

# Tiivistelmä joistakin tekniikka- ja pelipaikkakohtaisista perusteista ja ohjeista

Cal Ripken Jr.:n ja Bill Ripkenin kirjan "Play Baseball The Ripken Way" pohjalta

Vapaa käännös ja lisäykset Olli Saraluoto.

## Lyöminen:

- valitse sellainen maila (paino, pituus, painopiste) jota pystyt käsittelemään
- pidä pää paikallaan ja katsoa palloa kahdella silmällä
- keskity puhtaaseen ja kovaan osumaan
- rento ote mailasta sormilla, ote tiukentuu luonnostaan sivaltaessa
- lyö oman vahvuutesi mukaan, jokaisella on lyöjänä vahvuus mutta myös heikkous
- ***seiso päkiöillä ja hyvässä tasapainossa, jopa puolet lyönnin voimasta tulee jaloista ja lantion kierrosta***
- vain lyhyt (ensimmäinen) askel etujalalla saapuvan pallon suuntaan, liian pitkä tai korkea askel voi saada sinut epätasapainoon, ***pyri lyhyeen ja pehmeään ensimmäiseen askeleeseen sekä kiihtyvään vauhtiin joka huipentuu mailan ja pallon osumahetkeen***
- älä jännitä tai pelkää syöttäjän ja lyöntitilanteen kohtaamista, keskity ja ennako
- mailan hallinta on tärkeää, jos sinulla on tässä vaikeuksia, koeta pienempää ja kevyempää mailaa tai siirrä otetta vartta pitkin hieman ylöspäin
- pysy pallon takana, pidä maila pitkään ylhäällä ja ***sivalla tasoon, mailan suorin mahdollinen reitti hartialta käsien suoristumiseen on edellytys osumisvarmuudelle ja lyöntivoimalle***
- muista pitää hartia edessä (ja aavistuksen alhaalla), näin saat mailan osumakohdan (vartalon/silmien) etupuolelle ja estät takahartiaa putoamasta

## Pesäjuoksu:

- hyvän etenijän ei tarvitse olla välttämättä nopea, mutta epäröidä ei saa
- ota suora linja ykköspesälle ja juokse (kovaa) pesän läpi
- hyvällä läpilyönnillä pyöristä asteittain juoksulinjaasi lähestyessäsi kutakin pesää, näin pystyt kiertämään pesän pehmeästi etureunasta, älä tee jyrkkää käännöstä tai jyrkkää mutkaa ohittaessasi ykköspesän juostessasi kohti kakkosta
- pidä aina huoli, että tiedät missä pallo kulloinkin on
- jos epäilet ehtimistäsi liu'u/syöksy jalat edellä
- huomioi pelitilanne ja ennako tulevaa toimintaa, muista aina tarkistaa ulkopelaajat (sijoittuminen ja aikeet) ja palojen määrä
- normaali kärkkymisetäisyys pesältä suunnilleen kaksi ja puoli sivuttaisaskelparia (sivuttaislaukka), älä ota poikittaisaskeleita kärkkyessäsi, syötön lähtiessä nouse pystyyn ja yhden ristikkäisaskeleen kautta lähde etenemään seuraavan pesän suuntaan
- kärkkymisetäisyys kakkospesältä voi olla hieman lyhyempi ja jälleen suoralla pesälinjalla

- hyödynnä pelinjohtajan ohjeet, mutta älä luota niihin sokeasti
- ole valmis palaamaan koppilyönnillä aina viipymättä lähtöpesälle
- muista kärkkyessä ottaa aina ensisijainen lähtöetäisyys ja syötön lähtiessä toissijaiset lisäaskeleet

## Heittäminen:

- heittotekniikka muodostuu yhdestä jatkuvasta liikkeestä/liikesarjasta: jalkatyö, tasapainovaihe/asento, voimavaihe/asento, kierto liike, (irroitus pallosta), seuraaminen/liike-energian jatkaminen kohteen suuntaan, jonkin tämän ketjun vaiheen hajotessa vaikutus näkyy lopputuloksessa/kokonaisuudessa
- ***pidä katse kohteessa, mitä pidempään näet kiinniottajan räpylän, sitä todennäköisemmin pystyt heittämään suoraan ja tarkasti***
- ***heitot suoritetaan laakana, hallittu pomppu ennen pesää/kiinniottajaa on aina parempi kuin harhaheitto***
- vangittuasi vierivän maapallon suoraan heittokäteen, tee seuraava heittosuoritus mahdollisimman samasta matalasta tasosta, noukittuasi pallon vie se hartian lähelle ja hartia noukkimiskohdan päälle voimakkaan ristiaskelhypyn vahvistamana ja suorita heitto vahvasti ylävartaloa kiertäen vartalon sivulta, saata hyvin kohteen suuntaan
- takakentältä pitkä polttoheitto kotipesään tehdään voimakkaalla ristiaskelhypyllä vahvistaen, tarpeesta riippuen heitto suunnataan hieman korkeampaan kulmaan

## Etukentällä pelaaminen:

- ennen valmiusasentoa (urheilijan asento) etukenttäpelaajan tulee käydä pelitilanne läpi mielessään (palojen määrä, millä pesillä etenijät, mikä vuoropari, juokutilanne), ***valmistaudu että tiedät mitä teet siltä varalta että pallo tulee lyötynä sinua kohti***
- ***ennen syöttöä, etukenttäpelaajan tulee ottaa valmiusasento: jalat mukavan leveästi, rintamasuunta kohti kotipesää, painopiste hieman edessä, paino tasaisesti jakautuneena päkijöille, polvet aavistuksen koukistuneena, katse ylhäällä***
- oleta/ennakoi pallon huono pomppu, ja jos näin käy olet valmiina vangitsemaan pallon katse pallon liikeradan tasossa
- pallon vangitseminen onnistuu varmimmin leveästä asennosta, takamus matalalla ja kädet (vartalon/näkökentän) etupuolella, läheltä vartaloa/jalkoja
- pidä katse pallossa ja katso sen kulku loppuun/räpylän sisään asti
- ***käytä pallon vangitsemiseen kahta kättä aina kun mahdollista, joka tapauksessa on eduksi tuoda heittokäsi lähelle räpylää juuri ennen pallon vangitsemista, jotta pallo on nopeasti siirrettävissä heittokäteeseen***
- pudotusaskel (vartalolinjan taakse) on ensimmäinen liikkeesä, kun haluat taakse sivulle tai puolelta toiselle, harjoittele tätä osuman hetkellä lyöntiharjoituksissa kunnes se onnistuu sinulta luonnostaan
- harjoittele rystykiinniotta (räpyläkäden vastakkainen puoli) treeneissä, etukenttäpelaajan ei aina ole mahdollista ehtiä liikkumalla pallon taakse, joten hyvä taito vangita pallo rystyltä on etu, muista kuitenkin että rystyltäkin pallo pyritään ottamaan kiinni vartalon/näkökentän

etupuolelta riippumatta siitä kumpi jalka sinulla sattuu olemaan edessä, ***kurotus vartalon sivulta on aina riski***

- opettele tuntemaan heittokättesi vahvuus sekä lyöjän ja muiden etenijöiden nopeusominaisuudet
- yritä aina painaa mieleen mahdollisimman paljon lyöjistä, ota opiksi edellisistä lyöntivuoroista
- ole tarkkana milloin syöttö lähtee ja valmiina liikkumaan suuntaan tai toiseen sen mukaisesti, seuraa lyöjän osuma-aluetta nähdäksesi pallon liikkeen mahdollisimman pian
- potentiaalisessa tuplapalotilanteessa varmista että saat tehtyä ensimmäisen palon, virheiden välttämiseen ja kärkietenijän polttamiseen tulee keskittyä erityisesti
- etukentällä ja pesien läheisyydessä (alle 5m) pelatessa tulee hioa alakautta heittäminen täydelliseksi (tähtäys ja heiton saatto suoralla jäykähköllä kädellä pesävahdin rintaan), jos tämä tehdään kunnolla, turhien harhaheittojen määrää on mahdollista vähentää reilusti
- heittäessä tulee luoda (koko kehon) liikevoima kohteeseen päin, osoita etuhartia kohteeseen ja seuraa (vartalon kierrolla ja jopa jalkojen liikkeellä) heittosi perään/suuntaan
- ***muista että suoritusten tasapaino, rytmi ja ajoitus seuraavat hyvästä harjoittelusta, harjoittele oikein niin pelaat oikein***

## **Kiinniottamisesta ja pallon pysäyttamisestä:**

- asento tulee olla rento, mukavan miellyttävä ja urheilullinen, paino päkiöiden sisäreunoilla
- kunnan jalkatyö on ehdoton edellytys pallon sieppaamisen kaikille puolille
- ***ennakoinnin, liikkumisen ja jalkatyön tulee tähdätä siihen, että kohde (vangittava pallo) olisi aina edessäsi ja kohdallasi***
- kun vastaanotat palloa, pidä räpylää rennosti ja kokonaan auki, ***älä juokse räpyläksi ojennettuna***, pallon saapuessa, vangitse pallo (pehmeästi joustaen kohti rintaa) "kuin kananmuna"
- "suppilo" liikkumalla sinua kohti tulevat heitot ja lyönnit vartalosi keskilinjalle ja kohti rintaa, vangitse matalat pallot (navan alapuolelta) alhaalta ylöspäin pikkurillit toisiaan kohti osoittaen, korkeammat (navan yläpuolelta) peukalot vastakkain
- ***tärkeintä on ottaa ensin pallo kiinni tai pysäyttää se***, vasta tämän jälkeen voit huolehtia, mihin sen seuraavaksi toimitat eli esim. saatko tai pystyttekö yhdessä polttamaan suoralla taittoheitolla etenijän
- kun olet palauttamassa pallo takaisin kohti sen tulosuuntaa, pyri hyvin ennakoiden liikkumalla hakemaan koppi rysty- eli heittokäden puolelta
- kun otat palloa kiinni taittoheitolla ja jatkat heitolla sen menosuuntaan, hae koppi ennakoivasti liikkuen suoraan räpyläkäden puolelle
- ***pidä heittokäsi räpylän lähellä, jotta pääset siirtämään pallon räpylästä heittokäteen mahdollisimman pian, ja siirry hyvään heittoasentoon niin nopeasti kuin mahdollista***
- ***etuhartian ja räpyläkäden suuntaaminen kohteeseen ja takajalan siirtäminen suoraan kulmaan kohteeseen nähden ovat tärkeitä peruseriaatteita heittämisen kannalta, nämä auttavat pitämään heitetyn pallon suorassa ja tarkassa linjassa***
- ennakointi on avain maahan osuvien pahojen heittojen tai lyöntien blokkaukseen/torjumiseen

- pudottaudu polve(i)llesi oikeaan kohtaan niin nopeasti kuin pystyt, pienennä kulmat, mieluiten 45 asteeseen ja suuntaa kehosta pomppaava pallo (vartalollasi) takaisin kotipesää kohti
- kun blokkat/peität palloa, pidä kasvot pallon päällä, jotta mahdollisen pompun kulma pienenee ja estät näin pallon hallitsemattoman kimpoamisen

- nouki (makaava tai hitaasti vierivä) pallo maasta suoraan paljaalla heittokädellä, mitä nopeammin sen teet, sitä parempi mahdollisuus sinulla on estää juoksijaa etenemästä
- jos olet viimeinen ulkopelaaja ennen kentän rajaa eikä takanasi ole varmistajaa, pitää lyönti tai harhaheitto blokata/torjua millä tahansa keinolla, teet sen sitten rystykopilla tai syöksymällä, tekniikalla ei ole lopulta merkitystä, muista tämä periaate erityisesti kun kakkosella tai kolmosella on juoksija

- näpyä hakiessa/noukkiessa asennoidu niin että Sinä otat pallon haltuusi - älä jää odottamaan syöttäjän tai jonkun muun tekevän sitä, ota pallo heti paljaaseen heittokäteen
- kun vangitset koppeja/korkealle kimmonneita palloja, huuda ja näytä selvästi lähimmille pelitovereille aikeesi, näin pienennät törmäämisten, kompastumisen ja pallon turhan pudottamisen vaaraa

## Takakentällä pelaaminen:

- tarkista pelikentän kunto, ja pidä jatkuvasti silmällä tuulta ja auringon häikäisyn vaikutusta peliisi, huomioi takakentän pinnan ominaisuudet (hiekan pehmeys, kuopat, lätäköt, ...) ja etäisyydet aitoihin tmv.

- **pidä huoli siitä että olet aina selvillä pelitilanteesta**, kuten palojen määrä, mahdolliset tasoittavat ja voittavat juoksut jne.

- opettele tuntemaan vastapuolen lyöjät, ja se miten oma lukkarisi yrittää heille syöttää
- katso tarkkaan lyöjän toimia, kuten jalkon asennon ja sijoittumisen muuttaminen lyöjän pyrkiessä suuntaamaan lyönti tietylle puolelle, näpätysasento, mailan otteen lyhentäminen tai pidentäminen, tai mikä tahansa muutos joka voisi kertoa sinulle mihin suuntaan ja mille etäisyydelle lyöjä aikoo palloa lyödä

- **valmistaudu mielessäsi niin, että mikä tahansa pallo lyödään juuri sinua kohti, ajattele valmiiksi, mitä teet kun pallo tulee sinusta oikealle, vasemmalle, eteesi, pääsi yli, kovaa, hiljaa jne.**

- ota valmiiksi aavistuksen kyyristyvä asento, paino pois kantapäiltä ja nojaa eteen päin kun syöttäjä irrottaa pallosta

- ota tietoinen pudostusaskel vartalolinjan taakse pallon oletettuun lentosuuntaan, ennen kuin lähdet juoksemaan kovaa taaksepäin pallon ennakoidulle putoamisalueelle

- **siirry nopeasti ja valppaasti paikaltasi ja takaisin pelipaikallesi**

- juokse päkijöillä ja lähesty palloa sulavasti, kovan spurtin jälkeen toisinaan voi olla eduksi ottaa vauhti pois juuri ennen maapallon noukkimista

- **tue varmistaen muita takakenttäpelaajia ja kaikkia heittoja pesille**

- **tue varmistaen etukenttäpelaajia, kun pallo on lyöty heitä kohti**

- varmista että tiedät mihin heittää jo ennen kun olet saanut pallon haltuusi

- yritä osua taitolle tulevaa kaveria rinnan korkeudelle heitollasi

- älä heitä turhia heittoja, ettei toinen juoksija pääsisi etenemään

- nouki pallo suoraan paljaaseen heittokäteen, käytä kahta kättä niin vältät pallon pomputtelun tai pudottamisen, joka kerta kun epäonnistut noukkimisessa, juoksija saattaa edetä uuden pesävälän

- älä häikäisty ja pelaa ilman aurinkolaseja, yksikin aurinkoon hukkunut koppilyönti voi maksaa joukkueellesi pelin, jos laseja ei ole tarjolla, huomioi auringon sijainti ja käytä räpylää tai heittokät häikäisyn peittämiseen

- **huuda (avuksi) aina kun pelitilanne sitä vaatii**

- **huuda kaikkien koppilyöntien ja välilyöntien ottaminen kuuluvasti, selkeästi ja itseluottamuksella**, ota kaikki mahdolliset kopit myös läheltä etukenttää, älä pakota etukenttäpelaajaa yrittämään vaikeaa koppia taaksepäin juosten, etukenttäpelaajan tulee liikkua taaksepäin yrittäessään pallolle siihen asti, kunnes takakenttäpelaaja komentaa hänet pois alta

- harjoittele koppien hakemista ja pallon vangitsemista hyvällä asenteella lyöntiharjoituksen aikana, siitä oppii paljon enemmän kuin millään muulla tavalla, treenaa juoksuvauhtia ja vahvista heittovoimaasi

## **Asenteesta ja keskittymisestä:**

- hyvä keskittyminen ja asenne harjoituksissa siirtyvät luonnostaan hyviksi suorituksiksi peleihin, lepsuilu ja huolimattomuus taas näkyvät myöhemmin joukkueen kannalta kalliina epäonnistumisina kentällä peleissä

- virheet ja epäonnistumiset voi unohtaa pian niin harjoituksissa kuin peleissäkin, jos tietää yrittäneensä parhaansa ja tietää mitä parantaa seuraavaan tilanteeseen

- älä näytä harmistumistasi pelissä, vaan keskity seuraavaan suoritukseen kaksin verroin, vastustaja osaa kyllä löytää ja hyödyntää "kuumakallet", virheitä sattuu joskus kaikille