

BASEBALLIN SYÖTTÄJÄN TEHTÄVÄT JA PERUSASIOITA TEKNIIKASTA

(Kirjoista The Baseball Drill Book ja Baseball Skills And Drills ABCA)

Keskity harjoittelussa seuraaviin osa-alueihin, että osaat:

- 1 Syöttää laakasyöttöjä (**fastball**) niin, että sijoitat heiton haluamaasi kohtaan (**location**) lyöntialueella (**strike zone**)
- 2 Hallita nopeasti suuntaa vaihtavan kierresyötön (**breaking ball**)
- 3 Opit vaihtelevaan syötön voimaa/nopeutta (esim. **Change-up**)
- 4 Opit polttamaan etenijöitä ja pitämään heitä pesillä (**pick off, holding**; 1st base, 2nd base)
- 5 Osaat vangita kohti tulevat maalyönnit (**ground ball**) ja näpyt (**bunt**)

Terve ja oikea heittotekniikka mahdollistaa seuraavat seikat syöttäessä:

- 1 Saavutetaan ihanteellinen käden nopeus pallon irrotuskohdan (**release point**) läpi
- 2 Välitetään palloon maksimaalinen pyörimisnopeus (laakasyötössä alakierre; kierresyötöissä lisäksi sivukierteet eli **spin**)
- 3 Koordinoitu ja siten säännöllinen syötön liikesarja, jotta irrotus pallosta toteutuu aina hallitusti (**control**)
- 4 Pienempi loukkaantumisen todennäköisyys
- 5 Korkea luottamus omaan tekemiseen

- Syöttämistä tulee harjoitella sekä lataavasta asennosta (**windup**; tyhjät pesät tai mies kolmosella) että valmiusasennosta (**stretch**; etenijä 1. tai 2. pesällä; kärkkymisen vaikeuttaminen)

Perustavoitteet ja hyveet kummulla toimittaessa

- Syötön liikesarja tulee olla mahdollisimman yksinkertainen, jotta jokaisen syötön pystyy suorittamaan johdonmukaisesti onnistuen.
- Kehon hallinta ja tasapaino ovat tärkeässä asemassa syöttöliikkeen (**delivery**) läpi ja aikana: suuntaus onnistuu paremmin, suorien (**strike**) ja väärien (**ball**) suhde heti lyöntivuoron (**At Bat**) alusta syöttäjän eduksi, ulkokenttä pääsee suorittamaan onnistuneesti.
- Syöttäjän tulee pystyä syöttämään siten, että pääsee jatkamaan itselle suosiollisessa syöttösuhteessa (**count**). Lyöjän lyöntikeskiarvo (**Batting Average**) on tilastollisesti todistetusti alhaisempi, kun hän jää jälkeen syöttösuhteessa.
- Todennäköisyyksiä pitää käyttää hyväkseen syöttämällä suoria lyöntivuoron alkuun.
- Tavoite on saada lyöjä lyömään pallo helposti kenttäalueelle ennenkuin syöttäjä on heittänyt kolmea syöttöä.

Valmistaudu syöttöön henkisesti näin:

1 *Analysoi*: päätä syöttö ja mihin suuntaat sen.

2 *Luo mielikuva ja kuvittele* syötön tapahtuvan mielessäsi.

3 *Kokoa itsesi*: hengitä, syvään ja keskity syöttöön.

4 *Suorita*: anna palaa.

Syötön liikesarjan vaiheet:

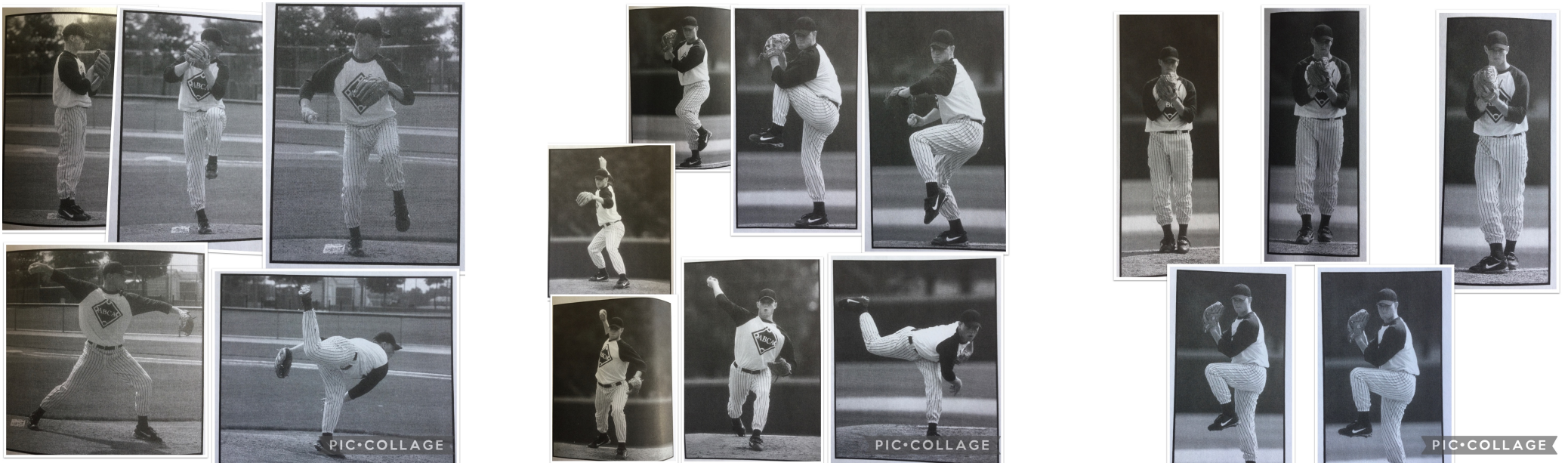
A **Valmiusvaihe** ja **Alkuasento** (*Setup*): seiso suorassa ja rentona; nosta etujalka tukijalkaa vasten hangaten vaakatasoon; löydä tasapaino tukijalan varassa

B **Ensimmäinen tasapainovaihe**: pidä pää, silmät ja hartiat vaakatasossa; älä kierry liiaksi taakse; tunne kuitenkin alavartalon paino/jännitys takajalan varassa

C **Erkanemisvaihe**: katso ensin laajemmin siepparin räpylään: kun lähdet liikkumaan eteenpäin, käännä pää ja keskitä sitten katse räpylän pussin pohjaan; kuvittele ojentavasi pallo sopivalla käden nopeudella räpylään asti: käden erkanevat toisistaan yhtäaikaisesti ja johdonmukaisesti samalla, kun etujalka alkaa liukua kohti heiton suuntaa; pään pitää pysyä tukijalan päällä; räpyläkäsi auttaa avaamaan rintakehän ja hartiat; heittokäden sormet pysyvät käden liikekaaren ajan pallon päällä; etujalka astuu alas jalkaterä edellä, polvi hieman päkiän sisäpuolella; säilytä takajalan kosketus kumiin mahdollisimman pitkään

D **Toinen tasapaino vaihe / Voima-asento**: kyynärpään tulee olla riittävän korkealla; etujalan hyvän laskeutumisen jälkeen lantio alkaa kääntyä heiton suuntaan; hartiat pysyvät vielä suljettuina, jotta kehoon saadaan jännite; pää pysyy paikallaan; kuvittele liikkuvasi leuka edellä kohti kotipesän laattaa; hyvä etukalan laskeutuminen mahdollistaa johdonmukaisen irrotuksen pallosta kaikissa erilaisissakin syötöissä

E **Saattovaihe**: hyvä saatto kertoo hyvästä hallinnasta; sen merkitys on myös suuri heittokäden terveyden kannalta



SYÖTTÖ TAPAHTUU TODELLISUUDESSA VIRTAAVANA LIIKKEIDEN SARJANA VAIHEIDEN LÄPI. RYTMILLÄ JA NOPEUDELLA ON SUURI MERKITYS. JAOTTELU PALVELEE OPPIMISTARKOITUSTA.

Sieppari (**Catcher**) näyttää heittokätensä sormilla, minkä syötön hän haluaa (**signs**). Seuraavaksi hän näyttää siirtymällä ja räpylällä kiinniottokohdan (**target**) ja käy asentoon.

Syöttäjän saatua merkin halutusta syötöstä ja sen sijainnista lyöntialueella, hän valmistautuu syöttämään.

- **Valmiusvaiheessa** Oikeankätisen syöttäjän on hyvä aloittaa syöttökummun lankun (**rubber**) oikealta reunalta, vasenkätisen vasemmalta. Tämä sijoittuminen saa syöttöihin aikaan paremman kulman, erityisesti kierresyöttöihin, ja pakottaa siten lyöjän silmät tekemään enemmän töitä pallon jäljittämisessä.

Opettele pyyhkäisemään etujalkaa tukijalkaa vasten ennen kuin alat liu'uttaa sitä eteenpäin kotipesän suuntaan.

- Ensimmäisessä **tasapainovaiheessa** hartiat pysyvät vielä vaakatasossa, alavartalo on latautunut ja ylävartalo ei ole kiertynyt liaksi taakse. Etujalka on rentona ilmassa.

- **Erkanemisvaiheessa** katse on alkuun laajemmin kohdistunut siepparin räpylää kohti, mutta liikkeen alakessa eteenpäin pää ja silmät kääntyvät kohteeseen ja tarkentuvat. Kuvittele saattavasi pallo huolella räpylän pohjaan.

Johdonmukainen ja kunnolla tapahtuva käsien erkaneminen ehkäisee kiirehtimistä ja ajautumista väärälle sivulle. Räpyläkäsi, heittökäsi ja liukuva etujalka liikkuvat yhdessä ja yhteensovitetusti.

Pää pysyy takajalan yläpuolella liikkeen aikana.

Räpyläkäsi kurottaa ylös ja eteen kohteeseen ja keräytyy kainaloon vetäen samalla kyynärpään johtamana heittokäden hartian kohteen suuntaan.

Heittokäden sormet pysyvät pallon päällä heilauksen kaaren läpi. Heittökäsi ojentuu vartalon takana suoraksi ja ylös.

Jalka liukuu eteen ja laskeutuu ensin päkiän sisäreunalle. Jalkaterä on aavistuksen suljettu, jottei lantio aukea liian aikaisin.

Syöttäjä pyrkii säilyttämään kosketuksen kummun lankkuun (**rubber**) mahdollisimman pitkään, jotta saavutetaan suuri laskeva kulma.

- **Voima-asentoon** päästään, kun etujalka laskeutuu tukevasti. Lantio alkaa kääntyä sisään, mutta hartiat pysyvät alkuun vielä suljettuina, jotta alavartaloon syntyy jännitys. Heittokäden hartia alkaa kääntyä eteen ja alas, ja se tuo heittokäden kyynärpää edellä piiskamaisesti takaa ylhäältä eteen. Pää pysyy paikallaan. Kuvittele liikkuvasi leuka edellä kohti kotipesälaattaa.

- **Saattovaihe** on koko syötön liikesarjan huipennus. Hyvä saatto kertoo liikkeiden hallinnasta, kaikkien kehon osien liikkeet virtaavat sarjana. Alavartalon suuri jännitys on purkautunut pallon irtoamiseen kädestä. Monet loukkaantumiset tapahtuvat juuri käden liikkeen jarruttamisvaiheessa, joten hyvä saatto kehon ohitse vastakkaiselle puolelle on olennaista jo heittokäden terveydenkin kannalta.

SYÖTTÖHARJOITTEISSA JOKAINEN SYÖTTÖ TULEE PYRKIÄ SIOJITTAMAAN TIETTYYN KOHTEESEEN, JOTTA SYÖTTÄJÄ OPPII TEKEMÄÄN VAADITTAVIA MUUTOKSIA PALLON OIKEAAN IRROTUSHETKEEN. TÄHTÄÄ SYÖTTÄESSÄSI AINA RÄPYLÄÄN TAI SEN TIETTYYN KOHTAAN ESIM. KUPIN POHJALLE.

Syötön muunteleminen

Vaihtelemalla syötön voimaa, syöttäjä sekoittaa lyöjän rytmin. Tämä onnistuu kahdella tavalla:

1 muuttamalla kovan laakasyötön nopeutta (alakierre: kova <> bp <> hidastettu)

2 käyttämällä erilaisia syöttöjä (ylä- ja sivukierrekierresyötöt, joihin erilaisia otteita pallosta)

Esim. hidastetun syötön (**Change-up**) syvään otteeseen kannatta totutella heittämällä sitä käyttäen long-toss-kopittelua, jolloin käden liikkeen nopeus ja tähtäys säilyy samana.

Kierresyöttöjä on viisi erilaista:

- Kaarisyöttö (**curve**): ajoissa laskeva ja kiertävä lentorata; irrotushetkellä etusormi liikkuu alaspäin ja peukalo ylöspäin
- Liukusyöttö (**slider**): kova syöttö, myöhään ja nopeasti kiertävä sivuttainen lentorata; irrotushetkellä sormet karkaavat pallon ohi oikealta puolelta
- Leikkuri (**Cut Fastball**): kova syöttö, myöhään laskeva lentorata
- **Slurve**: kaarisyötön ja liukusyötön yhdistelmä
- Putoava syöttö (**split**): lopussa voimakkaasti laskeva lentorata

Yleisneuvona syöttäjän on hyvä ottaa käyttöön vain yksi kierresyöttö ja opetella hallitsemaan se hyvin. Sormien pituus määrittelee usein, mikä ote tuntuu mukavimmalta.

Monet hyvät lyöjät oppivat jättämään lyömättä, jos syöttäjä ei pysty heittämään kierresyöttöään suoraksi (strike).

Kierresyötön sijoittaminen

Kierresyötöt ovat tehokkaimpia, kun ne suunnataan lyöntialueen alaosaan. Lisäksi, mitä tiukempi, nopeampi ja myöhäisempi pallon lentoradan muutos on, sen vaikeampi lyöjän on siihen osua.

Kierresyöttöjä on hyvä harjoitella sarjoina, jolloin sieppari näyttää minkä tyyppisen kierresyötön hän haluaa:

- **ekstra** -> tavoitteena strike out, hyvässä syöttösuhteessa, tarkoitus saada lyöjä lyömään lyöntialueen ulkopuolelta, syöttäjän paras kierresyöttö
- hallittu (**control**) -> suora syöttö, syötetään kun jäljessä syöttösuhteessa
- pomppu (**dirt**) -> tavoitteena strike out tai houkuttelu saada lyöjä lyömään korkeaan syöttöön, pallo pomppa heti laatan jälkeen ja sieppari tietää varautua blokkamaan sen

Syöttöjen sijoittamisesta yleisemmin

Kun syöttäjä ajautuu vaikeuksiin pelin aikana, hän yrittää usein heittää entistä kovempaa. Tällöin on parasta rauhoittua ja keskittyä syötön hyvään suuntaamiseen. Kun syöttöjen lentorata vaihtelee tarkoituksella enemmän, seurauksena on usein maapalloja, jotka ulkokenttä pystyy puolustamaan. Pelialueelle suuntautuneet lyönnit johtavat enimmäkseen paloihin, jolloin syöttäjäkin voi ajatella onnistuneensa.

Syötön sijoittaminen tarkoittaa yksinkertaisesti heiton suuntaamista tiettyyn tarkkaan kohteeseen. Tuo kohde on siepparin räpylä. Alkuasennossa pää on rauhallinen ja paikallaan. Silmät lepäävät vielä. Tasapainovaiheesta silmät etsivät kohteen ja lopulta tarkentuvat räpylän pohjaan.

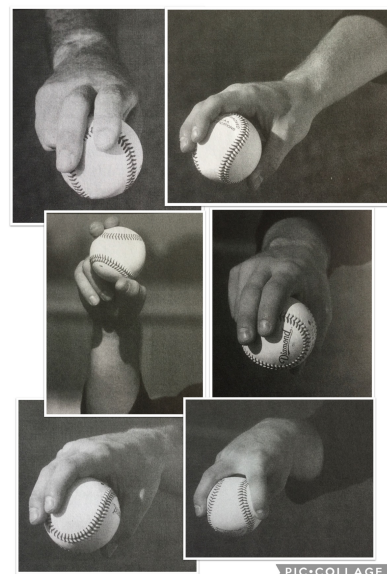
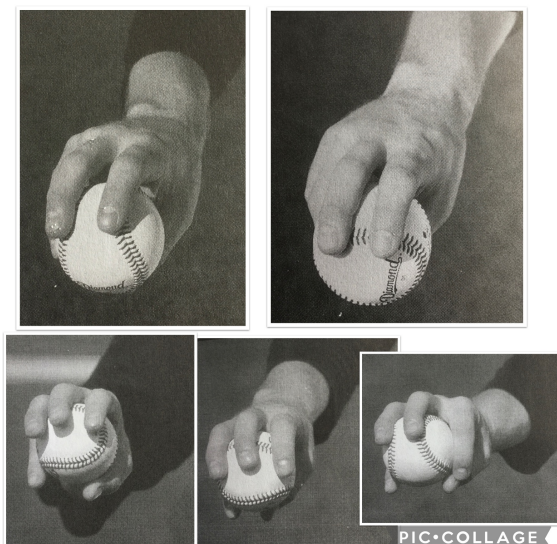
Laakasyötön sijoittaminen

Kovaan laakasyöttöihin (**fastball**) käytetään kahden sauman (**two-seam**) tai neljän sauman (**four-seam**) otetta. Yleensä syöttö sijoitetaan kahden sauman otteella lyöntialueen alaosaan ja neljän sauman otteella yläosaan.

2-sauman syöttö laskee tai taipuu hieman sivusuunnassa lentoradan lopussa, kun taas 4-sauman syöttö pysyy pidempään samassa tasossa tai näyttää jopa nousevan.

OTA HUOMIOON, ETTÄ SIJOITUSKOHTA ON SE MIHIN PALLO PÄÄTYY KUN SIEPPARI VANGITSEE SEN.

Helpoin tapa korjata sijoittamiseen liittyvää puutetta, on muuttaa hieman irrotuskohtaa (**release-point**), vaikka ongelma voi toki ollakin jossain muualla syötön liikesarjan aikana. Usein varsin pienikin korjaus riittää, sillä pallo lentää pitkän matkan kummulta siepparin räpylään.



Etenijöiden pidättely

- 1 Kun sieppari vangitsee pallon, syöttäjän tulee tarkistaa jokaisen etenijän sijainti.
- 2 Seiso lankulla vastaanottaessasi siepparin merkit.
- 3 Syötä tai yritä polttopeliä.

Määritä mielessäsi ja suunnittele jokainen polttopeliyritys etukäteen. Keskity yhteen asiaan kerrallaan: joko syöttön tai polttopeliin. Jos et pysty keskittymään syöttösuunnitelmaan, avaa syöttöasento ja astu pois kummulta.

Aiotun pesävälin varastamisen lopputulos riippuu syöttäjän käyttämästä ajasta, siepparin heittoon kuluvasta ajasta ja etenijän käyttämästä ajasta.

• ETENIJÖITÄ ON KOLMENLAISIA:

1 *Juoksija-tyyppi* onnistuu varastuksessa (**steal**) hyvin todennäköisesti tai ainakin jossain vaiheessa. Puolustavan joukkueen tavoite on tehdä tästä mahdollisimman vaikeaa ja saada syöttösuhteen alkuun suora eikä jäädä lyöjän jälkeen.

2 *Syöttösuhdetta (count) hyödyntävä etenijä* ennakoi kierresyöttöä tai hidastettua ja yrittää varastaa silloin. Käytä polttopeliä näissä kohdissa. Tämä etenijä pitää saada polttertua erityisesti tiukassa pelitilanteessa ja vahvaa juoksupeliä pelaavia joukkueita vastaan.

3 *Passiivinen etenijä* pakotetaan pysähtymään eikä anneta mahdollisuutta kävelykärkkymiselle. Etukenttäpelaajien pitää olla varautuneita viivästettyyn varastukseen.

Kun etenijä on 1-pesällä, syöttäjän pitää pystyä pysähtymään valmiusasentoon 3 sekunnin ajaksi. Polttopelin heitto tehdään lyhyellä käden liikkeellä pesätyynyn kentänpuoleisen kulman päälle pesävahdin reiden tai vatsan korkeudelle.

Onnistunut polttoyritys edellyttää:

- 1 Nopeat jalat ja ylävartalo
- 2 Käsien lyhyet liikeradat
- 3 Heiton tarkka suuntaus

Opettele hallitsemaan seuraavat polttopelin ja syöttämisen varioimiseen liittyvät seikat:

- Rauhallinen ja luotettava polttoheitto pesälle.
- Pidättele (Laske mielessäsi: hitaasti kolmeen.) ja Syötä.
- Pidättele ja Polta.
- Pikasyöttö: nopea Set ja syöttö.
- Pidättele - Pidättele - Pura asento (Seuraa lyöjän kehon kieltä.)
- Pidättele - Pidättele - Odota, että lyöjä astuu ulos lyöjän alueelta (Batter's Box)
- Tarkoituksellinen väärä syöttö (Ball) - yhteisymmärryksessä siepparin kanssa.
- Kävelytys (Intentional Walk)

Syöttäjän on syytä tavoitella nopeaa syöttörytmiä yhdessä siepparin kanssa. Myös syötön liikesarjan nopeuden vaihtelu on tarpeen hallita: esim. etujalan nopea ja lyhyempi nostaminen, kunhan syötön hallinta säilyy. Tavoiteltava aika on 1,3–1,5 sek.

Polttoyritys 2-pesälle

- Määritä ja tunnista ensin, suojeleeko pesää shortstop vai 2-vahti.
- Kun pallo palaa siepparilta syöttäjälle, etukentän välipelaaja viestii kaikille asianosaisille merkein, tuleeko seuraavaksi syöttö vai polttoyritys.
- Syöttäjä purkaa asennon ja hypähtää räpylän puolelta kääntyen pesän suuntaan (180°, jalkaterät vaihtavat paikkaa)

Kolme suosituinta polttotapaa 2-pesälle:

1 **Päivänvalo:** ei etukäteissuunnittelua; välipelaaja huomaa etenijän jatkokärkkymisen (secondary lead), kiihuhtaa pesälle ja antaa merkin räpylällä tai paljaalla kädellä; syöttäjä huomaa tämän ja heittää pallon vyönkorkeudelle pesätyynyn kulman päälle; välipelaaja tekee useamman liikkeen, jotta syöttäjä osaa varautua, eikä heitä tyhjälle pesälle.

2 **Ajoitettu polttoyriitys:** lasku kolmeen tai tietty määrä vilkaisuja pesälle; vaihtoehtona shortstopin liike ensin, sitten 2-vahdin liike ja heitto hänelle; vaihtoehtona lyöjän puolen mukainen toiminta (oikean puolen lyöjä > 2-vahti / vasemman puolen lyöjä > shortstop); vaihtoehtona molempien liukuva liike edestakaisin

3 **Kyökin kautta:** syöttäjä nostaa etujalan ja kääntyy takajalan varassa (Vaikea! Onhan pesävahti valmiina...)

Syöttäjän perustekniikkaa tukevia harjoitteita:

Suljettu Heittoasento: vain jalat valmiina

Siirtyminen Suljettuun heittoasentoon: käsien irroittaminen + jalat valmiina

Siirtyminen Suljettuun heittoasentoon etujalan kevennyksestä

Etujalan nosto ja pito 3sek

Etujalan nosto, pito ja lasku uudelleen säilyttäen tasapaino

Rytmitetty siirtyminen kun kädet sivuilla, tasapaino eikä vuotamista laatan suuntaan

Long-toss lippalakilla: tähtäys lakkiin ja matkan pidennys, kopparin askell ja huolellinen saatto

Tasapainoharjoite etujalan liikkeillä ja paluu alkuasentoon etujalan kevennyksellä

Ylämäkeen heittäminen: sisäkierto ja heittoliike vasta askeleen jälkeen, räpylä rintaan/kainaloon ja huolellinen saatto

Pyyhe-harjoite: käden rento piiska ja ranne

Polviasennosta ylös ja eteen etujalan varaan (saatto)

Käsien avaus seinää vasten (liiallisen ulkokierron välttäminen, kyynäpää ylös hartiatasoon)

Rinta kohti räpylää: heitto sisäkierrolla ja saatolla korkeasta kahden polven ulkokierron asennosta

Saatto pyyhkeellä

Kankku edellä kohteeseen: Vastuskuminauha, 3sek pito, etujalka edellä - etujalan suunta suoraan siepparin (catcher) räpylää kohti

Polviasento: keskity käsien liikkeeseen ja saattoon

Voima-asento: keskity paino siirtoon, lantion ja hartioiden sisäkiertoon, saattoon (rintakehä päätty etujalan päälle), takajalan kantapää nousee

Liu'utus: huomio painonsiirtossa ja etujalan laskeutumisessa

Tasapaino: pysähdy etujalka ylhäällä, kasvot ja leuka kohti laattaa, kädet rinnan kohdalla keskellä ylävartaloa, painon lataaminen takajalalle, mutta ei ylikiertoa