MAJOR LEAGUE BASEBALL®

Programa de tiro

¿Por qué?

Incorporar una mecánica de lanzamiento adecuada para todas las posiciones

¿Objetivo?

Reduce lesiones y maximiza resultados

Diseñado por Bill Holmberg

W Holmberg
Copyright © 2019

1 – Acción del brazo y guante

Posición inicial

- Pies a la altura de los hombros.
- Pie contrario al brazo de lanzar un poco más adelantado.

Focalización

- Acción del brazo
- Acción del brazo
- Rotación de la cadera

Resultado instructivo

- Mejor acción del brazo y sincronización junto con el lado del guante y la rotación de la cadera

1 – Drill acción del brazo y guante

Paso 1 [Posición inicial]
Parte superior
Parte trasera del guante mirando al objetivo con la mano de lanzar dentro del guante
Parte inferior
Rodillas flexionadas en una posición atlética sentadas en tus caderas

Paso 2 [Posición de carga]
Parte superior
Giramos con el hombro del lado del guante apuntando al objetivo con el codo a 90 grados, el péndulo balanceando la bola hacia la posición de lanzamiento del lado del brazo con el codo a 110 grados, manteniendo la postura.
Parte inferior
Realizamos una muy leve rotación de las caderas.

Paso 3 [Posición de descarga]
Parte superior
El codo del guante va hacia el cuerpo
Pasa el codo hacia arriba y hacia delante, pasando el codo antes que la mano hacia tu compañero completando el lanzamiento.
Terminando con la palma hacia el lado del brazo (pronación) dentro de la rodilla del lado del guante.

https://youtu.be/wEf-fr-JBQQ

2 – Acción del brazo y guante con elevación de talón

Position inicial (Igual que el drill 1)

- Pies a la altura de los hombros.
- Pie contrario al brazo de lanzar un poco más adelantado.

Focalización

- Acción del brazo
- Acción del guante
- Rotación de la cadera
- Elevación leve del talón a la hora de terminar el lanzamiento

Resultado instructivo

- Elevación del talón hacia el objetivo, no rotar el talón.

2 – Acción de brazo y guante con elevación talón (Igual que el Drill 1 excepto paso 3)

Paso 1 [Posición inicial]
Parte superior
Parte trasera del guante mirando al objetivo con la mano de lanzar dentro del guante
Parte inferior
Rodillas flexionadas en una posición atlética, sentadas en tus caderas

Paso 2 [Posición de carga]
Parte superior
Giramos con el hombro del lado del guante apuntando al objetivo con el codo a 90 grados, el péndulo balanceando la bola hacia la posición de lanzamiento del lado del brazo con el codo a 110 grados, manteniendo la postura.
Parte inferior
Realizamos una muy leve rotación de las caderas.

Paso 3 [Posición de descarga]
En este caso tanto tren inferior como superior están sincronizados.
Meter el codo del guante contra el cuerpo
Pasa el codo hacia arriba y hacia delante, pasando el codo antes que la mano hacia tu compañero completando el lanzamiento.
Terminando con la palma hacia el lado del brazo (pronación) dentro de la rodilla del lado del guante.
Elevación del talón junto con rotación de hombro y cadera.
La elevación del talón es hacia el objetivo, no debe haber rotación.

https://youtu.be/KjxighXwRGU

3 - Flamingo

Posición incial

- Postura dividida con el pie del lado del guante adelantado al otro pie.
- 50/50 distribución del peso

Focalización

- Carga sobre el pie trasero
- Cerrar la parte frontal hacia el objetivo
- Hombros y caderas conectados en la rotación

Resultado instruccional

- Parte trasera rota juntamente con conexión de los codos, caderas y rodilla

3 - Flamingo drill

Paso 1 [Posición inicial]
Parte superior
Parte trasera del guante enfocando a tu objetivo con la mano de lanzar dentro del guante
Parte inferior
Rodillas flexionadas en una posición atlética, sentadas en tus caderas.

Paso 2 [Posición de carga]
Parte superior y inferior en sincronización
Giramos con el hombro del lado del guante apuntando al objetivo con el codo a 90 grados, el péndulo balanceando la bola hacia la posición de lanzamiento del lado del brazo con el codo a 110 grados, manteniendo la postura.
Transferiendo tu peso de 50/50 hacía tu pie trasero

Paso 3 [Posición de descarga]
Parte superior y inferior en sincronización
Meter el codo del guante contra el cuerpo
Pasa el codo del brazo hacia arriba y hacia el objetivo
Brazo, cadera y pie se adelantan completando el lanzamiento a su compañero manteniendo el equilibrio en la pierna del lado del guante con la rodilla del lado del brazo de lanzar en el aire por 2 segundos.
Terminando con la palma hacia el lado del brazo (pronación) dentro de la rodilla del lado del guante.

https://youtu.be/DTSAMJdpCmk

https://youtu.be/hZ4QMgDqpk0

4 – Drill de separación

Posición incial

- 45° hacia el lado del guante
- De espalda al objetivo (similar a cuando un lanzador está en el montículo y quiere hacer un viraje a primera base)

Focalización

- Sentir separación: parte superior / parte inferior

Resultado instructivo

- Asegurarse de que la parte inferior o la zancada estén hechas con los hombros rezagados detrás de la parte inferior

4 - Separation drill

Paso 1 [Posición inicial]
Establezca la posición inicial empezando con la posición de estiramiento, manteniendo el talón del lado del brazo firmemente plantado a 90 grados.
Luego, cierre el pie del guante 45 grados hacia atrás (cerrando también el hombro del lado del guante)
Las manos se mantienen sin separar.

Paso 2
Parte superior
Acción del brazo y guante exactamente igual que en los drills 1, 2 y 3.
Parte inferior
La rodilla trasera se queda doblada (hombros continúan estando cerrados hacia el objetivo).

Paso 3
Parte superior y inferior en sincronización.
Caminamos hacia el objetivo, aterrizando sobre el talón con los hombros rezagados detrás de las caderas para mantener la carga.

Paso 4
Parte inferior
Sin cambios en la postura o la carga, planta el pie entero.
Extendemos la rodilla del lado del brazo y luego la retraemos para empezar la fase de lanzamiento.

Paso 5
Meter el codo del guante contra el cuerpo.
Pasa el codo del brazo hacia arriba y hacia el objetivo.
Completamos el lanzamiento con la palma de la mano hacia el lado del brazo (pronación) y terminamos con la cadera del lado del brazo apuntando hacia el objetivo.

https://youtu.be/Rvls-TaPUiI

https://youtu.be/g2gEaTkPgwg

5 – Paso contrario (tiro caminando)

Posición inicial

- Pies juntos
- Pecho mirando al objetivo
- Manos juntas en frente de tu cuerpo

Descripción mecánica

- Paso con el pie del brazo de lanzar hacia el objetivo, luego
- Paso con el pie del guante hacia el objetivo (sacando la bola del guante al mismo tiempo)
- Paso con el pie del brazo de lanzar al mismo tiempo que,
- Lanzamos la bola (liderando con el codo)
- Finaliza con la cadera del brazo de lanzar de lado al objetivo

Resultado instruccional

- Para enseñar el acabado adecuado y uso efectivo de la acción del brazo que conduce con el codo.

5 – Tiro con pase contrario

Paso 1 [Posición inicial]
Pies juntos
Pecho mirando al objetivo
Manos juntas en frente de tu cuerpo

Paso 2
Parte inferior
Paso con el pie del brazo de lanzar hacia el objetivo

Paso 3
Paso con el pie del lado del guante (sacando la bola al mismo tiempo)

Paso 4
Parte inferior y parte superior en sincronización
Paso con el pie del brazo de lanzar (el pie debe aterrizar antes de que comience la fase de lanzamiento)
Lanzamos la pelota (liderando con el codo)
Finalizamos con la cadera trasera apuntando al objetivo

https://youtu.be/2bA_hTCxKbw

6 - Pick-off reverso (2a Base)

Posición inicial

- Posición de lado
- Lado del brazo de lanzar apuntando a segunda base (objetivo)

Descripción mecánica

- Rotación de los hombros con el pecho apuntando al objetivo (2a base)
- Separación de la bola y el guante para una posición de lanzar
- Pasar y levantar la rodilla del lado del brazo
- Comenzar a lanzar y terminar con la cadera del lado del brazo apuntando al objetivo (2a base)

Resultado instruccional

- Este drill obliga al jugador aislar la acción del brazo de la acción del cuerpo.
- El jugador aprenderá a utilizar el golpe de la pronación de la acción del brazo para conducir la pelota hacia el objetivo.

6 – Pick – off reverso

Paso 1 [Posición inicial]
Nos situamos de lado
Lado del brazo apuntando a la 2ª base (objetivo
Manos juntas

Paso 2
Parte superior y parte inferior en sincronización
Rotamos los hombros con el pecho apuntando al objetivo (2a base)
Separamos la bola del guante hacia la posición de lanzar

Paso 3
Pasar y levantar la rodilla del lado del brazo de lanzar
Empezamos a lanzar (liderando con el codo) y terminando con la cadera del lado del brazo de lanzar apuntando al objetivo (2a base)

https://youtu.be/tG-IAQIMQDQ

7 – Paso por detrás (posición específica)

Posición inicial (Pitchers)

- Comience con el pie del lado del guante adelantado al pie trasero.
- Posicionados de lado con el hombro hacia el objetivo

Focalización

- Paso por detrás con el pie del brazo del guante plantando el talón del pie del lado del guante.
- Avanza con el pie del brazo del guante hacia el objetivo y lanza.

Catchers
Infielders
Outfielders

→ Trabajo de pies y acción del brazo

7 – Paso por detrás

Paso 1 [Posición Inicial]
Empezamos con el pie del lado del guante (1) completamente estirado delante del pie del brazo de lanzar (talón del brazo del guante en línea con el dedo gordo del pie del brazo de lanzar)
Posición de lado con el hombro del lado del guante apuntando al objetivo.

Paso 2
Parte superior y parte inferior en sincronización
Paso por detrás con el pie del brazo de lanzar plantando el talón en el suelo
(La oscilación del péndulo comienza en este punto)
Retraso del hombro 20-30 grados (lado del guante cerrado- creando la separación de la parte inferior y superior)

Paso 3
Avanza con el pie del guante hacia el objetivo y lanza
Termine con la cadera del lado del brazo de lanzar apuntando al objetivo

https://youtu.be/SmICE2bkrmo

https://youtu.be/ieYockFsRqI

https://youtu.be/PTXf10gaVHw

Programa de tiro

1 – Acción del brazo y guante: 10 @ 6-7 Metros

2 - B & G con elevación de talón: 10 @ 6-7 metros

3 - Flamingo: 10 @ 8 metros

4 - Separación: 10 @ 10 metros

5 – Paso contrario: 10 @ 12-15 metros

6 – Pick off reverso: @ 15 —> 70 metros

7 – Paso por detrás: @ 40 —> 85 metros

W Holmberg
Copyright © 2019