

# PÁLKAŘ

## NEZAPOMĚŇ

### Držení pálky

v prstech ne v dlani

srovnané klouby (pomůcka – ukazováčky by měly směřovat stejným směrem)

malá L-ka – hřbet ruky a předloktí svírá úhel

## Pálení



### Pozice zadního lokte

Zadní loket je pod úrovní ramene, loket nahoře způsobuje později problémy.

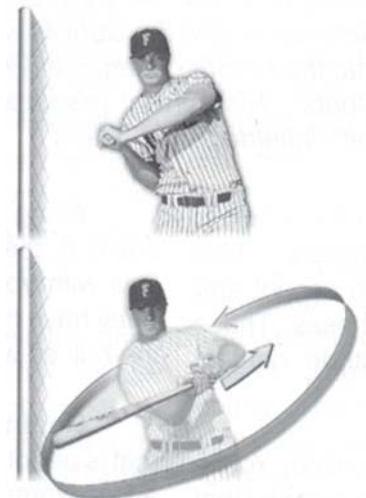
### Zůstat uvnitř míče

„Zůstaň uvnitř míče“ je jedna z mnoha pouček, které koučové používají k tomu, aby zabránili hráčům pustit ruce dál od těla během švihů. Stejně tak další rada na tento problém jako je „pal vnitřní stranu míče“.

### Proč je tak důležité „zůstat uvnitř míče“

„Zůstat uvnitř míče“

1. udrží pálkařův švih krátký a kompaktní
2. maximalizuje jak rychlost švihů (*bat quickness*) tak i vlastní rychlost pálky (*bat speed*)
3. podporuje ruce při extenzi
4. dává pálkaři více času sledovat nadhoz



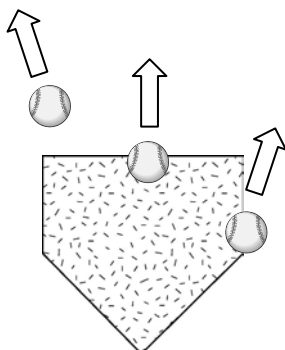
## HODNĚ PALTE DO OPOZITU – SLEDUJ ROTACI MÍČE – BACK SPIN

**Nárok** – SEPARACE nároku od vlastního pálení, nárok slouží k přípravě na odpal, NE k odpalu. Nakračují vždy, ale jen při odpalu jdou boky viz níže.

**Boky** – PATA PATA – sekvence, kdy přední pata jde dolů a zadní nahoru – pálení má rytmus

**Kontakt** – čudlem ne do míče, ale paralelně s míčem, boky jsou velmi důležité – musí uvolnit cestu rukám. Jestliže při insidu nevytočím dobře boky – nemohu jít uvnitř míče a pálka půjde okolo.

**Siločáry těla** by měly být v souladu se směrem odpalu a lokace nadhozu. Důležité je zejména zadní koleno.



Správné trefování míčů pálkaře Praváka

**INSIDE** trefujeme ve předu **OUTSIDE** hlouběji ve strikezóně