



Hitting plan 2013/2014

Tréninkový program pálkařských tréninků je rozdělen na níže uvedená tři období. Pro absolvování všech třech období je nutná základní baseballová připravenost hráče, kterou vzhledem ke kvalitě hráčů vyžadujeme. Celá zimní „pálkařská“ příprava je cíleně směřována na kvalitní přípravu hráče a jeho kvalitní vstup do nové baseballové sezóny. Podstatou je nechat samotné hráče poznat a najít svůj kvalitní švih, není zapotřebí všechny hráče měnit. Trenérským úkolem a cílem je pomoci hráčům cítit se na pálce dobře a sebevědomě.

Říjen / Listopad

V prvním období se zaměřujeme na lehkost provedení švihů, bez výrazného zasahování do jeho samého průběhu (samozřejmě při dodržení základních atributů – držení pálky, postoj, rovnováha, správné dýchání, přenesení váhy u pálení atd.) s pomocí několika základních pálicích drillů viz. níže. Toho dosahujeme pomocí drillů, u kterých je kladen největší nárok na samotného hráče, bez výrazné pomoci trenéra. Hráč tak během jedné tréninkové jednotky absolvuje relativně velký počet švihů, při kterých reaguje na letící míč při nízké rychlosti. To hráče vede k lepší koordinaci švihů. V tomto období hráči během jedné tréninkové jednotky našvihají cca. 200 švihů. Během prvního období jsou hráči seznámeni jak prakticky tak teoreticky s kompenzačním cvičením, a vhodnými pomůckami pro toto cvičení, které je nutné provádět po této pálkařské baterii.

- Stativ – základní pálkařský drill – v této fázi se snažíme míč odpalovat přes střed, dáváme pozor na správné umístění stativu
- Fungo drill – jednoduchý drill, při kterém hráči pálí sebou nadhozený míč
- Machine gun drill – jednoduché pálení z předního delšího tossu
- Front toss 45“
- Kompenzační cvičení

Prosinec / Leden

Po absolvování prvního období se nyní zaměřujeme na správnost provedení švihů při různém umístění nadhozu (INSIDE – OUTSIDE – LOW – HIGH), postupně zapojujeme trénování a správné provedení ulívek (sebeobětovací a útočná) a při BP trénink Hit and Run s teoretickým objasněním jeho použití a účelem. Využíváme specifické drily speciálně zaměřené na zlepšení techniky a provedení švihů. Poměr kvantity se se v tomto období snižuje. V tomto tréninkovém období hráči našvihají cca. 100 švihů s drily + 50 švihů live.

- Stativ – základní pálkařský drill – odpalování z různých poloh Outside, Inside, Middle, High, Low
- Jednoruční pálka – stativ / live toss
- High / low – ve své podstatě toss 45“ se dvěma míči
- Zadní toss – těžší drill sloužící ke koordinaci pálky
- Long Toss Wall – drill sloužící ke kvalitnímu vytočení boků a „protažení“ pálky strikezónou
- Front toss 45“
- Nadhazovací stroj
- BP – klasický batting practise se zaměřením na HtR
- Ulívkové stanoviště
- Kompenzační cvičení

Únor / Březen

Poslední období přípravy hráče na baseballovou sezónu. Po zvládnutí první a druhé fáze se snažíme hráče připravit na živý nadhoz. V této fázi se nejvíce využívá živý Batting Practise (BP), jemuž vždy předchází základní „rozpalovací“ cvičení, které je již časově podstatně zkráceno (stativ, 45“, atd.) Při samotném BP se nejvíce soustředíme na správné časování, výběr nadhozu, psychiku hráče, místo odpalu. Při BP je nutné absolutně využít „živou ruku“. Hráči na BP ze začátku pálí pouze fastbally, k nim se postupně přidává OFFspeed round (Curveball Drill - live míče přes horní hranu screenu, Offspeed Drill - live spodní long toss s výraznou změnou rychlosti a umístění). Vrcholem před sezónou je live BP s mixováním nadhozů a pálení ve stavu s různými situacemi.

Bc. David Winkler
garant BAB

Baseball Academy Brno
www.baseballacademy.cz
brnibaseballacademy@gmail.com
tel.: +420 724 01 20 19