

A close-up photograph of a white baseball with red stitching, resting on a green grassy field. The background is softly blurred, showing more of the grass and a hint of a bright sky.

Hitting – Teaching the Right Side Hitting Approach

Mathias Winterrath
DBV-Academy Regensburg
15. – 17. Januar 2010

Themen und Inhalte

1. Einleitung

2. Right Side Hitting Approach

3. Teaching the Right Side
Hitting Approach



Kapitel 1: **Einleitung**

Allgemeiner Hitting Approach:

- > Ball so hart wie möglich ins Feld schlagen
- > Hard Ground Balls & Line Drives
- > Gap to Gap Approach
- > Gute Pitch Selection
- > Wichtigste Offensivstatistiken: OBP, RA, RBI, R



Kapitel 1: Einleitung

Aufgaben der Offensive:

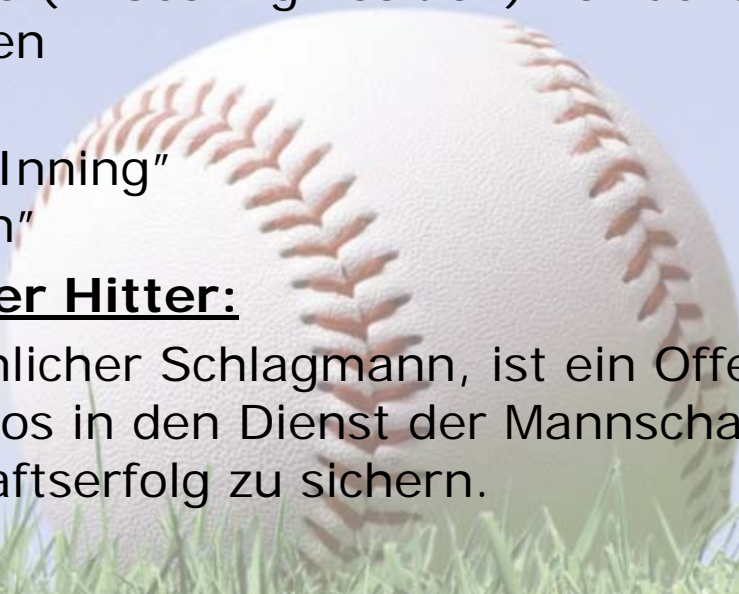
- Läufer auf Base bringen
- Läufer auf den Bases (in Scoring Position) vorrücken lassen
- Läufer punkten lassen

Offensivkonzepte:

- "Playing for the Big Inning"
- "Playing for One Run"

Mannschaftsdienlicher Hitter:

- Ein mannschaftsdienlicher Schlagmann, ist ein Offensivspieler, der seine At Bats selbstlos in den Dienst der Mannschaft stellt, um damit den Mannschaftserfolg zu sichern.



Kapitel 2: Right Side Hitting Approach

Right Side Hitting Approach:

- > Läufer auf 1B, weniger als 2 Aus: Hit & Run
- > Läufer auf 2B, weniger als 2 Aus: Ground Ball auf die rechte Seite
- > Läufer auf 3B, weniger als 2 Aus, IF hinten: Ground Ball durch die Mitte oder Ground Ball auf die rechte Seite
- > Läufer auf 3B und 2B, weniger als 2 Aus, IF in: LD/Fly Ball auf die rechte Seite
- > Läufer auf 1B: große Lücke auf der rechten IF-Seite
- > Läufer auf 1B: langer Wurf von RF nach 3B
- > RHB: 80% der Pitches auf Outside Corner
- > RHB: 2 Strike-Situationen: Outside Corner schützen
- > RHB: längere Reaktionszeit
- > RHB: Tough Out

Kapitel 2: **Right Side Hitting Approach**

Vorteile des RSA:

- > Produktivere AB's (insbesondere mit Läufern auf Base)
- > Größere Anzahl taktischer Optionen
- > Für Defensive schwerer zu verteidigen
- > Tough Out



Kapitel 3: Teaching the Right Side Hitting Approach

Grundlagen: Kontaktpunkte bei verschiedenen Pitch Locations

- > Definition „Kontaktpunkt“: Punkt, an dem der Schlagmann in der Lage ist, den Ball mit dem Schläger gut zu schlagen (= mit maximaler Härte und in Fair Territory)
- > Verschiedene Kontaktpunkte für verschiedene Locations:
 - > Pitches auf der Innenseite (Inside Corner)
 - > Pitches in der Mitte (Middle of the Plate)
 - > Pitches auf der Außenseite (Outside Corner)
- > Individuelle „Schlagdiagonale“ mit den individuellen Kontaktpunkten des Hitters ermitteln

Erfolgreiche Umsetzung:

- > RHB: Opposite Field Approach
- > LHB: Pull Approach

Technik:

- > RHB: Inside-out Swing
- > LHB: Pull the Ball

Kapitel 3: Teaching the Right Side Hitting Approach

Trainingsprogramm:

- > Kontaktpunkte ermitteln
- > Trockenschwünge
- > Tee Work
- > Side Toss
- > Basketball Drill
- > Front Toss
- > Live BP mit Pitching Machine
- > Live BP mit BP Pitcher
- > Simulierte Spielsituationen
- > L-Screen Game
- > Trainingsspiel
- > Wettkampf



Kapitel 3: Teaching the Right Side Hitting Approach

BP-Runden:

- > Läufer auf 1B: H & R
- > RHB: 2 Strike CB auf Outside Corner
- > Läufer auf 2B: Groundball rechte Seite
- > Läufer auf 3B, IF hinten: Groundball rechte Seite
- > Läufer auf 3B und 2B, IF innen: Drive Ball zur rechten Seite



Kapitel 3: Training

Didaktisches Vorgehen:

- > Erklären der Grundlagen
- > Erklären des RSHA
- > Erklären der Technik
- > Trockenschwünge: Gefühl entwickeln
- > Tee Work: erste praktische Übungen mit Ball
- > Auf niedrigstem Niveau starten
- > Sicherheit gewinnen
- > Zum nächst schwererer Übung wechseln, wenn vorheriges Level gemeistert wurde
- > Von niedrigstem Leistungsniveau (Trockenschwünge, Teework) zu schwierigstem Leistungsniveau (Trainingsspiel, Wettkampf) vorarbeiten
- > Zuerst Form, dann Performance
- > Erfolgserlebnisse/Miserfolge
- > Herausforderungen
- > Lob/Kritik
- > Sich nicht mit dem Erreichten zufrieden geben
- > Streben nach Perfektion

Kapitel 3: Training

Right Side Approach Don'ts

- > Schlechte Pitch Selection
- > Lunging
- > Gewichtstransfer zu früh nach vorne
- > Shifting
- > Shoulder Dipp
- > Barrel Drop
- > Outside-in Swing

Fehlersuche:

RHB

- > Kann keinen Ball nach rechts schlagen
- > Sehr viele Foul Balls auf rechte Seite
- > keine druckvollen Kontakte auf die rechte Seite
- > Slicing Action nach rechts
- > Pop-Ups und Flyballs auf rechte Seite

LHB

- > harte Kontakte ins Foul Territory auf 1B-Seite
- > schwache Kontakte auf rechte Seite
- > Zu viele Fly Balls u. Pop-Ups



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

