

von Hans Weisse

Homerun



11 Tipps um beim Baseball gut zu Schlagen

INHALT

HOMERUN: VORBEREITUNG

TIPP 1: SCHLÄGERAUSWAHL

TIPP 2: AUFSTELLEN ZUM SCHLAG

TIPP 3: IM GLEICHGEWICHT

TIPP 4: DER GRIP

TIPP 5: HÄNDE UND ARME

TIPP 6: DER ABZUG

TIPP 7: TIMING STEP

HOMERUN: DER SCHLAG

TIPP 8: DIE AUGEN

TIPP 9: HÜFTDREHUNG

TIPP 10: SCHULTER ZU SCHULTER

TIPP 11: VOLL DURCHZIEHEN



**Vielen Dank an Chris Zirzmeier,
Firstbaseman aus Regensburg , Deutscher
Baseball Meister 2008, 2010 und 2011.**

**Dieses ebook wurde unter dem Common
Label veröffentlicht. Es darf kopiert und
weiterverbreitet werden, allerdings nur für
private und nicht für kommerzielle Zwecke.**

Vorbereitung zum Schlag

1 Die richtige Schläger-Auswahl

An erster Stelle steht die Wahl des Baseballschlägers nach Länge und Gewicht.

Um festzustellen, ob man den richtigen Baseballschläger bzw. die richtige Länge und Gewicht hat, gibt es ein einfachen Test. Man hält ihn ganz unten am Knauf mit seiner stärkeren Hand, also Rechtshänder in der rechten und Linkshänder in der linken Hand. Dann den Baseballschläger seitlich, mit dem Arm ausgestreckt hochheben, bis er parallel zum Boden ist. Den Arm so gerade ausgestreckt halten und bis 25 zählen.

Falls der Schlägerkopf sich nach unten senkt, oder der Arm anfängt zu zittern, ist der Schläger höchstwahrscheinlich zu schwer.

Eine gute Technik, um den Baseballschläger leichter und damit kontrollierbarer zu machen, heisst „Choking up on the bat“. Damit gemeint ist, den Baseballschläger 1 bis 2 cm oberhalb vom Knauf zu packen.

Man erreicht dadurch bessere Kontrolle über den Schläger. Viele Profis machen oder machten es so. Pete Rose, der die meisten Hits aller Zeiten in der MLB erreicht hat, war ein Meister dieser Schlagtechnik.

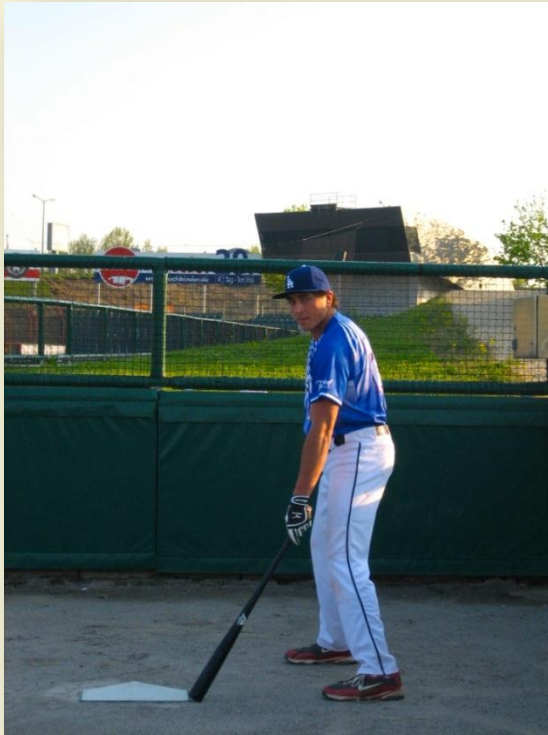
2 Aufstellen zum Schlag

Tiefe und Entfernung zur Home Plate

Soll der Batter oder Schlagmann weiter weg von der Platte stehen, nah dran, oder irgendwo dazwischen? Sich zu nahe an die Platte stellen, kann den Hitter für einen Inside Pitch anfällig machen, obwohl viele Hitter solch einen Pitch bevorzugen. Auf der anderen Seite kann ein Hitter, der zu weit weg steht, anfällig für den Outside Pitch sein.

Wegen schlechter Instandhaltung und ständiger Beanspruchung des Spielfeldes an der Homeplate, ist oft da ein "Loch" in der „Battersbox“ entstanden, wo vorherige Batter sich „eingegraben“ haben.

Letztendlich stehen alle Hitter in diesem Loch, ungeachtet Ihrer Größe.



Die richtige Entfernung zur Platte

Solch eine Taktik macht aber keinen Sinn. Der Hitter sollte sich nach seiner Körpergröße, der Länge seiner Arme und Beine und seiner Baseballschläger-Länge hinstellen. Und nicht danach, wo sich die Spieler vor ihm eingegraben haben.

3 Im Gleichgewicht

Als nächstes muß der Hitter sein Gleichgewicht finden. Das Gewicht des Spielers sollte auf den Fußballen sein.

Dazu sollten die Füße etwa schulterbreit auseinander und leicht nach innen gedreht sein. Die Knie leicht gebogen, als ob man auf der Rückenlehne eines Stuhls oder auf seinem Schläger sitzen würde.

Alles sehr wichtige Punkte für den nachfolgenden Schlag. Diese athletische Stellung sieht man in anderen Sportarten häufig. Ähnlich sieht es auch bei einem Tennisspieler aus, der einen harten Aufschlag übers Netz zurückbringen muss.

Es gibt drei Möglichkeiten, sich zum Schlagen aufzustellen. Diese Position wird Batting Stance genannt.

Wir empfehlen den Parallel Stance. Bei diesem Stance (Stellung) führt eine gedachte Linie durch die Füße des Hitters auf einer geraden Linie zum Pitcher.

Ein Open Stance, bei dem der vordere Fuß des Batters offen zum Pitcher steht, als Rechtshänder am Schlag also in Richtung

Shortstop, kann anfällig für Outside Pitches machen.

Der Closed Stance, also in diesem Fall vorderes Bein mehr in Richtung Second-Base, macht dagegen anfällig für Inside Pitches.

4 Der Grip

Ein kritischer Punkt beim Schlagen ist der Grip. Es handelt sich hierbei um die Technik, wie man einen Baseballschläger hält.

Beim Standard Grip hält der Spieler den Schläger mit den mittleren Knöcheln auf einer Linie.

Ausserdem hält er den Schläger mit den Fingern und nicht mit den Handflächen fest. Das Ziel des Standard Grips ist es, so viel Schnelligkeit und Geschwindigkeit mit Händen und Schläger wie möglich zu erreichen. Denke an Schnelligkeit, wenn die Hände den Schlag starten, und an Geschwindigkeit, wenn der Schläger sich durch die Strike-Zone bewegt.

Wie hart ein Ball geschlagen wird, hängt viel mehr von der Schlägergeschwindigkeit (Bat Speed), als von Grösse und Gewicht des

Schlägers ab. Einige Ausnahmespieler wie Babe Ruth hatten dagegen sehr viel Erfolg mit sehr schweren Schlägern, bedingt durch Ihre eigene Kraft und Körpergröße.

Beim Choke Grip hält man den Schläger, eher in den Handflächen, in einer Art „Würgegriff“. Dabei sind die Handknöchel auf einer Linie. Dieser Grip geht zu Lasten der Geschwindigkeit und hat den Effekt, dass der Schläger in einer leicht nach oben geneigten Ebene den Ball trifft.



Chris mit Modified Grip

Der Modified Grip ist eine Zwischenstufe zwischen Standard und Choke Grip. Den Choke und Modified Grip sollten, wenn

überhaupt, nur sehr erfahrene Hitter ausprobieren.

Warum nehmen aber so viele Spieler diese anderen Griffe bzw. Grips anstatt den Standard Grip?

Eine einfache Antwort ist, dass sie gar nicht bewußt irgendwelchen Griff anwenden. Eine andere ist, dass sie ihn nicht gelernt haben oder von Ihrem Coach nicht dazu gebracht wurden, ihn anzuwenden. Sie nehmen den Schläger in diesen „Würgegriff“, weil er natürlich erscheint. Fakt ist, dass es eher eine schlechte Grundlage beim Schlagen ist.

Man sollte den Schläger nie zu fest oder mit den Handflächen halten. Wenn der Schläger mit den Fingern gehalten wird, wirkt er lose und wie eine Peitsche, was dazu führt, dass der Ball mit „Pop“, also mit viel mehr Geschwindigkeit, vom Schläger fliegt.

Wenn man einen Hammer und Nägel nimmt, kann man das selbst an einem dicken Brett ausprobieren. Erst versuchen, einen Nagel einzuschlagen, während man den Hammer richtig fest unten in der Handfläche hält, dann, wenn man ihn locker mit den Fingern hält.

Deswegen wird von uns der Standard Griff

für die meisten Hitter vorgeschlagen. Dieser Grip ist auch viel besser dazu geeignet, den Schlag auf einer geraden Ebene durch die Strike-Zone zu führen. Es ist auch hilfreich, um den Kopf des Schlägers zum Ball zu "werfen". Um das zu machen, muß der Batter sich vorstellen, seine Handgelenke und Vorderarme, dazu Hände und Finger, durch die Strike-Zone zu "werfen". Man sollte dabei eher an peitschen als an schlagen denken.

5 Hände und Arme

Hierbei geht es nicht darum, wie man den Baseballschläger in der Hand, oder besser in den Fingern hält, den sogenannten Grip, sondern, wie man die Hände und Arme als Ausgangspunkt beim Schlag im Verhältniss zum Körper hält.

Am einfachsten kann man das erklären, indem der Batter den Schläger zuerst auf der hinteren Schulter, vom Pitcher gesehen, ruhen läßt. Von da aus den Baseballschläger einfach etwas hochheben. Die Hände sollten dann ca. 15 bis 25 cm vom Körper weg gehalten werden. Man hat die Hände nicht zu nah am Körper und hält sie auch nicht zu weit nach vorne weg.



Dazu ist es von Vorteil, den am geeignetsten Schlägerwinkel festzulegen. Vorgeschlagen von uns wird der 45 Grad Winkel. Dieser Winkel ist auch am natürlichsten für den Hitter

6 Der Abzug

Vom Abzug, englisch Trigger, haben einige bestimmt schon gehört. Er ist auch bei „Homerun“ ein wichtiger Baustein, um gut zu schlagen.

Es ist auch kein Geheimnis und in vielen andern Sportarten bekannt, dass man ausholen muss, um zu schlagen, zum Beispiel beim Boxen oder beim Golf.

Es muss auch nicht übertrieben sein, eine kleine Drehung mit der Hüfte oder der Schulter reicht oft schon aus. Manche Spieler gehen einfach vom Ausgangspunkt mit den Händen und dem Baseballschläger zurück. Diese Aktion wird der Trigger oder Abzug genannt.

Durch den Abzug bekommt der Hitter später die Kraft und Geschwindigkeit für einen guten Schlag und gleichzeitig die Möglichkeit, den Pitch richtig zu timen.

7 Timing Step

Sobald der Hitter seinen Abzugspunkt erreicht hat, ist er bereit, seinen Timing Schritt oder Stride zu machen. Bei seinem Stride bewegt der Hitter seinen vorderen Fuß in Richtung Pitcher, die Hände bleiben aber hinten. Man schreitet sozusagen mit dem vorderen Fuß von seinen Händen weg.



Man stellt sich vor, auf „dünnes Eis“ zu treten- vorsichtig und langsam. Aufkommen sollte man mit dem grossen Zeh, dann den kompletten Fuß aufsetzen. Wenn man direkt auf der Außenseite des Fußes aufkommen würde, würde der Hitter durchs „Eis“ brechen. Man hat jetzt in dieser Position einen festen Stand. Die Hände sind immer noch zurück. Man kann sich die Körperspannung wie ein Gummiband vorstellen. Auseinandergezogen und in der Lage, nach vorne zu schnellen.

Der Stride sollte ziemlich kurz sein, nicht mehr als 10 bis 15 Zentimeter. Ein langer Timingschritt ist nicht wünschenswert, da er die Kraft des Schlags mindert und der Schläger leichter unter den Ball kommt, was wiederum eher zu einem Pop-up oder einem geschwungenen Strike führt.

Nachdem der Hitter einen korrekten Timing Schritt gemacht hat, ist er in einer starken Position zum Schlagen. Sein Körpergewicht ist genau auf die Mitte seines Körpers verteilt. Er lehnt weder nach vorne, noch nach hinten. Seine Hände sind hinten; falls seine Augen einen anderen Pitch als den Fastball erkennen, kann er trotzdem noch rechtzeitig reagieren.

SWING - DER SCHLAG

JETZT KOMMEN WIR ERST ZUM EIGENTLICHEN
SCHLAG SELBST

8 Die Augen

Keep your eye on the ball

In dem Moment, in dem der Pitcher seine Wind-up (Pitch)- Bewegung beginnt, sollte der Hitter den Kopf parallel zum Boden lassen, die Augen richten sich auf die Augen des Pitchers oder auf seine Cap. Das gibt dem Hitter ein Ziel, das er anvisieren kann. Von da aus kann er den Blick dann schnell auf die Hand des Pitchers richten , in dem Moment, in dem der den Ball losläßt(Release Point). Ab dann beginnt er die Bewegung des Pitches zu identifizieren

9 Hüftdrehung

Stay Loose-The Hip Turn

Der Schlag beginnt überraschenderweise mit der unteren Hälfte des Körpers. Ausgangs bzw. Zeitpunkt dafür ist sofort, nachdem der Timing Schritt vollendet ist und der vordere Fuß fest auf dem Boden steht.

Der Hitter bewegt den hinteren Fuß, indem er damit auf den Fußballen rollt und dabei die Hüften um 90 Grad dreht. Die hintere Hüfte dreht sich zum Ball, als wenn Sie ihn schlagen würde, die vordere dreht sich entsprechend mit, bis der Bauch zum Pitcher zeigt.

10 Schulter zu Schulter

The Shoulder to Shoulder Swing

Der Kopf des Hitters, wenn er zum Pitcher schaut, befindet sich am Anfang des Schlags über der vorderen Schulter. Danach, wenn er den Schwung vollendet hat, ist der Kopf über der hinteren Schulter.

Während der Hitter den Kopf beim Schlag unten und die Augen auf den Ball gerichtet hält, um den Ball gut zu sehen und die Pitchbewegung abzuschätzen, muss er gleichzeitig die Hände und den Körper in die Position bringen, aus der er den Ball optimal mit dem Baseballschläger trifft.

Die Hände gehen, nachdem der Schlag mit den Hüften gestartet wurde, direkt zum Ball. Sie bleiben dabei innen, über und hinter dem gepitchtem Ball.



Schulter zu Schulter Swing, der Kopf bleibt unten,
Augen auf den Kontaktpunkt gerichtet.

11 Voll durchziehen

Follow Through

Der letzte Teil des Schlags ist der Follow-
through, ein Begriff beim Baseball, der auch

beim Werfen benutzt wird und wörtlich übersetzt "folge-durch" heißen würde.

Gemeint ist, dass die angefangene Bewegung, in diesem Fall der Schlag, bis zu Ende durchgeführt wird. Viele Hitter brechen den Schwung zu früh ab. Sie treffen den Ball und bewegen den Schläger zurück, oder halten ihn an, anstatt noch mehr Geschwindigkeit mit den Händen zu entwickeln und durch den Ball zu schlagen.

Voll durchziehen kann man sich so vorstellen, dass der Schläger ein Löffel wäre, mit dem man den Ball „fängt“ und damit ins Outfield wirft.

Der Follow-Through ist praktisch der letzte Schritt, um maximale Geschwindigkeit hinter den geschlagenen Ball zu bringen. Danach sollten beide Knie und der Bauchnabel in Richtung Pitcher zeigen.

Bei einem guten Schwung startet der Hitter den Schwung kurz, schlägt durch den Ball und beendet den Schwung lang, um zu verhindern, dass er den Schlag zu früh abbricht.

Ende

So, hoffe es hat Spaß gemacht. Jetzt aber los ein paar Bomben schlagen.

cu@bat

Hans Weisse



email: info at dugout24.de

Tel: +49 (0)2733 128426

Blog: www.blog.dugout24.de

Shop: www.dugout24.de

Facebook: www.facebook.com/dugout24

Twitter: www.twitter.com/dugout24

