera base.

El lanzador derecho utiliza la misma técnica que el lanzador zurdo cuando este se vira hacia primera base.

Se adopta la posición de lado haciendo contacto el pie derecho con la goma de lanzar, el pie izquierdo paralelo con el derecho, abriendo un poco la punta del pie, los hombros van en dirección hacia el home. Después realizamos la parada reglamentaria. Se debe mirar varias veces alternativamente al corredor.

El lanzador tanto derecho como zurdo, usando la posición de lado, puede efectuar la virada hacia la tercera base usando cualquiera de los siguientes métodos.

- Directo
- Transposición de los pies.

- Con la elevación de la rodilla (solo para lanzadores derechos).

Con la elevación de la rodilla.

Después de traer las manos unidas enfrente del cuerpo y realizar la parada reglamentaria, se levanta la rodilla izquierda a la altura del cinto, de tal manera que la punta del pie quede mirando hacia tercera base (no debe pasar la línea media del cuerpo), el pie permanece casi horizontal sobre el terreno, se realiza el descenso de la pierna izquierda con una extensión de la misma y una semiflexión de la derecha, a la vez se separan las manos comenzando el recorrido del brazo abajo, atrás y arriba, manteniendo el peso del cuerpo sobre la pierna de atrás.

Al realizar el aterrizaje, el paso se dirige hacia la tercera base o hacia el home realizando el giro con movimiento de rotación de las caderas y soltando la bola hacia tercera base o hacia el home según sea la estrategia del lanzador.

El lanzador zurdo al virarse hacia la tercera base utiliza:

- Transposición de los pies

El pie izquierdo que está en contacto con la goma de lanzar se traslada hacia el lado del pie derecho y a la vez este se dirige hacia tercera base haciendo un giro del cuerpo.

- Directo

Dirigiendo el pie derecho directamente hacia la tercera base, a la vez giramos el cuerpo.

En la virada hacia tercera base no es obligación soltar la bola en caso de que el tercera base no cubra la almohadilla.

El lanzador convirtiéndose en infielder o jugador de cuadro desde la posición de lado.

En la posición de lanzar de lado (set position) con corredores en bases, el lanzador hace contacto con la goma de lanzar teniendo la bola en el guante o en la mano y realiza la parada reglamentaria. Chequea o no a los corredores y traslada el pie de contacto hacia la parte posterior de la goma de lanzar (hacia atrás). Después de realizado el paso las manos se separan.

No se debe realizar ningún movimiento con ninguna otra parte del cuerpo.

El lanzador no debe asumir la posición de lado en el momento de colocar el pie de contacto con las manos unidas, ya que cometería “balk”.

Virada a las bases desde la posición de frente

El lanzador desde la posición de frente o wind up puede realizar la virada hacia las distintas bases.

Se debe colocar en la goma de lanzar, al asumir esta posición de frente, tanto con los dos pies sobre la misma o manteniendo dicho contacto con un pie y colocando el otro detrás, fuera de la goma. La pelota y la mano se pueden tener dentro del guante o detrás del cuerpo. Seguidamente se toma las señas del receptor.

El lanzador cuando va a realizar una virada a cualquier base, no debe realizar ningún movimiento parecido al de lanzar.

·En la virada a primera base.

Dando un paso con el pie libre o guía en dirección a la primera base, realiza el giro o rotación de las caderas y el tronco, para así realizar la tirada a la base.

Es obligatorio soltar la bola hacia la primera base.

·En la virada a segunda base.

Iniciando con el pie libre o guía, un paso directo hacia la base, se realiza el giro o rotación de las caderas y el tronco para realizar la tirada a segunda base.

No es obligatorio soltar la bola.

·En la virada a tercera base.

Iniciando con el pie libre o guía, un paso directo hacia la base, se realiza el giro o rotación de las caderas y el tronco para realizar la tirada a tercera base.

No es obligatorio soltar la bola.

El lanzador convirtiéndose en infielder o jugador de cuadro desde la posición de frente.

El lanzador desde la posición de frente o wind up puede convertirse en infielder o jugador de cuadro.

Se debe colocar en la goma de lanzar, al asumir esta posición de frente, tanto con los dos pies sobre la misma o manteniendo dicho contacto con un pie y colocando el otro detrás, fuera de la goma. La pelota y la mano se pueden tener dentro del guante o detrás del cuerpo. Seguidamente se toma las señas del receptor y se chequean los corredores.

Para convertirse en infielder o jugador de cuadro el lanzador, desde esta posición, debe trasladar el pie de contacto hacia la parte posterior de la goma de lanzar (hacia atrás) sin realizar ningún movimiento con el resto del cuerpo para no cometer un “balk.

Músculos que trabajan en el lanzamiento

