

## ZIMNÍ PŘÍPRAVA – OBECNÝ KONCEPT

### Pálka

Cíl: konzistence švihů  
pálení vyšších míčů – chyb nadhazovače  
útočná ulívka

### Jak:

#### tréninková baterie - seniora

soft toss 45 - pálení horní rukou	20x	posilování zápěstí,
soft toss 45 - pálení dolní rukou	20x	posilování zápěstí
stativ na střed	20x	
stativ vysoký	20x	
stativ in	20x	
stativ out	20x	
stativ střed	10x	měření + video
stativ střed separace odpalu	10x	měření + video – separace nároku od odpalu
celkem	<b>140</b>	švihů

### Co sledovat:

Sledujeme trajektorii odpalu – správný odpal letí přes celý tunel až do zadní stěny se zpětnou rotací. – vyžadujeme u všech stativových drillů. Reprezentant senior už by neměl mít žádné vážnější nedostatky, či chyby ve svém švihů.

### Chyby: které, uvidíte

1. nekonzistentnost vyžadujte dokonalost 10 z 10
2. over spin – přetočené zápěstí
3. zatahování
4. podseknutí

2. a 3. často způsobena nesprávnou pozicí stativu – moc ve předu. Stativ stavte hráčům co nejlouběji ve strike zóně, při odpalu by se měli cítit „poražení“ – při kontaktu je zadní loket pokrčený a zapřený za bok.

### Vyhodnocení:

1x za 14 dní, hráči absolvují test 10 odpalů s nárokem a 10 odpalů se separovaným nárokem.

Změříme rychlost a vyhodnotíme úspěšnost (konzistenci).

### Očekávání:

Kontaktní pálkař	rychlost 130-140	hity
Středně silový pálkař	rychlost 135-150	stand up douby, gaper
Silový pálkař	rychlost přes 150	Hr

**Pro udržení průměrné rychlosti musíte mít konzistentní švih!**