

## TRÉNINKOVÉ DOVEDNOSTI V JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍCH

ZAČÁTEČNÍCI	
<b>Základní cíl:</b>	Radost ze hry, z pohybu, Rozvíjení všestrannosti
	Obratnost, mrštnost, učení se zacházet se svým tělem
	Základní návyky pravidelnosti
<b>Baseballové dovednosti:</b>	
<b>Obrana:</b>	Zastavit míč (důraz na správnou polohu rukavice při chytání)
	Jen naprosté základy házení (házet s odskokem - nechceme "kopce")
	Chytání - většinou nemají ještě "chytací reflex" - jen základy, nesmí se bát
<b>Pálka:</b>	Největší důraz v této kategorii
	Správné postavení u stativu, základy správného vedení pálky
	Po odpalu pustit pálku a ihned běžet na první metu (pozor na "švih s během")

KATEGORIE U9 – U11	
<b>Základní cíl:</b>	Hravost, radost ze hry, pohybu, Rozvoj obratnosti
	Gymnastika, atletika, rychlost
<b>Baseballové dovednosti:</b>	
<b>Obrana:</b>	Základy házení - správný pohyb, vedení ruky, používat tělo
	Po zemi - jít proti míči, správná technika chytání (chytit před tělem)
	Ze vzduchu - první kroky, informace o správném nabíhání na míče
	bezpečné chycení jednoduchého míče ze vzduchu
	Bezpečně zahrát "rutinní" aut na první metě a nucené auty
<b>Pálka:</b>	Správné postavení ke stativu - včetně "dopředu - dozadu" = inside, outside
	Kombinace se živým nadhozem (nejlépe házeným z kolene - coach pitch)
	Základy správného časování na živý nadhoz
	Při natahování (lehké přenesení váhy na zadní nohu) nechat ruce v klidu - za zadní nohou
	Co nejkratší vykročení - první impuls v bocích - správné vedení rukou
	Důraz na sílu - chceme tvrdé, dlouhé odpaly

## KATEGORIE U13 – U15

KATEGORIE U13 – U15	
<b>Baseballové dovednosti:</b>	
<b>Nadhoz:</b>	Správná technika házení Mechanika nadhazování Pick-off, odstupování a reakce PFP - základ Wind - up - 30%, Set - 70% Fast - hodit strike, pokus umístit change-up - držet dole, strike zabíhání
<b>Vnitřní pole:</b>	Zvládnutí rutinních her Nucené auty, Double play a <b>Komunikace mezi hráči!!!</b>
<b>Týmová obrana:</b>	Obrana 1-3 a Obrana proti ulejkce
<b>Vnější pole:</b>	Bezpečné chycení "luftu" Správné první kroky a úhly nabíhání + Cut - off Hraj vždy před běžce - o 1. metu, GR o 2 mety
<b>Pálka:</b>	Správné, stejné postavení k metě, Časování na nadhoz Správný švih - natažení, malý nákok, boky, švih Schopnost "posunout" běžce nebo stáhnout domů Ulejkva - sebeobětovací, útočná Výběr správných balónů Běh po metách - kompletní zvládnutí Vybíhání - braní z met, Krádeže - jednoduchá, zrychlená
<b>Signály:</b>	Krádež - jednoduchá, zrychlená Krádež se staženou ulejkou Ulejkva - sebeobětovací, útočná hit and run, run and hit, squeeze play, nepálit
<b>Zadák:</b>	Správná práce nohou + Blokování Řízení hry, "prodej nadhozů" Rámování Házení na všechny mety Signály při obraně 1-3

KATEGORIE U18 a starší	
<b>Baseballové dovednosti:</b>	
<b>Nadhoz:</b>	Správná technika a mechanika nadhazování Pick-off - odstoupení a správná reakce na hru Perfektní zvládnutí PFP Wind - up - 30%, Set - 70% Fast - bezpečně hodit strike Change-up - hodit strike, držet dole Točka, Slider - základy dle fyzické vyspělosti a zvládnuté techniky nadhozu
<b>Vnitřní pole:</b>	Zvládnutí rutinních her + nucených autů Zvládnutí double play, Obrana 1-3 + Obrana proti ulejkce Komunikace!!!
<b>Vnější pole:</b>	Bezpečné chycení "luftů" Správně nabíhat na jakékoliv "lufty" Komunikace, zabíhání, Cut-off, Riley Studie pálkařů (zatahuje, pálí oposity... Apod.)
<b>Pálka - útok:</b>	Zvládnutý, správný švih Vím, který je "můj nadhoz" Poziční pálení - umění posunout, stáhnout běžce Ulejkva - sebeobětovací, útočná Kompletně zvládnutý běh po metách Útok 1-3 - krádež, zrychlená, zpožděná Slajdování, včetně obslajdování obránce mety
<b>Signály:</b>	Pálení Krádež - klasická, zrychlená, zpožděná + krádež se staženou ulejkvou Ulejkva - sebeobětovací, útočná Hit and run + Run and hit, Bunt and run + Squeeze play, Nepálit
<b>Zadák:</b>	Správná práce nohou + Blokování Řízení hry, "prodej nadhozů" + Rámování Házení na všechny mety Signály při obraně 1-3 Pamatovat si pálkaře