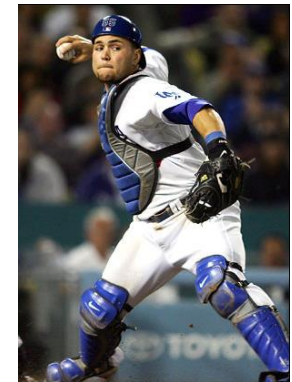


THROW to 2nd Base



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



Dovednosti Catchera

■ Catcher Rutinér

- Házení
- Chytání
- Receiving

■ Catcher Hardest worker

- Blokování
- Postavení na HP
- Hry na domácí metě
- Chytání bullpenů
- Zabíhání met

■ Catcher Leader týmu

- Vedení týmu
- Vztah s UMP a P



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



ČESKÁ BASEBALLOVÁ ASOCIACE

THROW to 2nd Base

- A) JAB STEP
- B) ROCK and THROW
- C) REPLACEMENT
 - D) By KNEE



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



ČESKÁ BASEBALLOVÁ ASOCIACE

Házení

- Chytání běžců na metách je základní dovedností, která odděluje dobrého Catchera od Catchera výborného (nejčastěji hodnotíme příhoz na druhou metu). Nejlepší C v MLB mají úspěšnost 35%.
- K dobrému hodu potřebujeme několik základních věcí:
 - **Základní propozice k hodu**
 - Síla hodu
 - Přesnost hodu
 - Rychlost zpracování
 - **Grip – je velice důležitý**
 - Správné držení míče – jako fastball přes čtyři švy
 - Správné držení míče se musí stát automatickým
 - Procvičování – kdykoliv Catcher hází, nejednodušší drill



* dobré držení míče je potřeba trénovat se všemi hráči, nejen Catchery

THROW to 2nd Base

- Příhoz na druhou metu

- **Základní pravidlo: HAŽ SKRZ CÍL, NE NA CÍL !**

- Jsou čtyři základní techniky příhozu na druhou metu. Každý z nich má své silné i slabší stránky, proto je důležité je znát všechny a dle situace použít některý z nich.

- **A) JAB STEP B) ROCK and THROW C) REPLACEMENT D) BY KNEE**

- **A) JAB STEP**

- Základní technika příhozu na druhou metu. Vynikající základ pro mládež.

+ dá se použít při jakémkoliv nadhozu

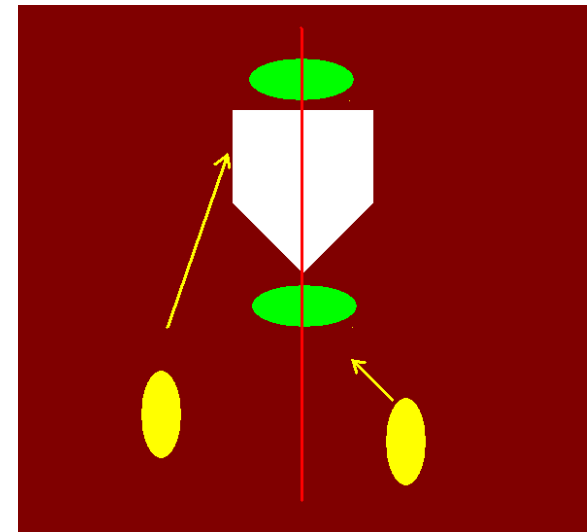
- pomalejší

+ dostáváme se blíž 2B

+ není potřeba „silná“ ruka

- **Provedení:**

- 1) Základní postavení s běžcem na metách
- 2) Pravá noha jde dopředu před levou směrem k 2B, levá noha následuje
- 3) Dostáváme se do POWER POSITION, váha je na zadní noze
- 4) Přenos váhy na přední nohu
- 5) Hod
- 6) Došvih



THROW to 2nd Base

□ B) ROCK and THROW

- Druhá technika příhozu na druhou metu.
- Již klade větší požadavky na silnou ruku.
- Spočívá v rychlejším transferu váhy. Pravá noha nejde kupředu jako v JAB THROW, ale zůstane na svém místě a pouze se přetočí o 90 stupňů.

+ rychlá technika

+ ideální na PITCH OUT

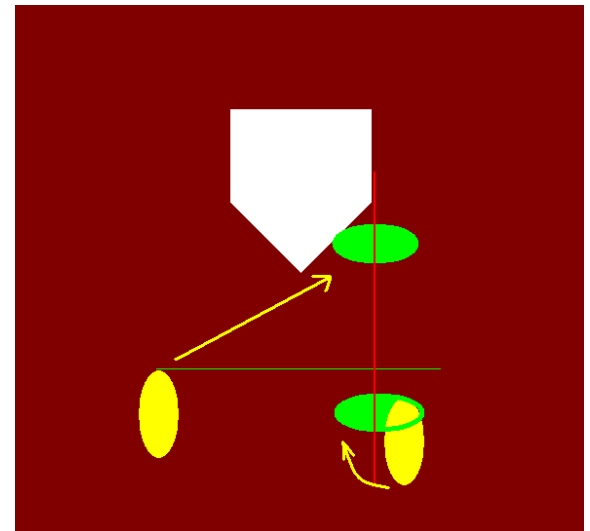
- jsme dál od 2B

- těžko se používá při nadhozech na levou stranu

- těžký hod s L pálkařem

■ Provedení:

- 1) Základní postavení s běžcem na metách
- 2) Pravá noha se otáčí o 90 stupňů, levá noha jde dopředu
- 3) Dostáváme se do POWER POSITION, váha je na zadní noze
- 4) Přenos váhy na přední nohu
- 5) Hod
- 6) Došvih



THROW to 2nd Base

□ C) REPLACEMENT

- Třetí technika příhozu na druhou metu.
- Již klade větší požadavky na silnou ruku.

+ nejrychlejší technika

- nejtěžší koordinace pohybů

■ Provedení:

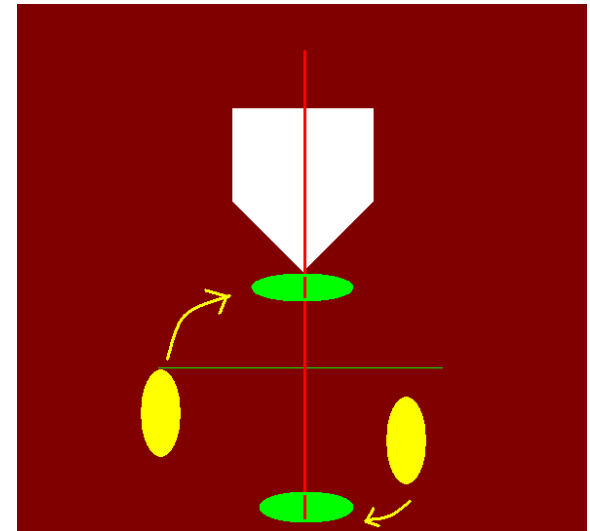
- 1) Základní postavení s běžcem na metách
- 2) V momentě, kdy chytáme míč si poskokem srovnáme nohy
- 3) Dostáváme se do POWER POSITION, váha je na zadní noze
- 4) Přenos váhy na přední nohu
- 5) Hod
- 6) Došvih

□ D) BY KNEE – z kolen

- Poslední technika příhozu na druhou metu.
- Největší požadavky na silnou ruku.

- nedá se použít při vysokých nadhozech

- potřeba silná ruka



Thats All 😊



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



ČESKÁ BASEBALLOVÁ ASOCIACE

