

Effektives Hallentraining
DBV Academy 2008
Georg Bull: Deutsche Baseball Akademie, Mannheim Tornados

Intro: Neben dem mentalen Make Up eines Baseballspielers gibt es in der **Offensive/Defensive** vor allem diese Teil-Bereiche des Anforderungsprofils, an denen sehr gut in der Halle gearbeitet werden kann:

1. Sprintstärke
2. Power, Kondition, Schnellkraft
3. Starker KSP (Core strength)
4. Flexibilität, Armstärke
5. Balance
6. Batspeed
7. Hand-Augen-Koordination

Feldverteidigung:

Pitcher:

1. Mechanics
2. Armspeed
3. Kontrolle/Balance
4. Core strength
5. Beine
6. Explosivität
7. verschiedene Pitches

Infielder:

1. Die richtige Fieldingtechnik
2. Fähigkeit den Ball zu lesen
3. Core strength
4. Schnelligkeit/Beine
5. Armstrength/Wurftechnik
6. keine Angst vorm bösen Ball/Selbstvertrauen

Outfielder:

1. Fähigkeit des ersten Schrittes
2. Armstrength
3. Schnelligkeit
4. Impulstransfer/Schrittfolge/Corestrength

Ausgangslage: maximal 2 Stunden, wenig fancy equipment, (immer ein Spiel am Schluss; am Besten Whiffleball ohne Handschuhe)

Ohne ambitioniertes, strukturiertes Training mit Masterplan verliert man im Nachwuchsbereich über Winter die Spieler an andere Freizeitaktivitäten.

Zum Aufwärmen nicht Kicken, sondern Basketball:

- gleiche Körperspannung / Auge auf dem Ball / athletischer Stand usw.

Drills an sich kann man sich aus dem Internet leicht holen (z.B. links DBA HP, BASEBALL Bull/Huhnholz)

In den Wiederholungen und der perfekten Ausübung der Übungen liegt das Geheimnis: Bis es sitzt. Immer wieder, als Trainer nicht nachlassen, bis die Skills sitzen

Bsp: Füttern: wenn nicht richtig gefüttert wird, sind die Drills kontraproduktiv, d.h. schlechte muscle memory

Hier jetzt zunächst nur allgemeine Drills-Beispiele, die effektiv sind
Immer Gruppen, Abwechslung, Intensität hoch, Pausen,

Siehe oben: Baseballer brauchen Corestrength/KSP, es ist essentiell, das ist bekannt. Das Fehlen bemängelt jeder Scout/Coach, der in Deutschland Spieler beobachtet

Coretraining ist in der Halle sogar besser möglich als auf dem Feld und sollte in jeder Trainingseinheit vorkommen.

- Um Mittelachse drehen/springen: lang, Kopf auf der Stelle, wenig extra movement
- Petziball Übungen (Doppeleffekte Balance etc)
- Bank
- Medizinbälle
- Sprintsitzdrehen (schnell)

Nicht nur Power, sondern auch Quickness/Explosivität.

Schnelligkeit/Lauftraining

- Agilities (Lounges, Schlittschuh, Telemark, Sprunglauf , mit 2 los mit 1 landen, Frosch, etc)
- Circletraining
- Kasten
- Kleine Hürden (Bänke oder Schuhe oder whatever): sideways, Schwungschritt, versch. Sprünge,
- An der Wand: Knie hoch/abstoßen
- Zugpferd
- Zugpferd-Sprints

Balance

- Kranich
- Cubano
- Telemark (siehe oben)

Armstrength

- 30 „Butterflies“, 30 „Pump ups“ nach oben mit Ellenbogen zusammen, 30 „Zangen“ wobei Ellenbogen zusammen bleiben und über Schulterniveau bleiben und sich die Fäuste auseinander bewegen
- Fäuste („Greifen“ in verschiedenen Armwinkeln)
- Schubkarrenrennen
- Petziball (Doppeleffekte)
- Therabänder

Batting

Qualität definitiv vor Quantität (muscle memory!), bewusst die „pitch locations“ wahrnehmen

- Balance—Linie/Wand entlang
- Switch
- Rapid fire---(Matte)
- One Arm (whiffle)
- Japanese: one on one pepper
- Follow through toss
- Short bullpen: sehen, pitch benennen – nach allen Richtungen schlagen
- Etc.

Auf Feed achten, richtig machen achten, Kinn vordere-hintere Schulter, Schulter geschlossen lassen, Balance, get inside the ball, whip through the zone

Wurftechnik (allgemein)

- Unterarmsnap
- Get extended
- Fliegen lassen, aus allen Positionen
- Pendellauf
- Groundballstaffel Wand (s. Infielder)

Dann auf die einzelnen Positionen aufteilen:

Pitcher

- Handtuch, Bein auf Bank
- Fallenlassen (FB, Change Up, Kurve) - armspeed
- Short Bullpen (alle pitches) evtl mit Incrediball
- Trocken: Stride (fühl die gravity), Core, Explosivität
- Visualisieren

Catcher

- Balltransfer
- Füße
- Armspeed
- Blocken mit Whiffleballs
- Auf dem Bauch (zus. Mit OF)
- Geblockte Whiffleballs werfen (nur bei gutem Armpath-guter Wurf)

Infielder

- Groundballdrills, Toss Circle, Short Hops, Hard shorthops von coach, long hops back&fore (sternschritt), Herangehen (runden)
- Doble Plays
- Groundballstaffel-Duelle (siehe allgemein)
- 5-Eck, alternativ Groundballs
- vor/zurück drill (auch Pitcher)

Vorteil Halle: Ball verspringt nicht
Alles bis es sitzt: tief, Hände vor

Outfielder

- im vollen Lauf/Sprung (gegen Matte)
- „Linedrives“ von vorne im Lauf, Seite
- auf dem Bauch
- Sternschritt
- Richtungswechsel/nach hinten
- Trocken Crow Hop-Impulstransfer

Mental Übungen:

Tai Chi (Shaolin), Atmen, Visualisieren, Augen-Focus-Training