



Datum: Maandag 26 maart 2012  
 Onderwerp: Coachcursus Pitchen  
 Door: Jurrian Koks & Percy Isenia  
 Aantekeningen door: Jurrian Koks & Michel ten Broeke



#### Algemene opmerkingen:

- Zie opmerkingen bij coachcursus hitting en fielden
- De coachcursus is gericht op trainen/coachen van kinderen
- Deze coachcursus is in 1 ½ uur aan de jeugdcoaches overgebracht en bevat enkele basisvaardigheden die gedoceerd kunnen worden.

#### Hoofdstuk 1 Pitching Basis (De Mechanics)

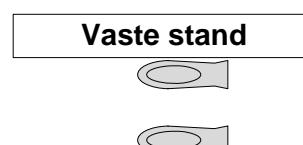
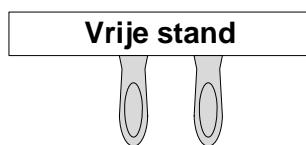
Een pitcher kan de bal op 2 manieren werpen:

##### 1.1a. Vrije stand

##### 1.1b. vaste stand

1.1a. Vrije stand (wind up) Uitgangspositie= hele beweging, gebruikt wanneer er geen honklopers zijn

1.1b. Vaste stand (stretch) Uitgangspositie= korte beweging, gebruikt wanneer er honklopers op de honken staan.



Uitleg + voordoen

**Oefening 1:** beweging maken op een rij zonder bal (5x wind up en 5x stretch)

### 1.2. Balans

- Sta schouderbreedte
- Been optillen >90 graden
- Tenen wijzen naar de grond

Uitleg + voordoen

**Oefening 2** : balance drill

### 1.3. De stap (stride)

- Handen breken (explosief)
- Voorste schouder gesloten houden (in de richting)
- Grote stap (minimaal 80% van de lichaamslengte)
- Op je voorvoet landen (voet niet helemaal gesloten)

Uitleg + voordoen (onderdelen apart)

**Oefening 3**: handen breken, stappen, afzetten en landen

### 1.4. Afmaken van de beweging (follow through)

- Zo ver mogelijk voor je los laten
- Bal rolt uit de vingers (snap)
- Achterste voet komt (automatisch mee naar voren)
- Finish laag bij de grond

Uitleg + voordoen

**Oefening 4**: Start beweging maakt stap. Daarna opladen + follow through (stride drill)

### 1.5. Pitching drills

- Long toss (met crow hop)
- Stride drill (zie boven)
- Towel drill

### 1.6. Tips voor beginnende pitchers

- Concentratie! (focus op catcher en let op ademhaling)
- Neem de tijd voor elke pitch bij het ingooien en tijdens bullpen
- Let op mechanics (Voorste schouder heel belangrijk!)
- Werk aan 1 ding tegelijk!
- Laat de pitchers niet te veel gooien (vooral niet als ze nog een andere positie spelen)

## Hoofdstuk 2. Pitching (gevorderd)

### 2.1. Verschillende pitches

De meest gebruikte pitches zijn de fastball, change up, curveball en slider. Belangrijk bij het (leren) gooien van deze ballen is de grip erg belangrijk.

### 2.1.a De fastball

- Belangrijkste pitch
- Backspin zorgt voor snelheid (snap)
- Niet te diep in de hand (lastig voor jonge pitchers)



### 2.1.b Change up

- Met drie vingers (jonge pitchers) of circle change
- Wijsvinger (powerfinger) niet op de bal
- Zelfde spin als 4 seam fastball
- Minder harde snap
- Altijd laag houden



OF



### 2.1.c Curveball

- Houd de wijsvinger van de bal af
- Houd de bal zodat je met je wijsvinger naar je doel wijst
- Bal rolt van de vingers af, duim beweegt opwaarts en middelvinger opwaarts
- Arm van "12 to 6"



### 2.1.d Slider

- Harder dan curveball en minder break
- Vingers aan de zijkant van de bal
- Harde snap met pols (zijwaarts)
- Vingers op de bal en elleboog hoog
- Arm "1 to 7"



### 2.2 Pick offs

- Pick off eerste honk
- Pick off tweede honk (daylight)
- Pick off derde honk (minder belangrijk)

Uitleg + voordoen (afstappen en handen breken)

## Hoofdstuk 3 Pitching (voorbeeld training hand out)

Onderstaand een voorbeeld pitching training. Wanneer er op een aparte dag met de pitchers wordt gewerkt (naast de reguliere training) is dit programma makkelijk te doen. Vooral bij de pupillen/adspiranten is dit vaak nog niet het geval.

In principe kan dit programma gebruikt worden voor pitchers van de pupillen tot aan senioren.

### 3.1. Warming up

#### 3.2. Ingooien (15 minuten)

**Oefening 1:** Gezicht naar elkaar toe (8-10 meter, 2 min.)

**Oefening 2:** Maak stap en gooi vanuit deze spreidstand, met opladen. (12-18 meter, 2 min.)

**Oefening 3:** Long toss (maximale afstand, gebruik hele lichaam en crow hop, +/- 5-8 minuten)

**Oefening 4:** Overgooien vanuit vaste stand (14-20 meter, +/- 5 minuten)

Wanneer er geen aparte pitching training is, kunnen de pitchers dit doen bij de reguliere warming up. Belangrijk is dat pitchers met elkaar ingooien (of eventueel met een catcher). In principe moet op deze manier opwarmen een gewoonte worden voor de pitchers.

#### 3.3. Pitcher fielding practice (max 15 minuten)

- Verwerken van groundballen (aangooi op de honken)
- Verwerken van stootslagen
- Overnemen van het eerste honk (groundbal naar eerste honkman)
- Pick offs (niet voor pupillen)

Dit onderdeel kan gedeeltelijk tegelijk gedaan worden met de fielding training van het hele team. Het is niet nodig om alle oefeningen elke keer te doen, maar laat ze regelmatig terugkomen.

### 3.4. Bullpen

- Niet te veel! (Bullpen is maar een deel van de pitching training)
- Werk in setjes van maximaal 10-15 pitches (bij voorkeur 2 pitchers op 1 catcher ivm rust)
- 2-3 setjes
- Vooral voor jonge pitchers:
  - Niet te snel achter elkaar
  - Concentratie (niet op andere dingen letten, goede ademhaling)
  - Niet hard, maar beheerst (mechanics)

Goede oefening is om een laatste set het aantal slag en wijd te laten tellen door de catcher.

Let op!!: naast de wedstrijddag is voor jonge werpers 1x bullpen per week voldoende. Eventueel kan op een andere dag flatground training worden gedaan (op korte afstand gooien met de focus op mechanics en locatie). Dit is minder belastend voor de arm en pitchers kunnen dit eventueel onderling doen.

### 3.5. Conditie

Conditie is een belangrijk aspect van het pitchen. Er zijn vele manieren om hier aan te werken. In de pitcher fielder practice kan al een deel van het conditieprogramma worden verwerkt. Belangrijk is dat het programma een combinatie is tussen uithoudingsvermogen, explosiviteit en kracht. Goede oefeningen zijn:

- Poll to poll hardlopen (ongeveer 10-25 minuten)
- Sprints (25-50 meter)
- Lunges (grote stappen voor beenkracht), zie google / youtube
- Buikspieroefeningen