



Der DBA Pitching Modus, Plan und Philosophie

-Führe das Spiel hart und gut.... Pitch für Pitch-

(„Day of Death“ Scott Erickson; „Pitching on Fire“ Roger Clemens; „On game days I was a jerk“ Bob Gibson)

1. **Attack Modus:** Aggressiv wie ein Bull Dog gegenüber dem Hitter; lege Dich mit allem Einsatz und ohne Zweifel auf jeden Pitch fest (kein Zweifel, kein Zögern-volle Lotte mit Körper und Geist); AOEP: Attack-On-Every-Pitch völlig egal wie die Umstände sind----- (Gleichheit/Sameness ist ein Schlüsselwort für Pitcher; siehe auch weiter unten)
2. **Komm zum nächsten Pitch:** Die Fähigkeit einen Batter fertig zu machen auch wenn Du im Count hinten bist. Fühle und sei konsequent in der Gegenwart. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ein Geheimnis. Mache das Spiel langsam wenn Du musst, geh vom Rubber runter, atme, fühle, mache Deinen Kopf frei, atme. Sei fokussiert auf One pitch at a time/Jeder einzelne Pitch für sich. Die Mentalität ist: Gewinne mit jedem Pitch
3. **Sameness is Greatness/Gleichheit ist Größe:** Die selbe wahrnehmbare Körpersprache, Pitching Bewegung und Armgeschwindigkeit bei jedem Pitch unabhängig von der Situation.
4. **Finish:** Bleibe hinter dem Ball so lange wie möglich (Finger Zeit); Beschleunige den Arm, die Hand (noch) nach dem Loslassen (durch den Release Point durch); Zeige die Rückseite Deiner Wurfarm-Schulter. Ende mit Deiner Rückennummer Richtung Himmel.
5. **Wiederholbarkeit/Reproduzierbarkeit:** Die Fähigkeit die Pitching Delivery/Pitcher Bewegung Pitch für Pitch zu wiederholen (Timing, Landung, Release Point, 1. Rotation-Katapult-2. Rotation, die gesamte Bewegung)
6. **Tempo:** Mach hinne, verschwende keine Zeit, kontrolliere das Tempo des Spieles. Mache den nächsten Pitch innerhalb von mindestens 12 Sekunden. Komme zum nächsten Pitch
7. **Addieren und Subtrahieren:** Verwirre und zerstöre das Timing der Hitter in dem Du bei Fastballs immer Meilen abziehst und dazu fügen. (Das ist die Kunst eines Pitchers im Gegensatz zu einem Werfer) Gut platzierte Fastballs mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten sind die besten Pitches im Baseball. Alle Großen haben und hatten das drauf. Es gibt verschiedene Arten von Fastballs: 1. Batting Practise Fastball 2. Gewöhnlicher Fastball 3. Der all-in Fastball mit aller Energie (muss nicht unbedingt punktgenau sein) 4.verlangsamter Fastball 5. 2-seam Fastball 6. Cut-Fastball
8. **Selbstkontrolle:** Die Fähigkeit sich zusammen zu reißen und die gleiche Mound Präsenz und Körpersprache auszustrahlen...egal wie die Umstände



sind, wenn Du z.B. gerade hart geschlagen worden bist oder ähnliches. Denk daran: Die Haltung/Einstellung ist gleichmäßig; die Körperhaltung ist b i g, die Erinnerung ist kurz und der Bounce Back/das Zurückschlagen ist schnell! Über Deine Fähigkeit zurückzukommen, wenn Dir Widrigkeiten entgegen schlagen definierst Du Dich. Benütze Widrigkeiten als Antriebs-Motivation für Deinen nächsten Pitch. Selbstkontrolle ist die Fähigkeit Dein Gehirn auf „neutral“ zu schalten und von der Vergangenheit in die Gegenwart zu gelangen

- 9. Kompensieren und Anpassen (adjust):** Die Fähigkeit sich Anzupassen bzw damit umzugehen wenn es mal nicht so läuft. Man fühlt sich nicht immer super. Große Pitcher finden auch einen Weg wenn es nicht so läuft: Spiked Curveball wenn die normale Kurve nicht läuft; Geschwindigkeitsveränderung beim Fastball, wenn der Change Up nicht kommt usw.
- 10. Pitche mit einem Plan:** Studiere die Batter (*Versagen bei der Vorbereitung ist die Vorbereitung zum Versagen*). Pitche Deine Stärken. Kenne die Neigungen, Stärken und Schwächen der Batter. Diese haben die Neigung sich selbst aus zu machen---erlaube es ihnen. Du musst wissen, wer ein First Pitch Hacker ist, wer walkt viel, wer nicht. Wer schaut sich Pitches an, wer ist ein Free Swinger? Wer kann rennen und Bases stehlen, wer nicht? Wer schlägt gerne innen, wer wartet auf den Pitch outside? Wann musst Du außerhalb der Strikezone, wann genau durch die Strikezone pitchten? Wen startest Du mit einem Fastball durch die Mitte, wen mit einer Kurve, wen mit einem Change Up? Du musst immer die Gesamt-Situation überschauen und verstehen: Der Schläger, wo bist Du in der Line Up, offene Bases, der nächste Batter, bunt situation, Spielstand, Outs, wie wichtig ist ein Run?)
- 11. Vertrauen:** Vertrauen ist Selbstvertrauen. Auch wenn die Dinge nicht so laufen musst Du davon überzeugt sein „The Double Greatest“, der Doppelt-Größte zu sein (Muhammad Ali). Vertraue deinem Stuff, Deinen Pitches, Deiner Delivery (Pitcher Bewegung), Deinem Catcher, Deiner Defense. Vertraue Deinem Pitch, lege alles in Deinen Pitch und vertraue Deinem Plan. Nolan Ryan hat 5 seiner 7 No-Hitters geworfen als er sich schlecht fühlte und er nicht sein „A-Stuff“ zur Verfügung hatte. **Bekomme Deinen Kopf auf die Reihe und der Körper wird folgen.**



- 12. Routine:** Liebe die Methode. Studiere und kenne Dich selbst. Entwickle eine Routine, die für Dich funktioniert. Sei konstant mit Deiner Routine und definiere Erfolg dadurch, dass Du Deine Routine beibehältst und konstant bist, denn das ist was Du kontrollieren kannst...egal wer der Gegner ist und auch egal in welcher Situation. Die Routinen für Starter, Relievers oder Closer sind unterschiedlich und unterscheiden sich auch von Pitcher zu Pitcher. Zum Thema Routine gehört auch eine Bull Pen Routine: 1. Warm Up mit dem Jaegerband (oder ähnlichem) 2. Einwerfen hinter dem Rubber (kleine Art Long Toss) 3. Fange aus dem Set an (das ist einfacher und wird im Spiel oft gebraucht) 4. 4 FBs in die Mitte, 4 FBs outside, 4 FBs inside bis es sitzt 5. Curve Balls 6. Change Ups 7. Whatever 8. Wind Up 9. Mixes 10. Go get them
- 13. Wie groß ist Dein Herz:** Die Frage ist nicht wie viele Zentimeter Du misst, sondern wie groß Dein Herz ist. Pedro Martinez, Greg Maddux oder auch Mariano Rivera waren alle kleine Männer mit einer enormen Mound Präsenz. Sie haben B I G gepitcht und zählen zu den Top Pitchern der letzten Dekade.
- 14. Verlangsame das Spiel:** Alles beschleunigt sich oft, vor allem wenn es nicht so läuft oder am Anfang des Spiels. Wenn es Dir nicht gelingt, Dich und das Spiel wieder zu verlangsamen verlierst Du Deine Athletik, Deine Relaxtheit, Deine Muscle und Mental Memory. Dein Einschätzungsvermögen verschlechtert sich. Wenn das passiert, step off, atme tief und steige wieder in Deine Routine ein.



Konzepte und Ziele im Spiel

1. Der Schläger des Batters ist Dein Freund also pitche auf Kontakt wenn es passt, vermeide den sweet spot (den barrel) des Schlägers und nütze die Defense hinter Dir, so hältst Du die Anzahl deiner Pitches („Pitch Count“) niedrig. Wenn Du im Count vorne bist, also mit einem Strike anfängst, verringert sich die Batting Average statistisch um .100. Batter sind sowieso 7 Mal von 10 At Bats aus, vergiss das nicht.
2. Verhindere das Running Game des Gegners und zerstöre gleichzeitig das Timing des Batters in dem Du beim Zählen von 1-2-3-4-5 zu unterschiedlichen Zeitpunkten wirfst und außerdem ein gutes Looks- und Pick Off System am Start hast
3. Spiele Deine Position gut (Training): Bunts, Bases abdecken, Come backers, Run downs.
4. Strikes stehlen: Fast Balls bei Pull Hittern führen zu Foul Balls. Kenne die Hitters die gerne erst mal pitches anschauen
5. Gewinne jeden Pitch: Ein einzelner pitch ist oft der Wendepunkt eines Spieles. Also: jeder Pitch zählt.

Statistische Ziele im Spiel

1. Das # 1 Ziel ist es gleich im Count vorne zu sein. (get ahead oft he hitter) in dem ihr Strike 1 werft. 70 % der 0-0 counts sollten zu 0-1 gehen.
2. Wenn das gelingt kannst Du die Strike Zone erweitern. Kenne die Tendenzen des jeweiligen Hitters.
3. 14 oder weniger Pitches pro Inning.
4. Hitters sind auf Base oder „Aus“ mit 3 Pitches oder weniger.
5. Double Play ist Dein bester Freund (ein Pitch=2 Aus)
6. Mindestens 66 % Deiner Pitches pro Spiel sollten Strikes sein.
7. Weniger Hits pro Spiel als gepitchte Innings (IP)
8. Nicht mehr als 2 Walks pro 9 Innings (dazu zählen auch HP)
9. Schaffe es, den Lead Off Batter 70 % der Innings „aus“ zu bekommen
10. Erreiche ein „Zu Null Inning“ (Shut Out) nachdem Deine Mannschaft gepunktet hat
11. Versuche durchschnittlich ein Strike Out pro Inning zu erreichen
12. Peile ein 3-1 Strike Out zu Walks Verhältnis pro Einsatz an



Qualitäten und Fähigkeiten

1. Die Fähigkeit sich auf jeden einzelnen Pitch zu fokussieren. Pitche in der Gegenwart.
2. Addiere und subtrahiere Geschwindigkeit bei Deinem Fastball.
3. Benutze das Konzept der effektiven Geschwindigkeit zu Deinen Gunsten, d.h. ein Outside Pitch liegt für den Batter bei 80 mph, der selbe Pitch in der Mitte bei 83 mph und inside fühlt er sich wie 86 mph an. Der gleiche Pitch bewirkt an unterschiedlichen Locations ein unterschiedliches Geschwindigkeits-Empfinden.
4. Die Fähigkeit mit Autorität und nicht nur mit Kontrolle zu pitchen (Das ist ein Unterschied)
5. Die Fähigkeit Nord & Süd und Ost und West zu pitchen. So wird die Wahrnehmung, die Vision des Batters sowie auch sein Timing zerschlagen
6. Die Fähigkeit „rückwärts“ zu pitchen, d.h. Off Speed in Fast Ball Counts und umgekehrt.
7. Die Fähigkeit einen weiteren Pitch (secondary pitch) in jedem Count, in jeder Situation für Strikes zu werfen.
8. Die Fähigkeit und vor allem das Selbstvertrauen zu pitchen und zu gewinnen
9. Die Fähigkeit manchen Hitter auch mal „zurück zu bürsten“
10. Dominiere das äußere Drittel der Platte, um das innere Drittel zu kontrollieren. Zeig einen Pitch outside und arbeite dann innen, zeig einen Pitch innen und arbeite dann außen. Kenne die Tendenzen des jeweiligen Batters (Catcher's Job)
11. Benutze „Off-Shakes“ oder „Ball Gefummel“ effektiv um den Batter zu verwirren
12. Die Fähigkeit Movement auf Deinem Ball zu kreieren: Durch den Griff, Druck der Finger oder wie Du den Ball loslässt.
13. Verkaufe jeden Pitch gleich und zwar mit maximaler Arm- und Handgeschwindigkeit und gleicher Bewegung.
14. Die Fähigkeit, das gegnerische Running Game zu kontrollieren
15. Die Fähigkeit Deine Position zu spielen.
16. Die Fähigkeit Probleme bei Widrigkeiten zu kompensieren und sich Gegebenheiten anzupassen (adjust ist das Zauberwort). Das ganze immer bei voller Attacke. („Sich gut zu fühlen wird überbewertet“
17. Zerschlage das Timing, den Rhythmus das Wohlbefinden der Batter.



18. Studiere die Hitter und pitche mit einem Plan.
19. Eine **Attack Mentalität** in jeder Situation unabhängig von den Umständen (AOEP-Attack On Every Pitch)
20. Pitche guten Mutes und mit positiver Körpersprache
21. Behalte diese Körpersprache auch nach Widrigkeiten bei.
22. Beherrsche auch andere Pitches als nur Fastballs
23. Starters brauchen noch zwei weitere Pitches
24. Relievers noch einen weiteren Pitch
25. Beherrsche den „Slide Step“ wann immer Du willst
26. Fühle Dich wohl auch wenn Du Dich unwohl fühlst
27. „Das große Ganze“/Perspektive: Du brauchst eine klare Vorstellung darüber, was Erfolg ist und was er bedeutet, wie Erfolg schmutzig sein kann, dass Baseball nicht fair ist, dass Baseball jeden bescheiden macht oder machen sollte. Dein Job ist es nicht zu gewinnen sondern Deiner Mannschaft die Chance zu geben zu gewinnen.
28. 6 Dinge können passieren, wenn Du einen Strike wirfst: Foul Ball, Foul Tip, Swing and Miss, Called Strike, ein Aus, ein Hit
29. Der 0-0 Count ist der Count an dem am Meisten der ball durchgelassen wird. Fakten: 50% der Hitter schwingen nicht und innerhalb der 50 % die schwingen schwingen 25 % daneben oder foul ball und 25 schlagen den Ball fair. (% derer haben einen Base Hit.



Mechanics/Technik (1. Rotation-Katapult-2. Rotation)

Mechanics werden überschätzt und das Herz wird unterschätzt

Also: trainiere die Technik aber spiele mit Herz

1. Rotation-Katapult-2. Rotation
2. Kinn ruhig und gerade/Kopf in den Nacken
3. Weit gleiten. Knie zu Knie, Druck auf den Innenseiten der Füße
4. Brust zum Handschuh
5. Kein Buckel
6. Volle Lotte aber geschmeidig
7. Finish: Beschleunige Deinen Arm/Hand /Finger noch durch den Release Point durch. Deine Rückennummer zeigt zum Himmel

1. Vision/Übersicht: Behalte ein ruhiges und festes Kinn, bewege Dich auf einer geraden Linie Richtung Homeplate

2.