

Bat Speed Routine

www.brohitting.de

Für welche Spieler ist diese Routine geeignet:

Diese Routine ist für Spieler ausgerichtet die schon mindestens 15 Jahre alt sind und mehrere Jahre auf hohem Niveau trainieren. Da in dieser Routine auch mit Overload und Underload gearbeitet wird.

Was ist wichtig:

Dies Hitting Routine ist nicht Resultat orientiert, dennoch ist das Ziel Gap to Gap zubleiben und nicht die Hände zu rollen. Der Fokus bei dieser Routine ist auf Bodyawareness – Bat Speed – Bat Path – Kontaktpunkt ausgerichtet.

Tools:

1. Game Bat
2. Fungo 35 inch
3. Overload Bat z.B. 34 inch 38 oz
4. Hitting Jack-It
5. Tanner Tee
6. Baseballs

Getting Loose

Wichtig ist das der Körper auf Betriebstemperatur kommt, die Beine, der Rumpf, die Schultern und Handgelenke Locker sind.

Tee Work

1st Round

6 – 8 Schwünge mit der Fungo, Middle away Pitch low in the Zone

2nd Round

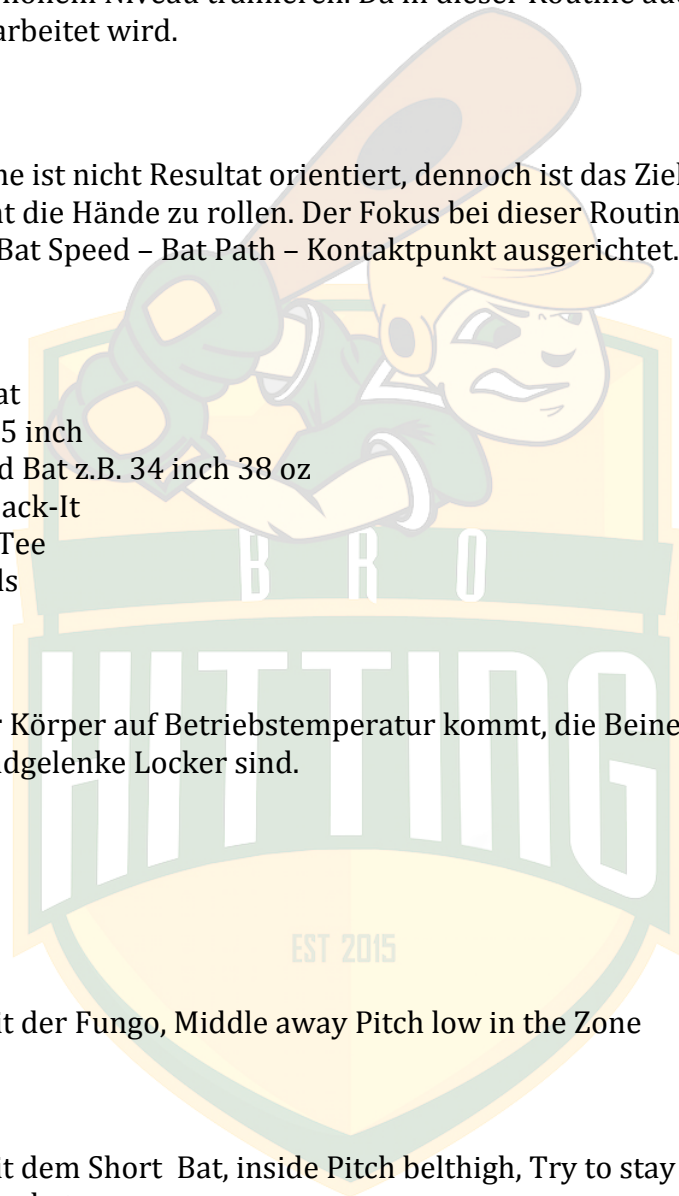
6 – 8 Schwünge mit dem Short Bat, inside Pitch belthigh, Try to stay up the middle without pushing the bat

3rd Round:

6 – 8 Schwünge mit dem Heavy Bat, Middle away Pitch low in the Zone

4th Round

6 – 8 Schwünge mit dem Game Bat, Middle Pitch belthigh



Front Toss

1st Round

Mit normalen Schläger 12-15 Schwünge, Location Middle Away, Ziel Groundballs zum 2nd Baseman (Righty) oder Shortstop (Lefty) schlagen. In dieser Runde ist das Resultat noch nicht wichtig.

2nd Round

Weiter Stance, Schwung wird ohne Hüft Einsatz durchgeführt. Die ersten 4 Schwünge werden mit dem Game Bat + Jack-It durchgeführt. Die nächsten 4 Schwünge werden nur mit dem Game Bat und die nächsten 4 Schwünge werden mit der Fungo durchgeführt. Der Fokus in dieser Runde liegt dem Weg der Hände. Wichtig ist hierbei, dass die Hände sich auf einer gerade Linie nach vorne bewegen und nicht vor den Körper gezogen werden.

3rd Round

In dieser Runde wird der Walk-In Drill genutzt, hier werden 6 Schwünge mit dem Game Bat und 6 Schwünge mit dem Overload Bat durchgeführt. Das Resultat ist in dieser Runde komplett egal, da der Fokus hier wieder auf den Weg der Hände und Bat Speed gelegt wird.

4th Round

Es werden normale Schwünge mit High Legkick genommen. Die ersten 3 Schwünge werden mit dem Game Bat genommen, die nächsten 3 Schwünge mit dem Overload Bat, dann 3 Schwünge mit dem Game Bat + Jack-It und die letzten 3 Schwünge mit der Fungo. Der Fokus in dieser Runden auf Bat Path – Bat Speed – Kontaktpunkt gelegt.

5th & 6th Round

Es werden normale „Game like“ Schwünge mit dem Game Bat genommen. In dieser Runde werden alle erarbeiteten Komponenten zusammen gesetzt. Der Fokus muss hier im Timing liegen. Der Spieler muss versuchen seinen Schwung so zu koordinieren, dass den Ball am optimalen Kontaktpunkt mit hohem Bat Speed trifft.