



HONKLOPEN

Inhoudsopgaven

Inhoudsopgaven.....	2
Honklopen.....	1
I. In de dugout.....	1
II. Het inslagperk.....	2
III. Van thuis naar het eerste honk.....	2
IV. Loopster op het eerste honk.....	4
V. Loopster op het tweede honk.....	6
VI. Loopster op het derde honk.....	6
VII. Stelen van het tweede honk.....	8
VIII. Stelen van het derde honk.....	8
IX. Stelen van de thuisplaat.....	9
X. Bijzondere spelsituaties.....	10
XI. Algemene regels bij hoge ballen.....	10
Sprinten.....	11
I. Inleiding.....	11
II. Looptechniek.....	12
III. Looptraining moet specifiek gericht haar.....	13
IV. Samenvattend.....	15

Suggesties tot verbetering van inhoud of bruikbaarheid zullen in dank worden vernomen.

Niets uit het handboek mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.

Ruud Elfers en Gijs Selderijk – g.selderijk@knbsb.nl

Honklopen

Goed kunnen honklopen is een instelling.

Een instelling met “hustle” waarbij men altijd 120% voluit gaat. Agressief op de honken, altijd denken aan een extra honk en daardoor de honken op volle snelheid rond. Hierdoor legt men extra druk bij de verdediging en zullen zij sneller fouten maken. De bal is hetgeen de loopster stopt. Daarbij moet men als honkloopster altijd weten waar de bal is.

Een instelling waarbij je jezelf optimaal voorbereid en informatie inwint om goede beslissingen te kunnen nemen (zie in de dug-out).

Een instelling waarbij men ieder trainingsmoment aangrijpt om het honklopen te trainen. Reageren op geslagen ballen tijdens een batting practice.

I. In de dugout

A. Tijdens de wedstrijdvoorbereiding

1. De wedstrijdvoorbereiding van de tegenstander verschaft belangrijke informatie coaches en speelsters. Informatie die nodig is bij het nemen van de juiste beslissing tijdens het honklopen.
 - a. Hoe sterk en nauwkeurig zijn de aangooien van de velder?
 - b. Hoe snel is de velder bij het verwerken van de bal?
 - c. Hoe haar de defensieve kwaliteiten van iedere speelster?
 - d. Hoe spelen de korte-stop en tweede honkvrouw het dubbelspel?
2. De condities van het veld - Is het gravel tussen de honken hard of zacht? Haar er natte plekken in de looppaden? Hoe hoog is het gras? Hoe is het hekwerk op fout gebied?

B. Tijdens de wedstrijd - Voor de alerte coaches en speelsters levert de wedstrijd extra informatie op over de tegenstander.

1. De pitcher
 - a. Hoe snel is de bal in de handschoen van de catcher gemeten vanaf de start van werpbeweging?
 - b. Gooit de pitcher in een patroon? Is zij voorspelbaar in timing, ritme, worp en/of locatie.
2. De catcher – Valt de catcher op haar knieën als zij een worp vangt? Dekt zij het eerste honk bij een slechte aangooi? Wat voor een worpen vraagt zij met loopsters op de honken? Hoeveel tijd heeft de catcher nodig om de bal op het tweede honk te gooien?
3. De binnenvelders – Houden binnenvelders loopsters kort bij het honk door de catcher de mogelijkheid te geven een pick-off te maken? Dit geldt met name voor de korte-stop en tweede honkvrouw.
4. De buitenvelders - Hoe agressief benaderen buitenvelders een grondbal? Hoe snel heeft de buitenvelder de bal van haar handschoen in de gooihand? Hoe nauwkeurig is hun aangooi? Gooien zij achter loopsters aan? Dekken zij de acties in het binnenveld?

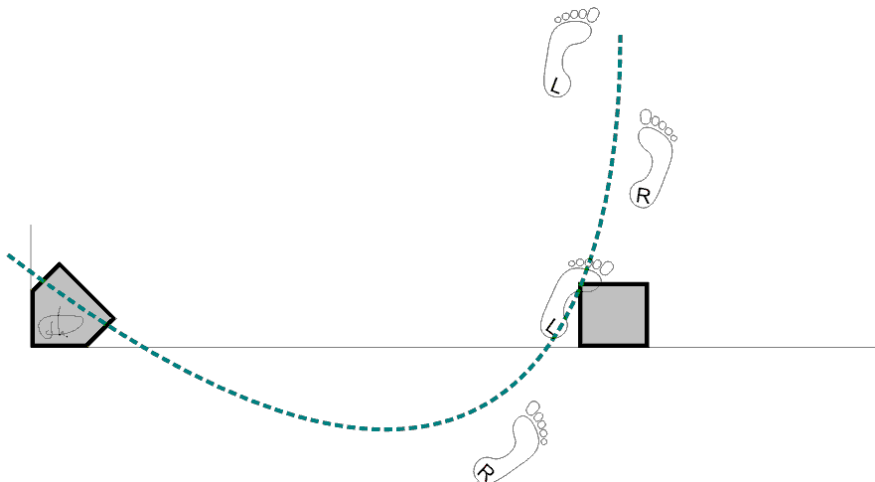
II. Het inslagperk

- A. De slagvrouw die staat in te slaan heeft een coachende taak voor de loopster die probeert te scoren.
 - 1. De speelster kan aangeven of de loopster al of niet een sliding moet maken en aan welke kant van de thuisplaat.
 - 2. Als de honkloopster bij een grondbal in het binnenveld kan worden uitgemaakt op de thuisplaat, dient de speelster “rundown” te roepen en te wijzen naar het derde honk. De honkloopster moet proberen zo lang mogelijk in de rundown te blijven om de slagvrouw/honkloopster de mogelijkheid te geven om door te gaan naar het tweede honk.

III. Van thuis naar het eerste honk.

- A. Hoewel we snelheid vanuit het slagperk benadrukken, mag dit nooit ten koste gaan van een goede swing. Met het achterste been (gezien vanaf de pitcher) wordt de eerste stap naar het eerste honk gemaakt.
- B. Voor de honkloopster gelden drie observaties op weg naar en bij het bereiken van het eerste honk.
 - 1. Grondbal - Wordt de bal verwerkt door een binnenvelder of verlaat de bal het binnenveld?
 - a. Bal in het binnenveld - Als de bal in het binnenveld blijft loopt men het laatste deel buiten de foutlijn (of erop). De loopster richt zich op een doel twee meter over het honk en raak het honk aan de voorkant (beide voeten mogelijk). Leun voorwaarts en kijk naar het honk als men op het honk stapt.
 - b. Bal door het binnenveld - Als de bal het binnenveld verlaat moet de ronding naar het eerste honk vroeg worden ingezet. Denk erom dat in een korte beweging naar de bal wordt gekeken als deze de binnenvelder bereikt. Dit is op de tweede of derde stap van de loopster.
 - 2. De eerste honkvrouw - Als er een aangooi op het eerste honk is, moet de loopster letten op de lichaamsbeweging van de eerste honkvrouw. Als de eerste honkvrouw langs de foutlijn beweegt in de richting van de thuisplaat moet de loopster een sliding maken om een tikactie te vermijden. In nagenoeg alle andere gevallen concentreert de loopster zich op de voorzijde van het honk (gezien vanuit de looprichting). Men remt pas af na contact te hebben gemaakt met het honk.
 - 3. “Overthrow” – Nadat er contact is gemaakt met het honk worden direct de passen verkleind en tijdens de volgende stap naar rechts gekeken om te zien of een slechte aangooi is doorgeschooten. Dit gebeurt zonder de romp te draaien, daarna het gezicht richting veld draaien.
- C. Het ronden van het eerste honk - Denk altijd tweehonkslag als de bal het binnenveld verlaat. Rond het eerste honk agressief. Ga er nooit vanuit dat de buitenvelder de bal eenvoudig verwerkt.

1. Start met ronden van het eerste honk zodra de bal het binnenveld heeft verlaat en wijk daarbij 2 à 2,5 meter uit van de honklijn.



2. De loopster stapt met de linkervoet op de binnenkant van het honk. Men mag echter geen snelheid minderen om met de linkervoet goed uit te komen. Contact met de rechtervoet is in dat geval ook mogelijk. De honkloopster concentreert zich op de bovenzijde, binnenkant van het honk en “hangt” met het bovenlichaam naar binnen (scheef hangen als een motorcoureur in de bocht).
3. Hoever de honkloopster na het ronden over het eerste honk gaat is afhankelijk van waar de bal in het buitenveld is geslagen. Bij een bal in het linksveld geslagen zal men het eerste honk verder ronden dan bij een bal in het rechtsveld geslagen.
4. Als men na het ronden van het honk afremt, is de schouderlijn loodrecht op de richting van de bal. Als men terug gaat naar het honk blijft men naar de bal kijken.
5. De beslissing om naar het tweede honk te gaan, kan alleen door de honkloopster zelf worden genomen. Met twee uit mag men iets meer risico nemen om in scoringspositie te komen. Wees alert op een bal, die door een (buiten)velder slecht wordt verwerkt.
6. Bij een honkslag met een loopster op het tweede honk, kan de slagvrouw/honkloopster naar het tweede honk gaan als de loopster vanaf het tweede honk probeert te scoren en het mogelijk een “net in – net uit” situatie wordt op de thuisplaat. Met name bij twee uit moet dit worden benadrukt. Er haart uitzondering waarbij de slagvrouw/honkloopster niet door naar het tweede honk gaat. Dit is naar gelang de gegeven situatie.
7. Als de loopster vanaf het tweede honk probeert te scoren gaat de slagvrouw/honkloopster door naar het tweede honk, zodra de buitenvelder de bal over de cut-off vrouw gooit. De beslissing kan worden genomen zodra de bal de hand van de buitenvelder verlaat. Bij een slechte aangooi op de cut-off vrouw maar wel binnen haar bereik, maakt de slagvrouw/honkloopster schuifpassen richting het tweede honk. Afhankelijk van de actie van de cut-off vrouw start men door naar het tweede honk, of keert men terug naar het eerste honk.
8. Honkloopsters moeten altijd proberen een extra honk te bereiken. Maar tevens geldt dat de eerste nul niet op het tweede honk mag vallen en de eerste en derde nul niet op het derde honk.

IV. Loopster op het eerste honk.

- A. BTSV - Zodra de actie is beëindigd en de loopster (met de ogen op de bal) terugkeert naar het honk geldt:
1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. De primary lead - Start zodra de pitcher op de plaat staat en haar tekens van de catcher krijgt, vanaf de achterzijde van het honk.
1. Methode 1
 - a. Eén voet tegen het honk, de andere een stukje ervoor (staande starthouding).
 - b. Starten als de bal de hand van de pitcher verlaat.
 2. Methode 2
 - a. Eén voet achter het honk, de andere voet is in contact met de voorzijde van het honk.
 - b. Starten als de hand van de pitcher op het hoogste punt is bij softbal ("vliegende start").
 3. Atletisch houding - De knieën haar licht gebogen en de rug is recht. De armen haar licht gebogen en hangen ontspannen aan de voorzijde van het lichaam. De rechtervoet is iets geopend. Het lichaamsgewicht is op de ballen van de voeten. Afhankelijk van de intentie van de loopster is het gewicht over beide voeten verdeeld, iets meer op links of iets meer op rechts.
- C. Secondary leads - Op de beweging van de pitcher naar thuis maakt de loopster één pas, draait in de loopbaan en shuffle-shuffle (zijwaartse aansluitpas, waarbij de loopster de pitcher zodanig probeert te timen dat haar rechtervoet de grond raakt om het moment dat de bal in de slagzone komt. De loopster concentreert zich op de bal en neemt een extra schuifpas bij een bal, die vóór de plaat de grond ingaat.
1. Terugkeren naar het honk - Als de bal de slagvrouw passeert keert de loopster terug naar het honk, waarbij zij naar de catcher blijft kijken. Ook nu starten we met een korte heupactie die wordt ingezet met het linkerbeen gevolgd door een stap met rechts. De loopster eindigt met een stap met links op het honk, waarbij het bovenlichaam over de linkervoet helt. Hierdoor heeft de loopster een sterke positie ten opzichte van de honkvrouw.
- D. Reageren op geslagen ballen - Als de loopster de pitcher goed heeft getimed, sluit haar reactie op een geslagen bal precies aan op haar "secondary lead".
1. Grondballen - Op alle grondballen gaat de loopster naar het tweede honk. Met minder dan twee nullen en een mogelijkheid op een dubbelspel, breekt de loopster het dubbelspel op.
 2. Hoge ballen - Bij een hoge bal boven foutegebied of bij een "zekere" vangbal, waarbij de loopster na de vangbal een honk kan opschuiven, maakt de loopster contact met het

honk en start na de vangbal. In alle andere gevallen gaat de loopster zover van haar honk dat zij na de vangbal veilig kan terugkeren naar haar honk terwijl op een (vang)fout mogelijk een extra honk kan worden bereikt.

Een zekere vangbal is een hoge bal binnen het directe bereik van een veldspeelster, waarbij deze voldoende tijd heeft om positie te kiezen voor de vangbal.

3. Line-drive - Bij een line-drive blijft de loopster staan na haar “secondary lead” en gaat direct terug naar haar honk, tenzij de loopster onderweg is naar het tweede honk om het honk te stelen of op een hit and run (run and hit).

Ronden tweede honk - Tijdens het rondenvan van het tweede honk wijkt de loopster maximaal 2 á 2,5 meter uit van de honklijn. Dit is gelijk aan het rondenvan van het eerste honk. Bij een bal geslagen achter de loopster (rechtsveld) laat zij zich leiden door de coach op het derde honk. De loopster kijkt vijf meter voor het tweede honk naar de derde honkcoach, kijkt naar het raken van het honk en kijkt daarna direct weer naar de coach op het derde honk. In de overige gevallen beslist zij op eigen beoordeling.

V. Loopster op het tweede honk

- A. BTSV - Als de actie is beëindigd en de loopster terugkeert naar het honk geldt:
1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld. Met name vanaf het tweede honk is de korte-stop belangrijk.
- B. Primary lead –De atletische houding is hetzelfde als op het eerste honk.
- C. Secondary lead - Op de beweging van de pitcher naar de thuisplaat neemt de loopster twee schuifpassen. Pas op voor pitchers die regelmatig vanuit hun beweging doordraaien en een pick-off maken (inside-move). De loopster leest tijdens de “secondary lead” de bal en let op ballen in de grond gegooid en geslagen ballen. Reageren op ballen in de grond vraagt de loopster de bal te lezen die van de catcher afstuit.
- D. Reageren op geslagen ballen - Bij een ongedwongen loop geldt dat bij een groundbal aan de loopster haar linkerzijde, en die de pitcher passeert, de loopster naar het derde honk gaat. Ook in situaties waarbij de derde honkvrouw tijdens het verwerken van de bal haar positie moet opgeven (en niet op tijd terug kan haar om de loopster te tikken) gaat de loopster naar het derde honk. Met een honkloopster op het tweede- en derde honk is de reactie afhankelijk van de reactie van de voorste loopster.
1. Gedwongen loop - Bij een gedwongen loop geldt dat de loopster altijd gaat, maar niet in een tikactie loopt.
 2. Hoge bal - Bij een hoge bal geldt de algemene regel, bij een line-drive gaat de loopster zodra de bal de binnenvelder passeert. Bij nul uit ga je eerder terug naar het honk om na de vangbal het derde honk te kunnen bereiken (loopster op het derde honk met één uit). Bij één uit blijf je eerder van het honk om bij een uiteindelijke honkslag of vangfout te kunnen scoren. Met twee uit maakt het minder veel uit of de loopster op het tweede - of derde honk staat.

VI. Loopster op het derde honk.

- A. BTSV - Als de actie is beëindigd en de loopster terugkeert naar het honk geldt:
1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. Primary lead -
- C. Secondary lead - De loopster neemt haar “secondary lead” op fout gebied ongeveer een halve meter achter de foutlijn. De “secondary lead” bestaat uit een drietal passen. De eerste stap met rechts zorgt voor een korte heupactie waarbij de romp dwars op de heuvel staat en

waardoor men terugkomt in de looprichting. Daarna volgt een stap met links en een stap met rechts. De loopster timet haar passen zodanig, dat de rechtervoet (45 graden) naar de grond beweegt zodra de bal de slagzone binnengaat. Als de bal de slagvrouw passeert, maakt de loopster een cross-over stap met rechts waarbij zij op goedgebied stapt. Hierdoor wordt het voor de catcher moeilijker om een aangooi te maken naar de derde honkvrouw.

- D. Reageren op geslagen ballen - De reactie van de loopster op een geslagen bal is afhankelijk van de agressiviteit waarmee wordt honk gelopen. Overigens geldt dit voor alle honken en niet alleen het derde honk. De risico's haar dan ook navenant.
1. Contact - De meest agressieve reactie is die waarbij de loopster start op het moment dat de bal de knuppel raakt (contact), ongeacht of de bal omhoog of omlaag gaat. Kom direct tot stilstand bij een line-drive. Als op contact wordt gelopen neemt de coach de verantwoordelijkheid voor het line-drive dubbelspel. De loopster moet proberen zo snel mogelijk terug te komen op het derde honk, maar de kans is groot dat het dubbelspel wordt gemaakt.
 2. Naar de grond - Iets minder agressief is de reactie waarbij de loopster start als zij ziet dat de bal van de knuppel naar de grond gaat.
 3. Binnenvelder staan diep - Nog minder agressief is de reactie waarbij de loopster start als zij ziet dat de bal naar een binnenvelder wordt geslagen die diep staat opgesteld. Bij een bal geslagen naar de hoekposities blijft men staan.
 4. Door het binnenveld – De meest voorzichtige reactie is om als honkloopster te wachten tot de bal door het binnenveld is geslagen.
 5. 1-3 situatie - In deze situatie, minder dan twee uit, gaat de loopster op iedere grondbal naar thuis, tenzij:
 - a. De bal in de grond wordt geslagen tussen thuis en de heuvel, of in de richting van de eerste of derde honkvrouw. In dit geval is er geen kans op een dubbelspel, terwijl er een grote kans is op een nul op thuis.
 - b. De loopster van het eerste honk is gestart (steelpoging of een hit and run) en de bal naar de eerste- of derde honkvrouw wordt geslagen.
 6. Hoge bal - Bij een hoge bal maakt de loopster contact met het honk, tenzij de bal zo ondiep is geslagen dat de loopster na de vangbal niet kan scoren. De loopster staat bij ballen geslagen op goed gebied met haar rechtervoet op het honk. Bij ballen op foutgebied gebruikt zij haar linkervoet, waardoor de loopster snel kan reageren na de vangbal. Men gebruikt het honk om een goede afzet te maken.

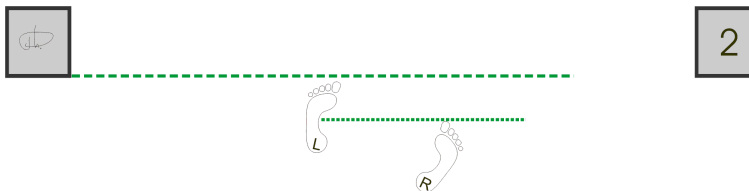
VII. Stelen van het tweede honk

Het stelen van een honk wordt bepaald door zelfkennis, concentratievermogen, reactievermogen, (zijwaartse) snelheid, veldcondities, belangrijkheid punt en lezen van de situatie (bijv. pick-off pitcher en handelingssnelheid catcher).

Een honkloopster moet weten hoeveel tijd zij nodig heeft om een honk te stelen. Zij moet ook weten hoeveel tijd de catcher nodig heeft voor haar aangooi op het tweede honk, gerekend vanaf het moment dat de bal contact maakt met haar handschoen tot het moment dat de bal op het tweede honk is ontvangen. Tevens moet zij weten hoe snel de pitcher op thuis is en de bal in de handschoen van de catcher komt.

Tijdens alle steelpogingen en hit and runs kijkt de loopster op de tweede of derde stap met een korte beweging van het hoofd in de slagzone om de bal op te pikken. Hierbij wordt het hoofd gedraaid en niet opgetild.

- A. Startsnelheid - Er haar wat elementaire uitgangspunten die de honkloopster helpen om haar startsnelheid te vergroten en de tijd die nodig is om een honk te stelen te verkleinen.
1. Open de voorste voet - De voorste voet is iets opgedraaid naar het tweede honk
 2. Plaats de voorste voet iets naar achteren - De rechtervoet staat, t.o.v. de honklijn, een halve voet achter de linkervoet.
 3. Lichaamsgewicht - Het lichaamsgewicht is op de voorvoeten en iets meer op de bal van de linkervoet.



4. Blijf laag - Het hoofd wordt niet direct in de eerste stap opgetild, maar komt in de eerste vijf meter geleidelijk omhoog.
5. Armen - Gebruik de armen. Tijdens de eerste heupinzet wordt de rechter elleboog in een korte beweging naar het lichaam gebracht. Gebruik daarna de armen in een pompende beweging.

VIII. Stelen van het derde honk

Honkloopsters vinden het vaak makkelijker om het derde honk te stelen dan het tweede honk. Dit geldt vooral bij een linkshandige pitcher. De gemiddelde tijd om het derde honk te stelen vanuit een normale afstand en twee schuifpassen is 2.7 seconden

- A. De voorspelbare pitcher - Op een pitcher die de loopster op het tweede honk een voorspelbaar aantal keren controleert en dan stopt om haar doel op te pikken voordat zij haar werpbeweging ingaat, kan betrekkelijk eenvoudig het derde honk worden gestolen.
1. Dubbel schuifpas methode - Daarbij maakt de loopster schuifpassen naar het derde honk op het moment dat de pitcher naar thuis kijkt om haar doel op te pakken. Als de loopster haar tweede schuifpas al heeft ingezet op het moment dat de pitcher haar beenbeweging start, kan het derde honk worden gestolen.

- B. Pitchers met een langzame beweging - Pitchers die er langer dan 1.5 seconde over doen om de bal naar de thuisplaat te gooien haar kwetsbaar voor een steelpoging. Als de loopster een verlengde “primary lead” kan nemen wordt de gemiddelde tijd om het derde honk te stelen 3.1 seconden. Met name linkshandige pitchers haar kwetsbaar in deze situatie.

IX. Stelen van de thuisplaat

Als de pitcher met een loopster op het derde honk vanuit haar vrije stand gooit en de loopster onvoldoende controleert kan de thuisplaat worden gestolen. Een actie overigens met het nodige risico. In deze situatie is het de taak van de slagvrouw om met een fake stootslag de catcher achter te houden.

X. Bijzondere spelsituaties

- A. Delayed steal - De verlate steelpoging is een aanvallende verrassingstactiek voor als de verdediging niet verwacht dat de loopster gaat stelen. De loopster neemt haar een normale afstand van het honk. Op de beweging van de pitcher naar thuis neemt de loopster drie schuifpassen richting het tweede honk, waarna zij doorstart naar het tweede honk. De verlate steelpoging is succesvol als:
 - 1. Het tweede honk niet wordt gedekt tussen worpen van de pitcher.
 - 2. De loopster op het eerste honk niet wordt controleren.
 - 3. De catcher bij het ontvangen van de bal zich op een knie laat vallen.
- B. Hit and run - De loopster neemt haar standaard afstand van het honk. Als de pitcher naar de thuisplaat beweegt, breekt de loopster naar het volgende honk. Op haar tweede of derde pas kijkt de loopster met een korte hoofdbeweging naar de slagzone om de bal op te pikken en te kunnen reageren.
- C. Suicide break – Het stelen van de thuisplaat. De loopster op het derde honk neemt haar “primary - en secondary lead” en start naar de thuisplaats als de voorste voet van de pitcher de grond raakt.
- D. Rundowns – Als een loopster wordt ingesloten tussen twee honken moet zij zo lang mogelijk proberen in de rundown te blijven, zodat de andere loopsters de kans krijgen een honk op te schuiven.

XI. Algemene regels bij hoge ballen

In de volgende gevallen maakt de loopster contact met het honk.

- 1. Hoge bal boven foutgebied - Als de bal valt is het een foutslag en is het spel dood. Alleen na de vang is er een mogelijkheid om een honk op te schuiven, afhankelijk van waar de bal wordt gevangen
- 2. Als de loopster na de vangbal het volgende honk kan bereiken maakt men contact met het honk en start de loopster na de vang naar het volgende honk.
- 3. Loopsters op het eerste- en derde honk – Als de loopster op het derde honk contact maakt met het honk, doet de loopster op het eerste honk automatisch hetzelfde.

In alle overige gevallen gaat men zover van het honk dat men na de vangbal veilig terug kan komen op het honk, terwijl de loopster op een vangfout mogelijk het volgende honk of zelfs een extra honk kunt bereiken.

Sprinten

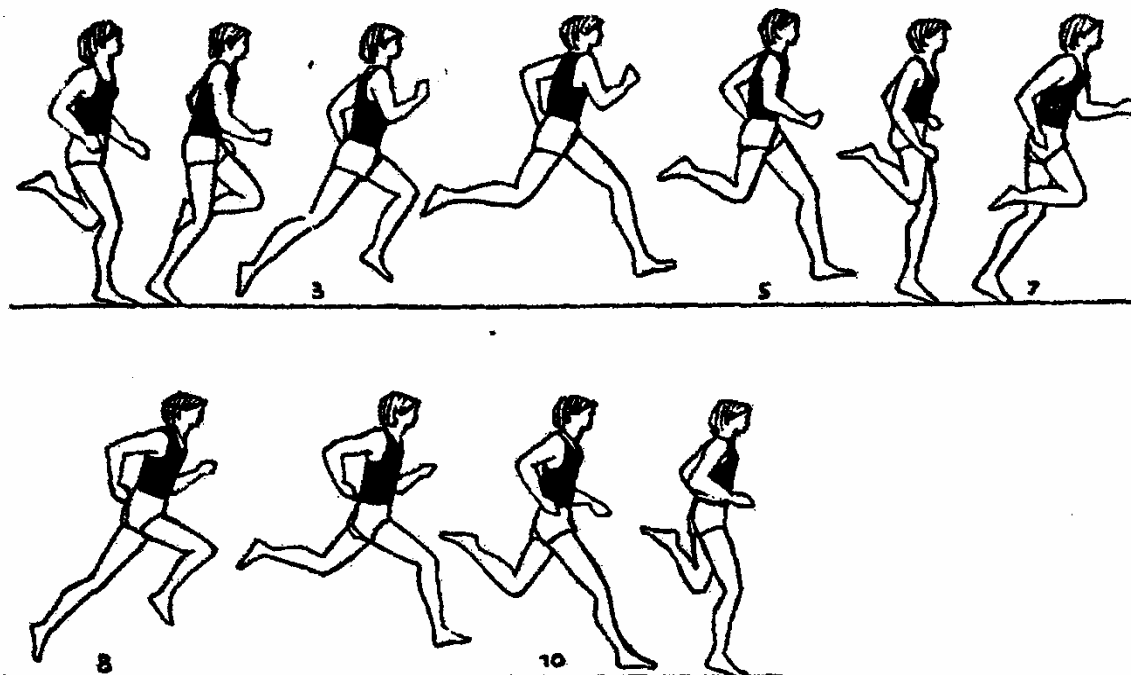
I. Inleiding.

In de cyclus van de loopbeweging haar er, op de voetplaatsing na, geen functionele verschillen in de looptechniek bij snelle of langzamere looptempi. Wel haar er verschillen te zien in de intensiteit en dus de krachtzinzet waarmee de diverse deelbewegingen in de loopcyclus worden uitgevoerd.

Bij de "recht toe recht aan sprint" in de atletiek ligt het accent op het zo snel mogelijk behalen van een zo groot mogelijke topsnelheid en het kunnen vasthouden van deze snelheid. Een sprinter gebruikt dus maximale krachtzinzet per tijdseenheid in de loopricting. Waar tegenoverstaat dat een marathonloopster juist zo weinig mogelijk kracht wil gebruiken.

Bij de sprint in spelsporten ligt het accent op een explosieve start en het kunnen volhouden van korte sprints in verschillende richtingen. In het honkbal is de afstand bijna altijd te kort om topsnelheid te kunnen bereiken. Explosieve korte sprints in combinatie met een goed anticipatievermogen, lichtvoetigheid en wendbaarheid haar in onze sport de pijlers van (loop)succes. Waar een atleet gebaat is bij het leren verlengen van haar pas en vergroten van haar pasfrequentie, daar is een honkballer meer gebaat bij lichtvoetigheid en het vergroten van de pasfrequentie. De sprint van een honkballer start meestal vanuit beweging en wordt vaak afgesloten met een vervolgactie.

Deze accentverschillen hebben uiteraard consequenties voor de loopscholing en conditietraining. Een goede jump op de bal hebben, een explosieve start, lichtvoetigheid, kunnen springen, snel en in balans om de lengteas kunnen draaien haar kwaliteiten die de topspeelster van de gemiddelde speelster onderscheid. Met name de explosieve kracht en snelkracht bepalen mede het vermogen om respectievelijke explosief te kunnen starten en in korte tijd een hoge snelheid te behalen. Iedere loopsnelheid heeft haar eigen optimale verhouding tussen paslengte en pasfrequentie. De paslengte mag nimmer zo groot haar dat door een te ver vooruit geplaatste voet een remstoot veroorzaakt.

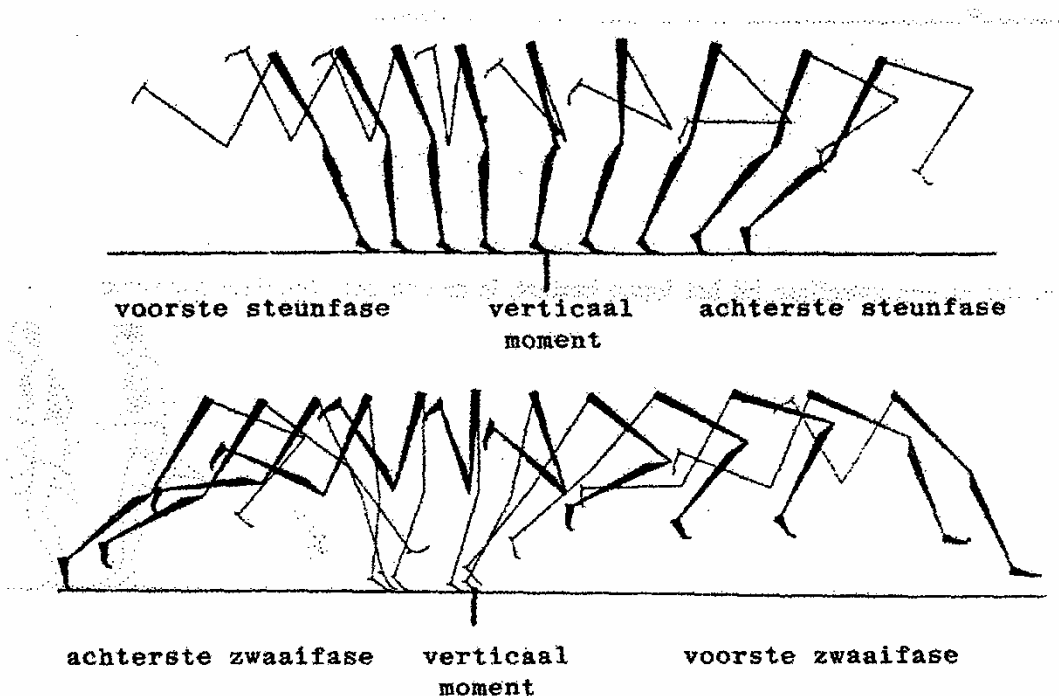


II. Looptechniek

Het moment dat het lichaamszwaartepunt (LZP) loodrecht boven het steunpunt ligt heet het verticaalmoment. Dit verticaalmoment wordt als startpunt van een steun-zwaaifase genomen. Op dit punt passeert het zwaaibeen het steunbeen.

Bekijkt men de cyclus goed, dan ziet men dat de functie van het ene been steeds een tegenovergestelde functie heeft van het andere been. Zo bereikt de knie van het zwaaibeen in de voorste zwaaifase het hoogste punt tijdens de laatste deel van de achterste steunfase. En wordt tijdens de voorste steunfase van het steunbeen de achterste zwaaifase van het zwaaibeen afgesloten. Waarna deze de steunknie kan passeren en aan haar voorste zwaaifase kan beginnen.

Tijdens de sprint worden er door de beenspieren grote trekkrachten op het bekken uitgeoefend, waardoor het bekken de neiging heeft voor- en achterover te kantelen. Dit moet worden voorkomen. Om de hoogst mogelijke snelheid te kunnen ontwikkelen moet er met een 'stabiel bekken' worden gelopen. Sterke rug- en buikspieren zullen ervoor zorgen dat het bekken niet teveel voor- en achterover kantelt. Alleen bij een zo snel mogelijke wisseling tussen prikkeling/aanspanning en remming/ontspanning van de spier kan een zo hoog mogelijke frequentie en daarmee bewegingsnelheid worden ontwikkeld. Deze eigenschap is het best te ontwikkelen tussen het zevende en twaalfde jaar.



- A. De achterste steunfase - Door een strekactie achterwaarts van het afzetbeen in heup-knie en enkelgewicht vormt zich een drukkracht tegen de ondergrond die het lichaam voorwaarts stuwt. De afzet, welke je zo lang mogelijk achterwaarts moet volhouden, veroorzaakt de zweeffase. De mate en de snelheid van strekking bepaalt de voorwaartse snelheid die wordt ontwikkeld. Belangrijk in de fase is dat de kracht die wordt ontwikkeld het LZP goed raakt. Daarom moet de sprinter, afhankelijk van de te ontwikkelen snelheid, haar romp nagenoeg loodrecht boven het bekken positioneren.
- B. De achterste zwaaifase - Na de strek/stuwfase wordt het been langs de kortste weg naar voren gezwaaid. De voet van het strek/stuwbeen wordt zo dicht mogelijk naar het zitvlak gebracht (zgn. hielaanslag). Daarna wordt een korte pendel naar voren ingezet.

- C. De voorste zwaaifase - Het heupgewricht is het draaipunt van een korte slingerbeweging voorwaarts van het sterk gebogen zwaaibeen. Een krachtige knie-inzet voorwaarts zal tevens de afzet van het strek/stuwbeen ondersteunen. Als de knie haar optimale hoogte heeft bereikt (ongeveer horizontaal en natuurlijk afhankelijk van de opgebouwde snelheid) pendelt het onderbeen ontspannen naar voren en begint het bovenbeen te dalen. In de laatste fase van deze zwaai/daalbeweging wordt het been/voet actief 'grijpend op de grond geplaatst'. Kenmerkend voor de sprint is hierbij het 'optrekken van de tenen' tijdens deze agressief uitgevoerde neerplaats/grijpactie. De steunfase vangt hiermee aan.
- D. De voorste steunfase - De voet raakt het eerst met de voor-buitenkant de grond. De landingsdruk drukt de gehele bal van de voet tegen de ondergrond. De hiel blijft bij de sprint geheel los van de grond. De agressieve grijpactie en de losse hiel zorgen ervoor dat het LZP zeer snel over het steunpunt heen kan schieten. Dit is de start van de explosief achterwaartse gerichte strek/stuwfase, aangezet vanuit de heup en bovenbeen en zich doorzettend in de strekking van de knie en enkel. Om een zo kort mogelijke contacttijd te realiseren moet de hiel 'hoog' los blijven van de ondergrond. De hiel mag niet 'inzakken'. Wat ook wel 'harde voeten' wordt genoemd. Dit vergt veel van de 'plyometrische' kracht* van de kuit- en de bovenbeenspieren.
- E. De armbeweging - De armen pendelen afwisselend voor en achterwaarts. Een goed gecoördineerde opzwaai van de armen ondersteunt de trek/stuwfase. De armen moeten daarvoor onder een hoek van ca 90 graden gebogen langs het lichaam en in voor-achterwaartse richting heen en weer pendelen. De armbewegingen mogen geen verkramping van de nek-schouderspieren veroorzaken. Uiteraard zorgen de armen ook voor het handhaven van balans. Het krachtig afzetten en opzwaaien van de afwisselende en elkaar opvolgende beenacties veroorzaken een lichte rotatie van de romp. Welke door een correcte armpendel wordt geneutraliseerd.
- F. Pasfrequentie en paslengte - Een goede loopbeweging wordt gekenmerkt door een beheerst en ontspannen bewegingsverloop, waarbij paslengte en frequentie in een optimale verhouding tot elkaar staan. Op een sprintnummer is het doel niet zoveel mogelijk passen per tijdseenheid te maken, maar de juist de passen zo uit te voeren dat de strekactie optimaal wordt benut. In spelsporten speelt de paslengte een ondergeschikte rol.



Het opvoeren van de loopsnelheid kan door:

- Bij gelijkblijvende pasfrequentie, de paslengte te vergroten.
- Bij gelijkblijvende paslengte de pasfrequentie te verhogen.
- Zowel de pasfrequentie als wel de paslengte op te voeren.
- De frequentie sterk te verhogen bij een iets kortere paslengte.
- De frequentie iets te verlagen, maar de paslengte sterk te vergroten.

III. **Looptraining moet specifiek gericht haar**

A. Trainingsleer

Elke sport heeft haar eigen specifieke loopacties. Bij elke sport hoort daarom een bepaalde 'trainingsleer'.

1. Men kan zichzelf de volgende drie vragen stellen:

- a. Wat haar de karakteristieken van onze sport?
 - b. Tot welke eisen leidt dat ten opzichte van de beoefenaren?
 - c. Hoe brengt men dat op het gewenste niveau?
2. Specifieke trainingsleer ontwerpt, op basis van algemene anatomisch-fysiologisch principes, een theorie die de motorische grondeigenschappen (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie) met betrekking tot de in de sport gestelde eisen dermate gunstig beïnvloeden dat deze prestatiebepalende factoren het vereiste niveau behalen. In deze theorie wordt o.a aandacht geschonken aan belasting (intensiteit, prikkelbaarheid en omvang), herstel, periodisering, alsmede techniek en psychologische belasting.
 3. Een honkballer wordt niet als een baan- of wegwatleet belast. Klakkeloos looptrainingvormen uit de atletiek in het honkbal introduceren heeft daarom geen zin. Hetgeen niet wil zeggen dat er geen techniekoefeningen uit de atletiek bruikbaar haar. Een goede inpassing van bouwstenen uit de atletiek vraagt om enige bezinning. In onze sport is het niet noodzakelijk een 'klassiek-uurtje' looptraining te introduceren alsof de honkballers ineens atleet haar geworden. Onze looptrainingvormen moet haar gerelateerd aan de in de wedstrijd benodigde (loop)vaardigheden. Deze haar altijd kortstondig en explosief. Het accent van de looptraining ligt op dit kenmerk.
- B. De loopacties binnen het honkbal richten zich op:
1. Acties
 - a. De sprint tussen de honken, met het rondren van de honken en het sliden als onderdeel daarvan
 - b. Het lichtvoetig wegstarten vanuit een actieve 'starthouding' in allerlei richtingen om een bal te gaan fielden of vangen.
 2. De loop- en sprint afstanden haar kort. Een honkballer zal daarom nagenoeg nooit haar topsnelheid bereiken. De kenmerken voor een goede honkbalsprint haar:
 - a. Een goede 'jump'
 - b. Een explosieve start
 - c. Zo snel mogelijk op topsnelheid komen
 - d. De sprint eindigt vaak met een sliding en een field- of vangactie wordt vaak gevolgd door een aangooi.
 3. Voor het honkbal gebruiken we alleen het alactische anaërobe energie-systeem*. Hetgeen betekent dat voor de explosieve arbeid benodigde energie wordt geleverd door de in de spieren aanwezige energierijke stoffen (fosfaatverbindingen) ATP en CP. Voor de energieleverantie is geen zuurstof nodig en omdat de acties zo kort haar ontstaat er geen melkzuur (lactaat – afvalproduct).
 4. Het 'herhaald kortsprintvermogen' is in het honkbal minder van belang. Het komt zelden voor dat er meerdere (lange) sprints na elkaar haar. Hetgeen niet wil zeggen dat een conditietraining niet mag bestaan uit een aantal korte tot zeer korte sprints met korte tot langere rustpauzes. Men krijgt er sterke benen van en is ook mentaal belastend.

IV. Samenvattend

Een goede sprint heeft de volgende kenmerken:

- Zorg dat men recht op blijft, frontaal en ontspannen. Span de buik iets aan en hel liever een beetje voorover dan achterover. Tijdens het sprinten valt de projectie van het lichaamszwaartepunt voor de voeten. Romp moet stil blijven. Geen romp- schouderrotatie om lengteas.
- Sprint op de ballen van de voeten en wikkel dit gedeelte van de voet maximaal af door een goede strekking van het enkelgewricht.
- Actieve rechtlijnige arm- en beenbewegingen. De arminzet is tot kinhoogte.
- De knie-inzet is tot horizontaal en na het uitpendelen van het onderbeen wordt de voet actief grijpend met een 'harde voet' (tenen optrekken) op de grond geplaatst en explosief naar achteren gestuwd.
- Na de stuwfase moet het zwaaibeen via de kortst mogelijke weg terug horizontaal naar voren. Dit kan alleen maar door en korte volledig gevouwen boven-onderbeen pendel. Daarna wordt de knie weer 'spits' ingezet tot horizontaal.
- Een grote pas betekent niet dat de pas maximaal groot moet haar. De paslengte moet optimaal haar. Een te ver naar voren geplaatste voet veroorzaakt een remstoot.
- Loop hoog. Loop met de heupen hoog. Zak niet door het voorste steunbeen of door de enkel. Houd een harde voet, hiel blijft los van de grond.
- Houd de schouders laag en horizontaal en het hoofd stil.
- De eerste pas is altijd optimaal groot en explosief, ondersteund met een krachtige arminzet.
- De beste sprinters onderscheiden zich van de mindere sprinters door een meer ontspannen loop. Dat wil zeggen de besten haar in staat het aanspannen en ontspannen van de samenwerkende en elkaar tegenwerkende spieren veel beter te coördineren. Ontspannen lopen betekent geenszins dat de loopbeweging niet uit explosieve spieracties is uitgebouwd.



FOUTENANALYSE, OORZAAK EN CORRECTIE

Hieronder worden een aantal vaak voorkomende fouten tijdens het lopen behandeld. Na vaststelling van de oorzaak van het probleem kunnen we de meest geschikte oefenvormen selecteren om aandacht te besteden aan de verbetering van de fout(en).

FOUTEN	OORZAAK	CORRECTIE
1. Nadrukkelijke hiellanding met als gevolg een te grote remstoot	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verkeerd bewegingsbeeld ▪ Gebrekkig kracht-uhv ▪ Te grote strekking in voorste zwaai fase 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewust lopen op de bal van de voet ▪ Krachtraining strekspieren ▪ Helling op lopen ▪ Pendelloop met actief "grijpen"
2. "Proneren" - Naar binnen knikken van de voet bij de landing	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwakke musculatuur van voet en kuit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tripling, skipping en teenstrek sprong ▪ Lopen op blote voeten ▪ Oplossing niet te snel zoeken in speciale "anti-pronatie" schoenen
3. "Zittend lopen"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Onvoldoende strekking bij de afzet in enkel, knie, en heup ▪ Gebrekkige conditie (kracht) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loopsprongen en kaatsprongen ▪ Skipping met heupstrekking ▪ Huppelstrek sprongen
4. "Sprongachtig lopen"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afzet teveel naar boven gericht 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loopsprongen vlak op afstand ▪ Huppelstrek sprongen op afstand ▪ Lopen met verschillende pas lengte
5. Achteroverhellende romp (meestal) in spanning met verkrampde, opgetrokken schouders	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niet kunnen ontspannen onder vermoeidheid ▪ Verkrampde vuist ▪ Foute bewegingsvoorstelling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Losmakende oefeningen voor de schouder gordel ▪ Oefeningen voor de armzwaai ▪ Bewust maken - coördinatie lopen ▪ Skippings met romp voorover hellend
6. Vooroverhellende romp knikken in de heup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwakke buik- en rugspieren ▪ Verkeerde bewegingsvoorstelling ▪ Conditie gebrek 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buik- en rugspieroefeningen ▪ Coördinatie- en versnellingslopen (romphouding!) ▪ Skippings met (romp rechtop) ▪ Loopsprong (romp rechtop)
▪ Voeten worden te wijd naar buiten geplaatst	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatomische afwijkingen ▪ Foute bewegingsvoorstelling ▪ Onvoldoende kracht in voet- en kuitspieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laten zoals het is ▪ Bewust maken - triplings en skippings ▪ Wandelen op teen, hak, buitenkant en binnenkant van de voet ▪ Strek sprongen vanuit de voeten ▪ Hoge skippings en paardenloop ▪ Adductoren sterker maken
▪ Ondoelmatige armactie dwars voor het lichaam elleboog naar buiten overdreven terugzwaai opgetrokken schouders	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Foute bewegingsvoorstelling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewust maken d.m.v. speciale armzwaai- oefeningen ▪ Laten hangen van de schouders
9. Onrustige hoofdhouding - "hoofd in de nek"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Foute bewegingsvoorstelling ▪ Verkrampde nekspieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewust maken - coördinatie lopen ▪ Richtpunt geven om naar te kijken ▪ Accent op ontspanning nek en rug