

## CATATAN TEKNIK 3

Contributed by Coach P  
Monday, 09 February 2009  
Last Updated Saturday, 14 February 2009

### BUNT GRIP INSTRUCTION

Saat melakukan bunt, bat digenggam menggunakan buku2 pada jari dibagian bawah dan tangan bagian atas memegang bat menggunakan bagian antara jari telunjuk dengan jempol.

Yang harus diperhatikan :

Pastikan pegangan pada bat menggunakan tangan dan jari yang benar.

### STANCE INSTRUCTION

Posisi tersebut mengharuskan kita untuk memegang bat dengan pegangan yang benar, dan tempatkan dibatas atas strike zone, posisi bat harus sejajar atau sedikit lebih ke atas.

Yang harus diperhatikan :

Sikut harus mengarah ke bawah, pastikan bat dipegang dengan pegangan yang benar. Pegangan tersebut harus sedikit diatas tangan yang letaknya dibatas ats strike zone. Pastikan sikut mengarah ke bawah,

### PARTNER BUNTING

Atlit berpasangan, dengan 1 bat dan bola tiap regu. Salah seorang dari mereka melakukan pitching dengan yang lainnya melakukan bunt. Begitu sebaliknya. Apabila pelempar tidak bisa melakukan pitching, mereka diperbolehkan melempar dari atas ke arah zona pukul, tapi dengan cara berlutut.

Yang harus diperhatikan :

Pastikan posisi bunt, genggamannya pada bat dan penempatan bat yang baik dipertahankan. Latih koordinasi antara mata dengan tangan.

### BUNT INTO THE GLOVE

Atlit berpasangan menggunakan 1 bat dan 1 bola tiap regu. Salah seorang melakukan lemparan pitching ke arah temannya yang mem-bunt bola ke arah glove yang diletakkan +/- dengan jarak panjang 1 buah bat di depan pemukul.

Yang harus diperhatikan :

Sesuaikan tinggi badan dengan tinggi bola yang datang dengan membengkokkan lutut. Pastikan posisi tangan pada bat dan posisi tubuh yang baik dipertahankan. Tingkatkan koordinasi antara mata dengan tangan.