

DER Lefty Pickoff Move



Jesco Veisz
DBV Chef-Bundestrainer Baseball



DBV-ACADEMY
BASEBALL-SOFTBALL
DARMSTADT 2008



Überblick



1. **Wozu Pickoffs?**
2. **Was sagen die Regeln?**
3. **Verschiedene Formen des Lefty Pickoffs**
4. **„DER“ Lefty Pickoff / Technik**
5. **Setting up Runners**
6. **Drills**
7. **Gesamtbewegung**
8. **Gefahren / Kommentare / Fragen**

Wozu Pickoff?



- **Unterdrückt das Running Game der Offense**
- **Steigert die Chance auf ein Double Play (Runner wird „kurz“ gehalten)**
- **Möglichkeit für ein „Big Out“ in entscheidenden Situationen**
- **...**

Was sagen die Regeln?



Regel 8:05 (der Pitcher)

- Befinden sich ein oder mehrere Läufer an den Bases, entscheiden die Schiedsrichter auf Balk, wenn –
 - a. der Pitcher , während er das Pitcher's Plate berührt, eine Bewegung macht, die normalerweise Teil seiner Pitchbewegung ist, er aber keinen Pitch ausführt

Was gehört zur Pitchbewegung? Diskussion

- Mythos: Knie oder Fuß über Rubber ?

Fuß hinter der Hinterkante der Plate = Pitch oder 2B! (8.05 a. Kommentar)

- Mythos: 45-Grad-Winkel

8.05 c. Kommentar: Ein Pitcher muss einen direkten Schritt in Richtung Base machen, bevor er zu diesem Base wirft.

45-Grad = Mitte zwischen Home Plate und 1B (also korrekt)

Verschiedene Formen des Lefty Pickoffs



Step Off und Quick Snap

(Achtung: Nur für „ausgewachsene“ und kräftige Schultern!)

„Almstetter-Style“

(variabel in „Cock Position“ / sehr viel Übung und Erfahrung nötig)

DER Lefty Pickoff Move

DER Lefty Pickoff / Technik 1



Grundsatz: Keine Hektik! Ruhige/geschmeidige Bewegung führt zum Ziel

Drei Hauptphasen:

1. Balance
2. Schrittrichtung
3. Follow Through

Bewegung der Augen:

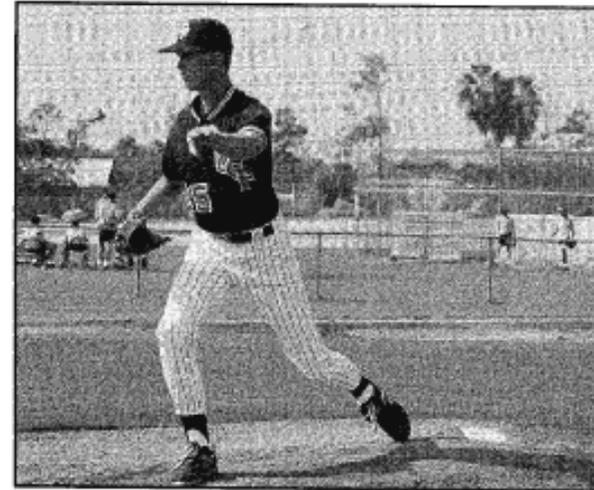
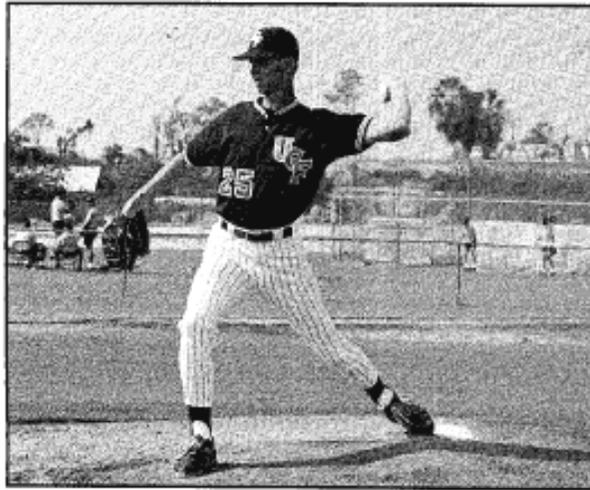
1. Signal vom Catcher
2. Runner anschauen
3. Am „Top of Leg Lift“ Augen wieder zum Catcher

DER Lefty Pickoff / Technik 2



- 1. Füße im set: vorderer Fuß etwas Richtung base**
- 2. Leg lift → direkt nach oben, Körperkontrolle**
- 3. Balance → wenn Knie am höchsten Punkt, Kopf nach home**

DER Lefty Pickoff / Technik 3



4. Drive 45 à Schritt auf 45 Grad Linie (Bild 1)
5. Glove und Schultern à in Richtung Home!!! (Bild 1)
6. Wurf à Genauigkeit vor Härte!
Kopf bleibt in Richtung home! (Bild 2)
7. Follow Through à nach Wurf kräftig Richtung Base abdrücken
(für möglichen Run Down)

Setting up Runners



- Ø (Rechtshänder machen nur den besten Move! Vorher mit 3B man Signal vereinbaren. 3B charged am Top of Leg Kick an die Base)
- Ø Lefties machen „Bad Move“, bis Runner sich "wohl fühlen"
- 1. Obvious Move → ganzer Körper Richtung Base.
Kopf geht nach Home am Beginn des leg lift!!!
- 2. Bad Move → etwas kontrollierter als vorheriger!
- 3. Good-Bad Move → als "besten" Move verkaufen.
Körper zur Base "fallen" lassen
- 4. Quick Step → wenn Runner ein großes Lead nimmt! Schnelle Hände und Füße! Nur Snap Throw (Kontrolle!)

7 Drills für jeden Tag (Reihenfolge einhalten!)



1



2



3

1. Chair Drill:

- Augen nach Home,
- ca. 10m Distanz,
- lockere Würfe,
- „Feeling“ für Release bekommen

7 Drills für jeden Tag (Reihenfolge einhalten!)

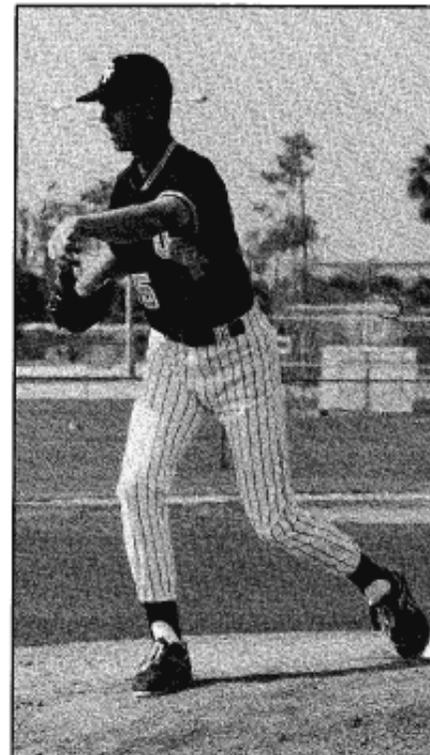
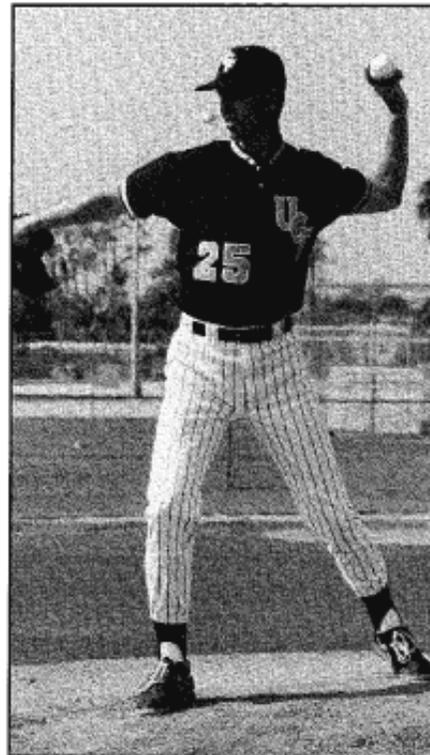
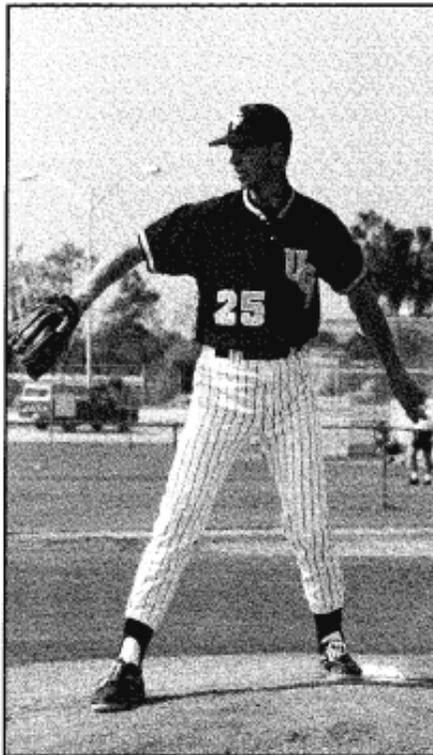


2. Stand up Drill:

Füße nach Home, ca. schulterbreit, ohne Schritt, lockere Würfe

3. Stand up 45 Drill:

Füße auf 45 Grad Linie, sonst wie zuvor

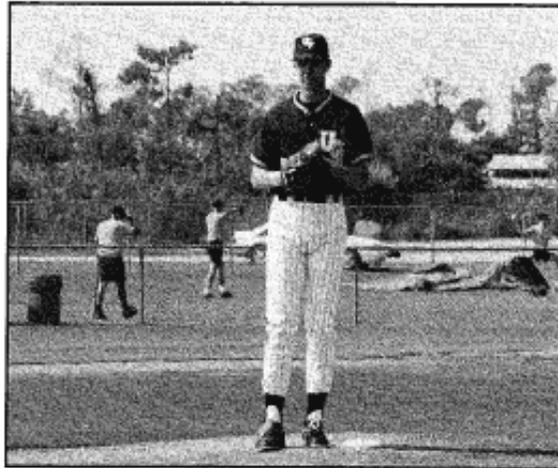


7 Drills für jeden Tag (Reihenfolge einhalten!)

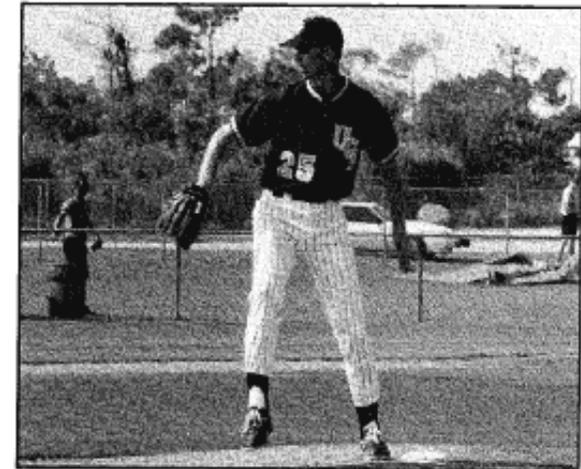


4. Step 45 Drill:

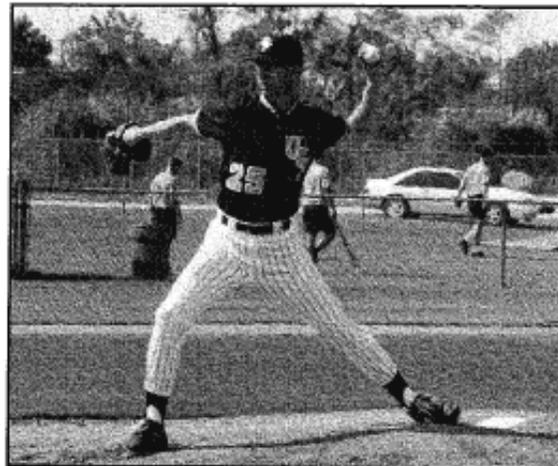
- ohne Leg Lift
direkt Schritt
auf 45 Grad,
- Kopf-Schulter
Richtung Home!
- Follow Through
nach 1B



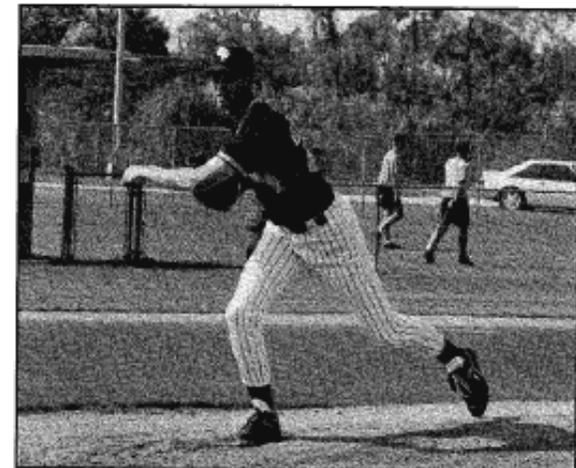
1



2



3



4

7 Drills für jeden Tag (Reihenfolge einhalten!)



5. Balance drill:

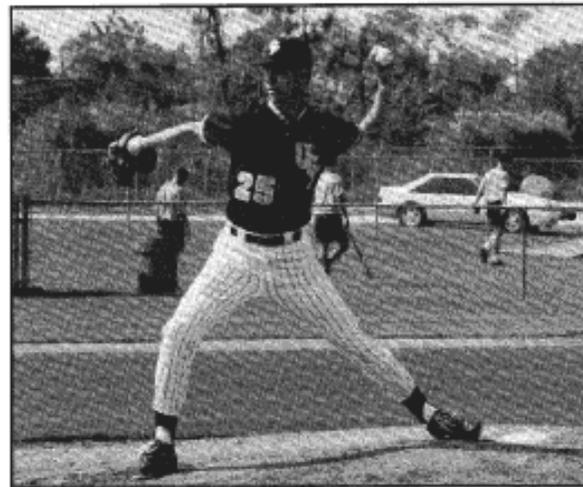
- Leg Lift:
3-5 Sek. halten,
- dann Pick
(drive 45),
- Follow Through



1



2



3



4

7 Drills für jeden Tag (Reihenfolge einhalten!)



6. Glove Drill:

- an der 45 Grad Linie liegt ein Glove auf der Home Base Seite
à eigene Kontrolle des Schritts

7. Reaction Drill:

in Balance Position reagieren:

- wenn Runner geht = Pick
 - wenn Runner nicht geht = Pitch
- oder: Coach berührt Schulter = Pick

Augen können hierbei auf dem Runner bleiben, da Runner nach 2B geht (= Steal).

Gesamtbewegung von 1B gesehen (Runner Perspektive)



1



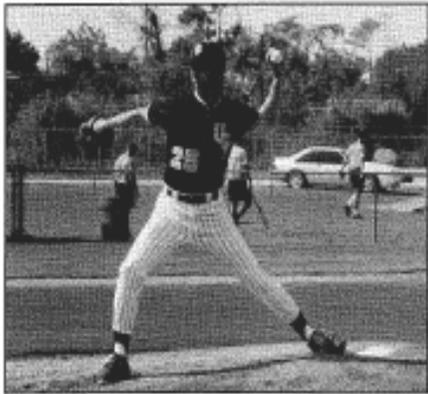
2



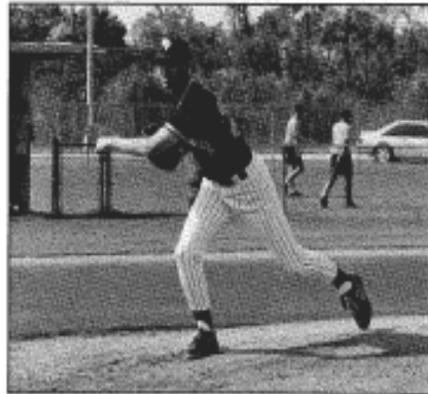
3



4



5



6



7

Gesamtbewegung von Home Plate gesehen



1



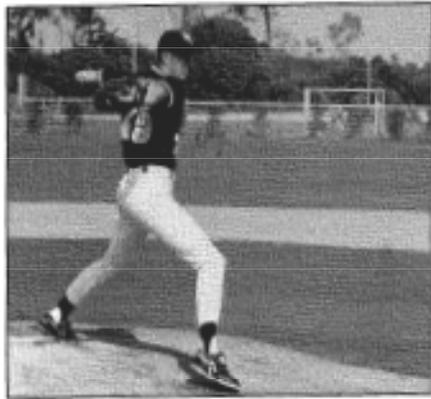
2



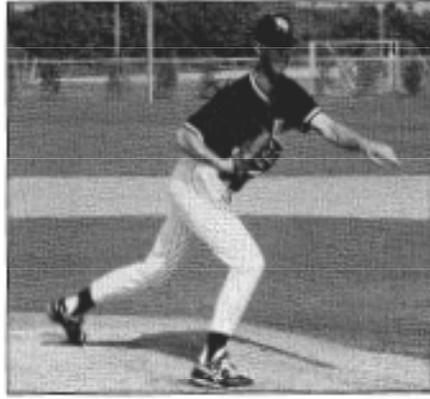
3



4



5



6



7



8

Gesamtbewegung (Video)



http://www.youtube.com/watch?v=N_TeyUE15ME

Gefahren



- **Balk / Auslegung durch Umpire
(Erfolg: 2 von 3 bei Junioren-EM, jeder für sich selbst entscheiden)**
- **Wild Throw (wenn nicht beherrscht!)**
- **In „Stress-Situationen“ nicht hektisch werden / cool bleiben**
- ...

Kommentare / Fragen / Diskussion



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit ...

... und viel Erfolg beim Picken der Baserunner! J