



DBA Sonja Bull Dogs

Tatsachen und Weisheiten, die wir besprochen haben und die Du verinnerlichen musst, wenn Du mit Deiner Mannschaft, unserer Mannschaft ein Gewinner sein willst. Kenne und fühle jedes Wort, lebe und spiele danach

1. Baseball is a dogfight and the Bull Dog always wins---nicht das hübsche Showpony; Grinders win...wie ein Mahlstein: stetig und unerbittlich
2. Hol es Dir//Keine Angst//The Do Modus-nicht Don't Modus oder Did Modus—The do—mach halt—MAKING PITCHES/Making Plays/hau drauf/ich will den Ball/Zu Mir/Mein Base....
3. The main thing is to keep the main thing the main thing. Z.B. Ein Pitcher ist kein nervöser Beobachter der Läufer sondern...Pitcher
4. Wenn die Trainingsarbeit gemacht ist, die Muscle Memory geladen ist, ist es alles im Kopf und Du lässt Deine Fähigkeiten den Job machen. ...wie Fahrrad fahren, unbewusst, nur mit Gefühl basierend auf der Gedächtnis Bank (muscle memory)
5. Fühlen, nicht denken. Innere Ruhe Drills
6. DCBA:
 - the decision is made (mach deine Entscheidung und stay 100 %)
 - the mind is clear (fühlen, nicht denken, in der zone)
 - the body is relaxed (lockere Muskeln sind schnelle Muskeln); LANGSAM IST GESCHMEIDIG, GESCHMEIDIG IST SCHNELL
 - Die Einstellung ist ATTACKE: Freue Dich über den Wettkampf
7. Wenn das Spiel vorbei ist musst Du Dich fühlen als hättest Du mit einem Bär gekämpft
8. Wie reagierst Du , wenn es mal nicht so läuft?
9. Wir haben alle Haut-zwick Dich- wir sind alle Menschen//Fear and Faith ist Teil des Lebens—alle fucken Up::Meisten Steals Rickey Henderson, meisten K's Nolan und Walks

Ceckliste zum Mentalen Spiel

GET YOUR MIND RIGHT

- Der **Game Plan** ist einfach (KISS): Mehr ist nicht besser, besser ist besser; einfacher Vanille Geschmack (**plain vanilla**-nicht 31 Geschmacksrichtungen); lass laufen, Sei geschmeidig
- Synergie: $1 + 1 = 4$; 1 Pferd 300 kg, 4 Pferde 1200kg
- Die Ampel steht auf **GREEN**: Die Bremse ist aus, Der Gaszug ist gezogen, der Oktangehalt ist hoch----**Attacke**; AOEP heißt Attack on every pitch)

- Die **Haltung/Einstellung** ist gleichmäßig und ruhig (Selbstbeherrschung führt zur Körperbeherrschung)
- Die Körperhaltung ist b i g, b i g
- Der Bounce Back/Das Zurückkommen ist schnell: Es geht darum einzustecken und auszuteilen. Am Ende wird abgerechnet.
- Konstant das ganze Spiel über mental ready sein. Ready on every pitch
- (<http://baseballakademie.de/images/stories/dba/downloads/MentalesHitting.pdf>)