



Infielders/outfielders plan 2013/2014

Cílem zimní přípravy je osvojení si základních baseballových dovedností = mentální příprava před každým nadhozem, chytání **RUTINNÍCH** míčů po zemi i vzduchem přímo na hráče a do stran, hraní double-play, komunikace mezi poláři a s trenérem. V programu jsou uvedeny body, které budou hlavní náplní jednotlivých tréninků v daném období, k tomu bude opakování předchozích věcí.

Říjen / Listopad

V prvním bloku bude natočeno video hráčů a následný rozbor jejich chyb. Následně se bude pracovat na základních bodech jako jsou:

- výběr rukavice a jak si ji přizpůsobit
- mentální příprava před nadhozem
- dostat z hlavy hráčů výraz **JEDNODUCHÝ** míč a nahradit slovem **RUTINNÍ** míč
- jak se dostat k míči dopředu (do stran, za sebe)
- přechod z rukavice do házecí ruky
- pohybovat se v ose hodu

Prosinec

V tomto měsíci se vnitřní poláři zaměří hlavně na hraní double-play. Postupně se projdou všechny posty, jejich specifikace, kde mají hrát a jak se má "točit" double play. Důraz bude kladen, aby hráči pochopili, že z každého rutinního odpalu při obsazené jedničce musí být zahráný double-play.

Vnější poláři se zaměří na větší rozsah chytání míčů, komunikaci mezi sebou při odpalech a hraní u homerunových a foulballových plotů. Dále se budou snažit pochopit, že se musí házet **SKRZ** cutt-off.

Leden

Opakovací měsíc, kdy se zaměříme více individuálně hráčům, kteří již budou znát drily a bude tak prostor pracovat s jednotlivci či menší skupinkou.

Únor / Březen

Hráči budou konzumovat více rutinních odpalů. K tomu přibudou bloky, kdy si hráči projdou jednotlivé pozice. U nich se dozví jak na nich hrát, např. 3. meta hra ulívky, sledování rukou pálkaře atd.

Po absolvování zimní přípravy budou hráči vědět jak hrát rutinní míče a budou tak připraveni se je během celého roku i zdokonalit zahrát. Trenéři v klubech získají možnost se více zaměřit na další zlepšování jejich hráčů aniž by museli ztrácet čas vysvětlováním jak chytat míč po zemi, za hlavu či komunikaci vnějších polářů při balónu mezi ně.

Tomáš Roy Svoboda

trenér

Baseball Academy Brno

www.baseballacademy.cz

brnbaseballacademy@gmail.com

tel.: +420 724 01 20 19 (David Winkler)