

Longtoss Guide - ab U18

Die Belastung für den Arm ist nicht linear von Velo bzw. Distanz abhängig. Es sind allerdings 4 Bereiche grob erkennbar:

Belastungszonen
leichte Würfe bis ca. 70 Fuß
"normale Würfe" - der Ball kommt gut an, man veranstaltet aber keine Leistungsschau; 90-200 Fuß
220-280 Fuß
ab 300 Fuß und alle high Intent Würfe wie zb. Pulldowns oder Pitches nahe an Gamespeed

Hinweise
Die Distanzen sind nicht so wichtig wie Anzahl der Würfe in der jeweiligen Zone
Je näher bei Rot, desto mehr fällt jeder Wurf ins Gewicht
der grüne Bereich bietet wesentlich mehr Flexibilität als der rote Bereich - man muss also im grünen Bereich weniger genau zählen

Extention Phase			
	Distance	# throws @ dist	total throws
(Weighted Ball) Drills optional	50	10	10
	60	5	25
	70	5	20
Den Ball zum Partner bringen. Nicht möglichst flach, aber auch nicht möglichst leicht	90	5	25
	100	5	30
	120	5	35
	140	5	40
	160	5	45
	180	5	50
	200	5	55
	220	5	60
	240	5	65
	260	5	70
	280	5	75
	300	5	80

Ein Beispiel: Hybrid B (120ft)

Weil es ein "B"-Tag ist, wird beim Long Toss nur die Extention-Phase durchgeführt. Das Ziel ist in diesem Beispiel 120ft. Man absolviert also auf jeder Distanz die in der Tabelle angegebene Anzahl an würfen, bis man an die vorgegebenen Distanz gelangt. Dann ist man fertig.

Pulldown Phase			
	Distance	# throws @ dist	total throws
Pulldowns (nur an "A"-Tagen; nach der Extention-Phase rückwärts arbeiten): fast alles was geht. Ball auf einer Linie zum Partner	120	3	38
	140	3	46
	160	3	54
	180	2	61
	200	1	67
	220	1	73
	240	1	79
	260	1	85
	280	1	91
	300	1	97

Ein Beispiel: Hybrid A (180ft)

Weil es ein "A"-Tag ist, wird beim Long Toss sowohl die Extention-Phase, als auch die Pulldown-Phase (auch Compression Throws genannt) durchgeführt. Das Ziel ist in diesem Beispiel 180ft. Man absolviert also zuerst die Extention Phase bis 180ft. Danach beginnen die Pulldowns an genau dieser Distanz. Man sucht in der Tabelle der Pulldown-Phase die Zeile mit 180ft und absolviert die angegebenen zwei Pulldowns. Man arbeitet sich nach oben, dh. als nächstes folgen drei Pulldowns auf 160ft, gefolgt von drei auf 140ft und drei auf 120ft.