



Pitch Counts 2010

Maximaal aantal pitches per wedstrijd

Leeftijd	Pitches
8	35
9	40
10	45
11-12	60
13-14	75
15-16	90
17-18	100

Minimale rust na aantal pitches

Leeftijd	geen rust	1 dag rust	2 dagen rust	3 dagen rust	4 dagen rust
8-10	<15	15	25	35	45
11-12	<20	20	35	50	60
13-14	<25	25	40	60	75
15-16	< 25	25	40	70	90
17-18	< 25	25	40	75	100

Voorgestelde leeftijd om bepaalde pitches aan te leren

Fastball	8 jaar
Change-Up	8 jaar

Curveball	13 jaar
Slider	17 jaar

Het aantal pitches tijdens oefenperiode en eerste maand competitie

	11-12 jaar	13-14 jaar	15-16 jaar
v.a. 6 maart	30 pitches	30 pitches	45 pitches
v.a. 27 maart	40 pitches	45 pitches	60 pitches
v.a. 10 april	50 pitches	60 pitches	75 pitches
v.a. 1 mei	60 pitches	75 pitches	90 pitches