



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



DRILLY Catcherů

Zpracoval

DAVID WINKLER

Brněnská Baseballová Akademie

Dovednosti Catchera

- ❖ **Catcher Rutinér**
 - ❖ Chytání
 - ❖ Házení
 - ❖ Recieving
- ❖ **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
 - ❖ Signály

Základní baterie drillů na:

Chytání

Házení

Blokování

DRILLY Catcherů

○ Grip

- Správné držení míče – jako fastball přes čtyři švy
- Správné držení míče se musí stát automatickým
- Procvičování – kdykoliv Catcher hází, nejjednodušší drill
- V posteli házet míč ke stropu



DRILLY Catcherů

- **Postavení za HP – Rovnováha – Práce za metou (In – Out)**
 - Relax vs. Runner ON



- Rovnoměrně rozložit váhu na celou vnitřní stranu chodidel
- Dobrá rovnováha – nepřepadávat dopředu ani dozadu
- Házecí ruka za pravou nohu vs. mezi stehno a břicho, palec mezi prsty
- Rukavice na úroveň kolen

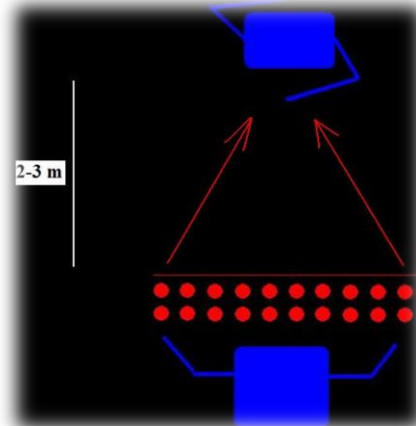
DRILLY Catcherũ



DRILLY Catcherů

○ Soft Hands

- **Recieving** – základní postavení, bez rukavic, míče v intervalech – v klidu
 - Chytit míč – podržet tam kde je chycen - rozhodčí musí vidět míč
 - Catcher střídá chycení míče CL a OKC
- **Reflex** – (viz. Recieving) – chytit míč, míče co nejrychleji po sobě
- **Brankář v hokejové brance** – trenér hází vrchem
- **Fast and Slow – High - Low**



Recieving – mezi hody je pauza 1 sec. – **Classic vs. One knee catching**

Reflex – házíme míče spodem nejrychleji za sebou

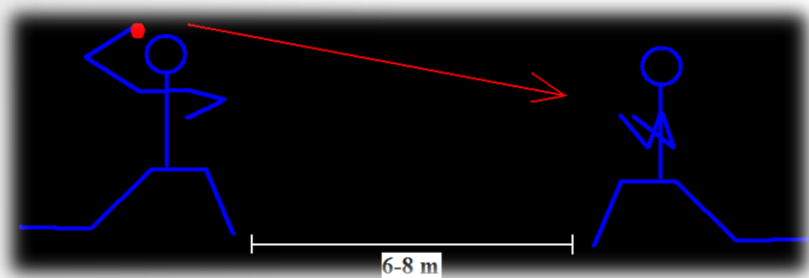
Fast and Slow – dva míče hozené „téměř“ ve stejnou dobu (high – low)

DRILLY Catcherů

- **Silová pozice – POWER POSITION – $\frac{3}{4}$ throw**
 - 2 C proti sobě
 - Postavení: na kolenou vs. zákl. postavení Runner ON
 - Chytit míč a co nejrychleji připravit k hodů
 - Nechat míč přiletět k sobě – při vytahování míče se podívat do rukavice !
 - Dostat se do POWER Position
 - Loket nad úroveň ramene, zápěstí směřuje „dozadu“, ruka max. 90 stupňů
 - Loket levé ruky směřuje na cíl
 - Oba dva se navzájem kontrolují

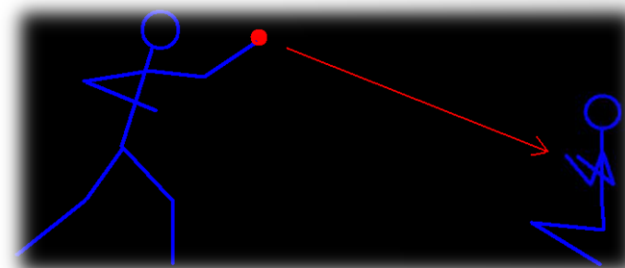


DRILLY Catcherů



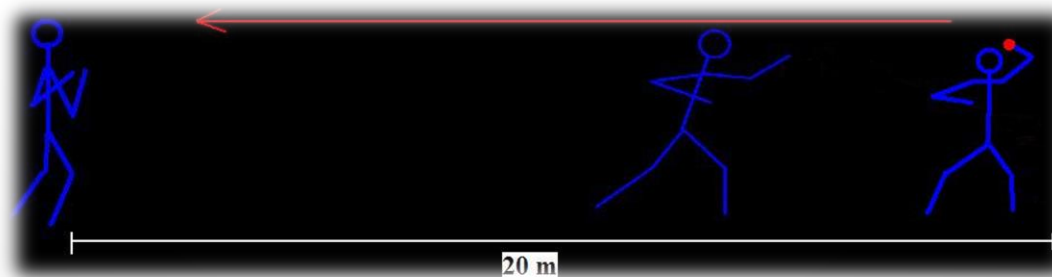
Na jednom koleni

Chyt, Transfer, PP, Kontrola



Základní postavení

Chyt, Transfer, Přesun, PP, Kontrola



Základní postavení

Chyt, Transfer, Přesun, PP, Hod

DRILLY Catcherů



DRILLY Catcherů

○ Postavení C při hře na HP

- Levá noha na foul-line ke 3tí metě, kousek před HP, natočená chráničem ke 3tí metě
- Dobrá rovnováha, snížené těžiště
- Při chycení přesun pravého kolena k levé noze
- Míč držím v ruce – ruka s míčem v rukavici
- Po tečování ukázat míč rozhodčímu a být připraven na další hru



○ Catch the ball

- 2 C
- V plné výbavě, potřeba HP
- Postavení na HP – příhoz od polařů
- Chytit míč
- Trenér pálí – kamkoliv v dosahu (short x long hop, přímo)
- 20x

DRILLY Catcherũ



DRILLY Catcherů

○ „BLOKOVÁNÍ“

- Na povel dát ruky co nejrychleji mezi nohy
- Pravá ruka v pěst za levou ruku
- Bradu na hrudník
- Lokty k tělu
- Hlasitý výdech – být uvolněný
- 20x
- Přidáme rukavici
- 20x



DRILLY Catcherũ



DRILLY Catcherů

- **Ukazování signálů**
 - Paty u sebe, kolena od sebe
 - Rukavice před levý chránič
 - Pravá ruka „na suspensor“
 - Předloktí položené na pravém stehně

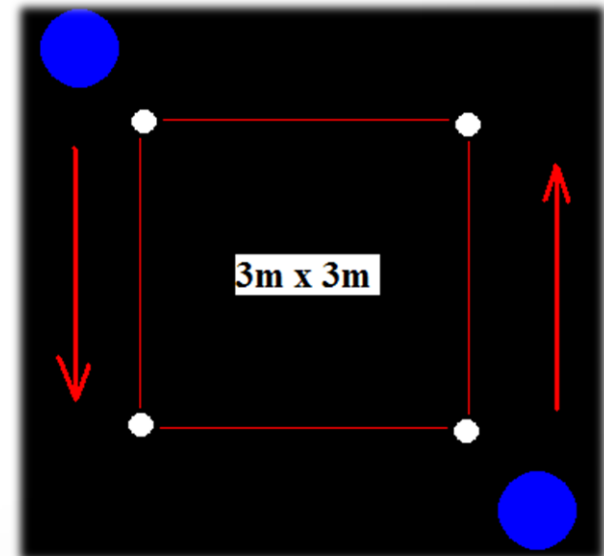


DRILLY Catcherů

- Blok na pátku
 - Trenér ukazuje pátku směr bloku (pravá, levá, střed)
 - 2x 10 nebo na čas
- Blok a seber míč
 - Před C jsou 3 míče
 - C podle směru bloku musí sebrat míč a dostat se do PP
- Zrcadlo
 - Ve dvojici proti sobě
 - Každý C vede 10 bloků, druhý ho kopíruje
 - 2x (40 bloků celkem)
- Block LINE
 - 20x blok na pravou stranu a obráceně

DRILLY Catcherů

- Čtverce
 - 3x3 metry
 - BLOCK vs. PP
 - Block – pouze zablokovat míč a hned přesun k následujícímu
 - PP – zablokovat míč a dostat se do PP
 - 2 proti sobě
 - Střídání po jednom kole (4 bloky), následující kolo na druhou stranu
 - Celkem 8 kol (4x block, 4x PP)



DRILLY Catcherů

- Klasický blok s míčem
 - U dětí začít s měkkým míčem (tenisák)
- Survival
 - Trenér pálí fungem míče
 - C je musí zastavit
 - BLOK vs. TAG OUT
 - 4 série po 15 míčích (30 Blok, 30 Tag OUT)
- BULPEN
 - Nejlepší příprava na zápas
 - Zkoušíme veškeré techniky (recieving, one-knee catching, blok....)
 - Bulpen není za trest – je to NEJLEPŠÍ TRÉNINK pro C
 - C musí poznat P – jakou rotaci má míč, který nadhoz hází kam, povaha.....

DRILLY Catcherů

- Hod po metách
 - První meta 1B
 - 5x strikeout do země (blok, chycení míče, hod na 1B – IN, OUT)
 - 5x backdoor
 - 5x ulívka
 - Druhá meta 2B
 - 5x krádež (Jab step, Rock and Throw, Replacement, By Knee)
 - 4x Pitchout (2x levá, 2x pravá) (Jab Step)
 - Třetí meta 3B
 - 5x krádež
 - 5x backdoor
 - 5x ulívka
 - Double play od HP (čekat za metou)

DRILLY Catcherů

- POP UPS

- Trenér pálí fungem míče nad C
- C je v základní pozici
- Jakmile vidí míč, pod kontrolou se obrací dozadu (R nebo L rukou odsune rozhodčího) a odhazuje masku od místa chytu míče
- POZOR: míč má zpětnou rotaci, C se musí dostat do pozice jako polář
- Možno použít stroj

- SOUHRA Pitcher - Catcher

- C na HP v bloku, dívá se na zem
- P hodí míč k plotu
- Na povel C vystartuje pro míč a hází zpět na HP
- P ukazuje a „říká“ směr, kde je míč
- „Jedna, jedna, jedna..... Tři, Tři, Tři..... Za tebou, Za tebou.....

- Fielding BUNTS

- Dostat se do správné pozice nad míč
- Míč sbírat dvěma rukama
- Správně „poskládat“ nohy

DRILLY Catcherů

- Každý trénink
 - Tréninková baterie 25 - 30 minut
 - Blok na pátku (3 x 1 minuta), všichni C dohromady
 - Zrcadlo (2x 10 opakování)
 - Čtverce (4 kola, 2x Blok, 2x PP)
 - Survival (na HP 3 série po 5ti , 3 kola – R on 1B-2B, R on na 3B, TAG OUT
 - Quick release and throw (10x 20m)
- 2x za měsíc
 - Hod po metách (ne před zápasem)
 - DP od HP
 - Souhra P a C
 - PopUps
 - Soft hands
- V zimě
 - Fyzické drilly v celé míře
 - Technika

Několik rad

1) Nehaž na cíl, haž skrz cíl.

2) Hledej si svoje hry (R on 2B, pass ball – hod' na 3B),
ALE nebud' hloupý.

3) Poznej soupeře (rychlost, agresivita,)

4) Najdi si co je pro tebe nejlepší.

5) Klid, klid, klid.....**BOOOM!!!**

DRILLY Catcherů



Brněnská Baseballová
AKADEMIE



ČESKÁ BASEBALLOVÁ ASOCIACE

Zpracoval: David Winkler 11/2011