

IV. Bunting Drills

Grundsätzlich können mit den meisten Hitting-Drills (siehe Kap. III.) auch Bunts trainiert werden. Hier deshalb nur noch einige wenige spezifische Bunttricks:

1 Bunting – Grundtechnik

- a) „Trockenbunts“: Demonstrieren, nachahmen lassen und korrigieren:
- Sacrifice Bunt (3rd Base Line; 1st Base Line).
 - Squeeze Bunt.
 - Drag Bunt.

Hierbei handelt es sich vorrangig um eine mentale Übung. Der Spieler stellt sich vor seinem geistigen Auge die Technik vor bzw. geht diese im Kopf durch und versucht, sie dann perfekt auszuführen.

- b) Bunts auf Underhand-Tosses (von vorne), wobei der Bunter auf dem hinteren Bein abkniet; dies isoliert den Oberkörper und der Spieler kann sich allein darauf konzentrieren (vgl. Knie Toss Drills in Kap. III.).
- c) Reguläre Bunts auf Underhand-Tosses von vorne (zur besseren Orientierung immer mit einem Homeplate arbeiten!).

2 „Upper Body Drill“ (kniend)

Diese Übung wurde bereits bei Drill 1b beschrieben, dort allerdings nur für Anfänger. Auch für Fortgeschrittene kann dies jedoch ein wertvoller Drill sein, da der Spieler den Unterkörper dabei zunächst „vergessen“ kann und somit in der Lage ist, speziell an seiner Arm- und Oberkörpertechnik (verschiedene Schlägerwinkel; weiches Bunt) sowie an der Ballbeobachtung zu arbeiten.

3 „Auf die Matte bunt“

Der Bunter steht unmittelbar neben einer auf dem Boden liegenden Turnmatte und bekommt einen Soft Toss von vorne (eventuell Underhand) zugeworfen. Er hat nun die Aufgabe, den Ball noch auf der Matte zu Boden zu bunt, die in der Homeplategegend so auf den Boden gelegt wurde, dass sie an die Innenlinie der Batter's Box angrenzt (siehe Skizze).

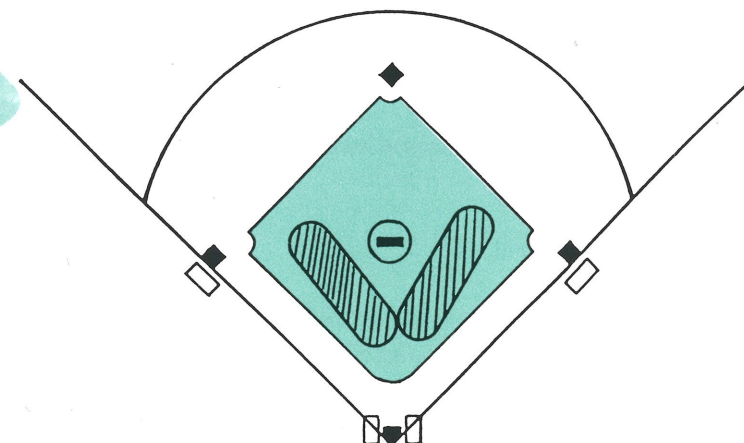
Der Drill zwingt den Spieler dazu, den Ball auf den Boden zu bringen und hindert ihn außerdem daran, seinen Schritt bei der „Square Around-Methode“ zu nahe an das Homeplate zu machen (d. h. die Batter's Box zu verlassen), da das Homeplate auf eine Hallenmatte gelegt wird, die der Spieler nicht mit seinem Fuß berühren darf.



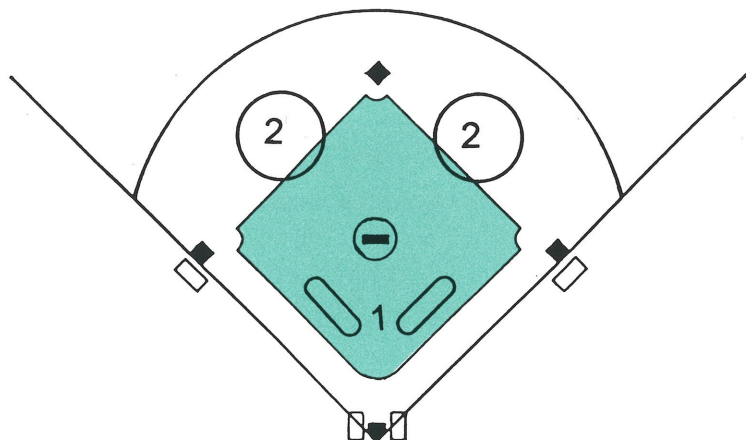
4 „In die Helme bunt“

Es werden mit einigen ausgelegten Schlaghelmen Zonen markiert, in welche die Spieler den Ball bunt sollen. Wird dieser Drill als Wettkampf ausgeführt, so erhält der Bunter eine bestimmte Anzahl Pitches (je nach Spielniveau vom Underhand-Toss aus 5 m Entfernung bis hin zum regulären Pitch) und bekommt je nach Buntgenauigkeit Punkte. Anfänger sollten hiermit nur Sacrifice Bunts trainieren, später kann man auch Zonen für Drag und Push Bunts markieren.

a) Sacrificezonen



b) Drag- (1) und Push- (2) -zonen



5 „Machine Bunting“

Um viele gute Pitches in einer Buntingssession zu bekommen, kann man sich einer Pitching Maschine bedienen.

- Man stellt die Maschine etwa 12-15 m vom Homeplate entfernt auf.
- Der Coach oder ein Spieler füttert die Bälle in die Maschine.
- Der Bunter nimmt seine normale Buntposition ein und verarbeitet einen Eimer voll Bälle (eventuell Tennisbälle, vor allem bei einem Indoordrill; dann kann diese Übung mit dem „Inside-Drill“ (s. Kap. III. Drill 28) kombiniert werden).

Die verkürzte Distanz zwingt den Bunter, sich stärker auf den Ball zu konzentrieren.

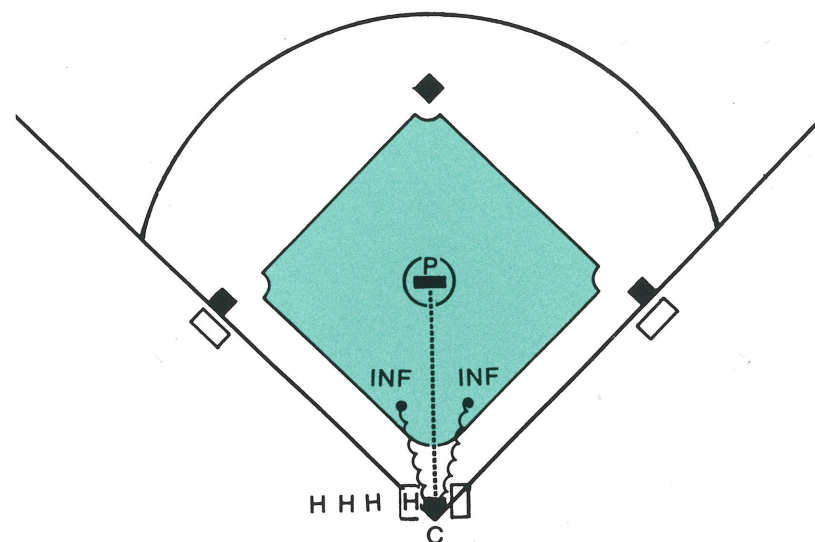
6 „Thunderstick Bunt Drill“

Durch die Verwendung eines „Thunderstick Bats“ lernen die Spieler, den Ball exakt in der Mitte zu treffen. Die dünne Stange zwingt zur Konzentration auf den Ball, erlaubt keine Fehler und ist somit ein ideales Trainingsgerät zur Verbesserung der Hand-Eye-Coordination. Alle in diesem Kapitel beschriebenen Bunt Drills können auch mit dem Thunderstick durchgeführt werden. Hier ein weiterer Drillvorschlag:

- Man benötigt einen Pitcher, zwei Infielder und einen Catcher (die Positionen werden später mit den Buntern getauscht).
- Der Pitcher wirft fünf Pitches zu jedem Bunter.
- Dieser versucht, folgende Bunts auszuführen:

- ➡ Sacrifice Bunt
- ➡ Drag Bunt
- ➡ Push Bunt
- ➡ Slash
- ➡ Suicide Squeeze

- Nach dieser Serie (fünf Pitches) stellt er sich wieder hinten an.
- Nachdem die Bunter x-Mal die Serie gebuntet haben, tauschen sie mit den Defensespielern.



7 „Bunt Offense Drill 1“

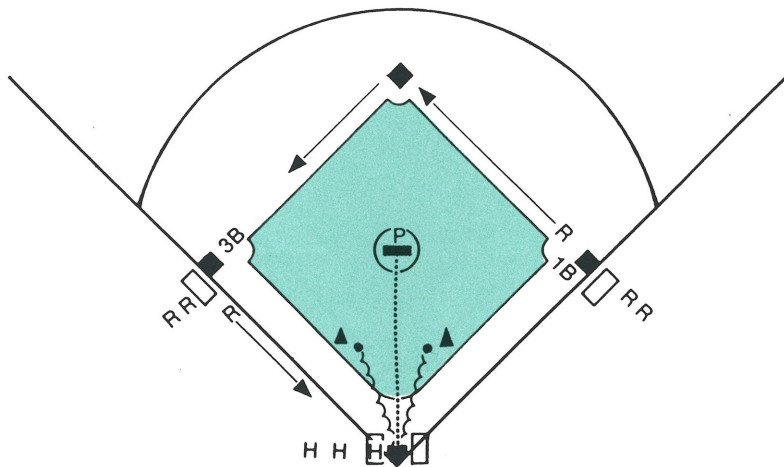
Mit diesem Drill wird vor allem der Ablauf des Sacrifice und Squeeze Bunts sowie das Zusammenspiel zwischen Buntern und Baserunnern geübt. Durch viele Wiederholungen wird bei den Spielern Vertrauen in die Bunttechnik aufgebaut.

Ablauf:

- Der 1. Baseman, der 3. Baseman, Pitcher und Catcher nehmen ihre Positionen ein.
- Ein Runner am 3. Base ist der „Squeeze Runner“ und ein Runner am 1. Base ist der „Sacrifice Runner“; ein Bunter steht in der Batter's Box und hat die Aufgabe, den Ball zwischen die Pylonen (siehe Skizze) zu buntten.
- Der Pitcher arbeitet aus der Stretchposition und versucht, die Runner nahe am Base zu halten.
- Der Pitcher wirft, der Bunter versucht, den Ball zwischen die Markierungen zu buntten und die Baserunner reagieren entsprechend.
- Der Bunter wird zum Runner am 1. Base, der Runner vom 1. Base geht zum 3. Base und der Squeeze Runner wird zum Bunter. Am effektivsten ist der Drill, wenn jede der Offensestationen doppelt besetzt ist.

Variation:

- Das gesamte Infield wird in Position gestellt und die Situationen werden auf „Live Game“-Basis gespielt.



8 „Bunt Offense Drill 2“

Hiermit kann man Bunting in Spielsituationen trainieren und verschafft den Spielern die Möglichkeit, viele Bunts in relativ kurzer Zeit auszuführen.

Ablauf:

- Das ganze Infield ist in Position und eine Pitching Machine wirft die Bälle zum Bunter. Ein Spieler steht in der Nähe der Maschine, um die Bunts zu fielden und sie dem Coach zu geben; der Coach oder ein anderer Spieler steht bei der Maschine und füttert die Bälle ein. Der Einsatz einer Maschine beschleunigt den Drill ganz erheblich, der Drill kann aber natürlich auch mit einem richtigen Pitcher durchgeführt werden.
- Outfielder und Pitcher dienen zunächst als Baserunner; sie tauschen mit den Buntern nach jeder Runde um die Bases die Rollen. Nach insgesamt drei Durchgängen werden auch die Infielder abgelöst, sodass alle Spieler beim Buntten an die Reihe kommen.
- Bunter und Baserunner arbeiten nun an folgenden Situationen:
 - ➔ Bei einem Runner am 1. Base versucht der Bunter, diesen auf das 2. Base weiterzubringen (Sacrifice).
 - ➔ Bei Runnern am 1. und 2. Base versucht er, beide weiterzubringen (Sacrifice).
 - ➔ Bei einem Runner am 3. Base arbeiten beide am Suicide oder Safety Squeeze.

Der Coach bestimmt vorher, wie viele Bälle jeder Bunter bekommt. Sollten Spieler überzählig sein, so können mehrere Baserunner (zwei oder drei hintereinander) gleichzeitig am 3. Base und 1. Base laufen und am Timing arbeiten (insbesondere am Start vom 3. Base beim Squeeze Play).