Ulkopeliteknisiä periaatteita

kirjan Youth Baseball Drills pohjalta
(Marty Schupak, 2005)
Vapaa suomennus ja lisäykset Olli Saraluoto

Älä koskaan sekoita ilman ajatusta tehtyjä suorituksia ja toistoja sinällään keskittyneeseen ja ajatuksella tehtyyn harjoitteluun, todellisiin saavutuksiin tai edistymiseen.

Tehokkaita harjoituksia yhdistää se,
että kaikki pelaajat osallistuvat aktiivisesti, samanaikaisesti ja hyvällä asenteella harjoitteeseen.

Monesti valmennetaan liikaa ja opetetaan liian vähän.

Heittäminen:

Yleisiä virheitä
- heittoliike lähtee korvan vierestä (poikkeus matala etukentän maapallo ja kiire heittää)
- heitto tapahtuu vain kädellä, koko vartalon liike jää hyödyntämättä
- ote pallosta vaihtelee sattumavaraisesti
- pallosta irrottamisen kohta vaihtelee sattumanvaraisesti tai tapahtuu säännöllisesti jo pään/vartalon sivulla

Korjaukset
- vie pallo heittokädessä pään ja hartiatason taakse ja yläpuolelle
- käytä voiman tuottamiseen ja heiton suuntaamisen pelkän ylävartalon sijaan lisäksi jalkatyötä ja lantiota
- ote pallosta sormet (2-3) päällä, peukalo alla pallon alla
- saata heitto kunnolla, irrota pallosta vartalosi etupuolella ja näkökentässä

Heiton liikesarjasta tarkemmin:

- aloitus rintamasuunnasta, heittokäden heilautus vyötäröltä taakse ja ylös pään yläpuolelle
- samalla kääntyminen sivuttaisasentoon,
räpyläkäsi ja etumainen hartia osoittavat nyt kohteeseen
- askel "kankku edellä" eteen kohteeseen päin,
lantion ja ylävartalon voimakas kiertyminen sisään (sivuasennosta kohteeseen) päin
- laskeutuvan jalan varpaat osoittavat lähes kohteeseen
- heittokäden tuominen olkapään yli/päältä alas ja eteen (ulkokierto)
- pallosta irrottaminen vartalon/näkökentän edessä
- voimakas saatto heitolle koko vartalolla,
heittokäsi päätyy vastakkaisen puolen polven ylle/viereen,
vartalon liike-energia saa jatkua kohteeseen parin askeleen verran
- heittäjä on päätynyt taas rintamasuunta kohteeseen päin

Kunnollinen valmiusasento, ennakointi ja lähestyminen
sekä luonteva kiinniotto edeltävät teknisesti puhdasta heittoa.

Tämä kaikki yhdessä ja kokonaisuutena on yksi SUORITUS.

Hitaasti vierivät pallot suoraan paljaaseen heittokäteen
ja heitto matalasta tasosta (ristiaskelella voimistaen).
Askel kohteen suuntaan ja heiton tähtäys kiinniottajan hartioiden ja vatsan väliin (räpylä).
Kiinniottaja tarjoaa heittäjälle hyvän maalin/kohteen:
avoin räpylä rinnan/hartioiden tasossa edessä ja näkyvillä.

Kiinniottoon ja sitä seuraavaan heittosuoritukseen valmistauduttaessa
- tulee jo etukäteen tietää, mihin oma seuraava heitto suunnataan.
- heittokäsi viedään myös lähelle räpylää palloa vangittaessa,
jotta pallon siirtäminen räpylästä heittokäteen onnistuu nopeasti ja varmasti
- tuo räpyläkäsi ja vapaa käsi kohti rintaa, missä pallo siirtyy heittokäteen
- ripeästi mutta huolellisesti hyvä/oikea ote pallosta (ks. edellä)

Jos/kun valmistaudut taittoheitolle,
siirry polttoyrityksen päämäärään nähden suoraan linjaan (esim. Vasen takakenttäpelaaja > Sortti > Catcheri muodostavat yhdessä suoran viivan)
ja näytä pallolliselle takakenttäpelaajalle maali selvästi molemmat kätesi esillä (räpyläkäsi ja vapaa heittokäsi) hartin tai rinnan korkeudella.

Kääntyminen ja (kiinniotto) jatkon suuntaan (esim. Kotipesä) aina räpyläkäden puolelta.

Taitolla oleva pelaaja valmistautuu kiinniottoon (ks. edellä) ja tekee tarvittavan jalkatyön/ vartalon liikkeen "suppiloidakseen" vastaanotettavan pallon, ja ennakoi näin jatkoheiton suuntaa.
Heittäessä katse kohteeseen ja heitto kaverin rintaa kohti.

Heittäminen suoritetaan aina tarkasti ja hyvällä saatolla ja kehon liike-energian jatkamisella kohteen suuntaan.
Hyvin suunnattu ja hallitulla pompulla suoritettu heitto on AINA parempi kuin harhaheitto.
Myöskään turhia kaaripalloja ei tule suosia: pyri aina heittämään pallo matalalla lentoradalla!

Ulkopeli/kiinniottaminen ja siirtyminen heittoon:

Suoritusvarmuus on kaiken perusta.

Kovien maalyöntien tai laakalyöntien pysäyttäminen vartalolla/jaloilla
on joskus vähintään yhtä tehokasta ja tarpeellista kuin pallon vangitseminen räpylään,
edellyttäen että pallo jää maahan kenttäpelaajan lähelle ja etupuolelle,
josta sen saa noukittua nopeasti heittokäteen.

Muista pitää räpylä aina kunnolla auki ennen kiinnioton hetkeä.

Asennoidu aina ensisijaisesti pysäyttämään pallo keinolla millä keinolla hyvänsä:
vartalopysäytys, syöksy,...

Myös kahden käden kiinniotto on periaatteessa aina varma ja suositeltava tapa.

Tämä ei saa kuitenkaan johtaa epäröimiseen silloin,
kun tilanne/kiire vaatii pallon vangitsemistä yhdellä kädellä, rystyltä tai syöksymällä, ja tämä tapa on jopa ainoa vaihtoehto onnistumiseen.

Ole aina valmiina liikkumaan palloa kohti.

On sitten kyse lyödystä maapallosta tai potentiaalisesta koppilyönnistä, yleisimmät syyt kiinnioton epäonnistumiseen ovat
- katseen irrottaminen hetkeksikin pallosta
- yritys vangita liikkuva pallo turhaan vartalon sivulta.

Pyri aina liikkumaan rohkeasti ja hyvällä itseluottamuksella
sille kohdalle/siihen suuntaan mihin pallo on matkalla,
ja vangitse pallo räpylään vartalon keskilinjalta etupuoleltasi. *(ks. poikkeukset yllä*)

Älä koskaan jähmety paikallesi ja tämän seurauksena odota pallon vierivän luoksesi tai ainoastaan kurota.

Valmiusasennossa jalat ovat ainakin hartioiden leveydellä, polvet hieman notkistetut ja kädet rennosti edessä/alhaalla.
Paino on jalkaterien päkijöiden sisäpinnalla, mikä mahdollistaa nopean reagoiniin eri suuntiin.
Seuraa katseella pallon kulkua räpylän sisään asti.
Heittäessä askel kohteen suuntaan ja huolellinen saatto kädellä, vartalolla ja jaloilla.
Turha hätäily johtaa usein heittovirheeseen.

Koppipallon kiinniottamisessa (kun pallo lentää kiinniottajan yli) ulkopelaajan ensimmäinen askel on usein vartalon sivulle tai vartalon taakse.
Pelaajan tulee kyetä ennakoimaan mihin pallo laskeutuu ja kiiruhtaa ajoissa sille alueelle.
Juokse sivuttain, etuhartia pallon laskeutumisalueen suuntaan, älä peruuttele.
Älä myöskään juokse räpyläkäsi ojennettuna, sillä se hidastaa vauhtia.
Pidä katse pallossa ja ota pallo juoksusta kiinni yhdellä kädellä.
Varmista, että räpylä on kunnolla auki - etenkin rystypuolelta vangittaessa.

Pyri kuitenkin liikkumisellasi mahdollistamaan koppipallon vangitseminen vartalon etupuolella katseen ja rinnan välisessä tasossa - kahdella kädellä.
(Jos olet ajoissa oikealla paikalla, viimeiset askeleesi ovat eteenpäin eli pallo tulosuuntaan päin)

Pelaajan ensisijaisen keskittymisen tulee kohdistua pallon pysäyttämiseen varmalla tavalla.
Juokse kovaa pallolle ehtiäksesi ottaa sen varmasti kiinni, sen sijaan että kurotat tai syöksyt.
Vaikuttavan näköinen syöksykoppi ei auta joukkuetta, jos se epäonnistuu.

Kuitenkin, jos mikään muu ei auta, pitää uskaltaa ehdottomasti yrittää kiinniottoa myös syöksymällä tai hallitusti kaatuen.

Jotta etukentän ja takakentän väliin kantavat lyönnit (välilyönnit) voidaan hakea kopiksi eivätkä pelaajat törmää toisiinsa,
tulee pelaajien kommunikoida ja huutaa selvästi toisilleen, kuka pallon ottaa.

Palloa lähinnä oleva pelaaja on yleensä etusijalla.
Tulee myös muistaa, että eteenpäin juostessa on usein helpompi ottaa koppi kuin peruuttaessa.
Takakentältä tuleva pelaaja saa huutaa edessä olevan pois tieltä.
Auringon häikäistessä, peitä se räpylällä (tai paljaalla kädellä).

Pesien välittömässä läheisyydessä (alle 5-6m) maalyönnin ja vierivän pallon toimittaminen pesävahdille harkitusti ja huolella, usein luotettavimmin alakautta tai itse pallo hallussa juosten

Pesien läheisyydessä, Oikeakätisestä pelaajasta:

- Jos liikkeesi vie sinua vasemmalle pesästä katsoen, suorita heitto yläkautta.
- Päinvastaisessa tilanteessa, liikkuessasi pesästä katsoen oikealle heitä pallo alakautta tai jopa räpylällä vipaten (aukaise räpylä pallon irrotessa siitä)
- Liikkuessasi pesästä poispäin käännä vartalo voimakkaasti pesän suuntaan (hypähtäen) ja heitä kasvot kohteeseen päin.

Pitkä suora polttoheitto takakentältä kotiin suoritetaan voimakkaan hypähtävän ristiaskelluksen tukemana.
- heitto sopivan matalaan kulmaan tai hallittuun pomppuun pyrkien (pehmeästi etukentästä tai kotipesän kaaresta pomppavaa pallo on lukkarille vaikeasti hallittavissa)
- hyvä saatto ja voimakas ranneliike ennen irroitusta