



Sponsor Baseball



Sponsor Softball

HONK.NL
HYPOTHEKEN

Hoofdsponsor Baseball team

Suppliers Baseball team



**Koninklijke Nederlandse
Baseball en Softball Bond**

Perkinsbaan 15
3439 ND Nieuwegein
telefoon +31 (0)30-6076070
fax +31 (0)30-2943043

www.knbsb.nl

PLAYBOOK BASEBALL

Slaan

Slaan	3
I. Algemeen	3
II. Vorbereiding	3
III. Slagbeweging	5
IV. Nabeweging	7
V. Mentale benadering	8

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

Niets uit het handboek mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.

Eric de Bruin *Hittingcoach Olympisch team* en Gijs Selderijk – g.selderijk@knbsb.nl

Slaan

I. Algemeen

A. Discipline

1. Veel herhalingen koppelen aan kwaliteit - Om de techniek te verbeteren moet men veel swings maken. Belangrijker nog dan de kwantiteit is de kwaliteit van de swings.
2. Haal het maximale uit jezelf - Blijf werken aan de swing. Niet alleen in de zaal. Bouw routines in bij trainingen en voorafgaand aan wedstrijden. Batting Practice is géén warming-up, maar een trainingsmoment.
3. Vertrouwen - Heb vertrouwen in de techniek, ook als men in een slump zit. Door goed en vaak te trainen zal het vertrouwen toenemen.



- #### B. Keuze van de knuppel - Bij het slaan dragen twee componenten bij aan het hard slaan, te weten massa en versnelling. Versnelling werkt kwadratisch. Dat wil zeggen dat snelheid belangrijker is dan massa.



II. Voorbereiding

- #### A. Uitgangshouding – Balans is de basis van de swing. Wees niet te krampachtig in de uitgangspositie. Er moet altijd enige beweging zijn in de voorbereiding om ontspannen te kunnen zijn. Kom echter tot rust net voordat de swing begint.

1. Voeten – Plaats de voeten parallel aan elkaar op ongeveer schouderbreedte (liever iets breder dan smaller). Vanuit deze neutrale voetenstand wijzen de tenen recht naar voren of zijn zelfs licht naar binnen gedraaid. Het gewicht is op de binnenkant van de voeten. Een open of gesloten voetenstand kan onnodige extra beweging veroorzaken.

Voor het volledig bestrijken van de plaat moeten de voeten zo ten opzichte van de plaat staan, dat als men direct naar de pitcher stapt en de handen naar de contactpositie brengt, het raakvlak van de knuppel bij de buitenkant van de plaat kan komen.

2. Gewicht - Het gewicht is verdeeld over de ballen van de voeten. Een licht buigen van het bovenlichaam vanuit de heupen is goed zolang het lichaamsgewicht maar boven de voeten blijft. De knieën zijn licht gebogen voor balans.

3. Handen –

- a. De positie van de handen en hoek van de knuppel kan variëren per slagman. Om onnodige beweging van de handen te voorkomen, is het nuttig om te starten met de handen vlakbij het startpunt van de swing. Er zijn goede slagmensen die met hun handen niet beginnen bij het startpunt van de swing. Bij sommigen werkt dit zolang de handen maar teruggaan naar dit startpunt als het voorwaartse stapje gedaan is.

- b. Als men dicht bij het startpunt wil starten zijn de handen ter hoogte van de achterste schouder en ellebogen wijzen schuin naar beneden. Handen en ellebogen vormen samen een driehoek. Knuppel komt hierdoor in een 45 graden stand ten opzichte van de grond.



4. Grip

- a. Los – Men houdt de knuppel losjes in het midden van de vingers. De grip moet sterk genoeg zijn om te voorkomen dat de knuppel in de handen beweegt. De grip wordt vanzelf sterker in de contact zone.
- b. Korte grip - Het opschuiven van de handen kan de controle over de knuppel verbeteren.



5. Hoofd – Houd het hoofd recht met beide ogen naar de werper gericht en ogen parallel aan de grond. Men kan dit controleren door het voorste oog dicht te doen. Met het achterste oog moet de werper volledig in beeld zijn.

6. Routine - De slagman moet een bepaalde routine opbouwen die hem in staat stelt zijn voorbereiding constant uit te voeren.

B. Het komen in de hitting-positie

Voor en tijdens de voorwaartse stap creëren goede slagmensen energie voor de swing door hun gewicht naar achteren te verplaatsen of door de voorste knie of heup iets in te draaien. Deze beweging vindt plaats als de werper zijn handen van elkaar doet. Dit is een ritmisch mechanisme dat aangepast moet worden aan de beweging van de werper.

Het opladen gebeurt in “slow-motion” (get back slow, soft and easy). Men dient op tijd achter te zijn door vroegtijdig te beginnen met de voorbereiding. Wanneer men op tijd begint met de voorbereiding, controleert de slagman de bal. Begint men te laat, dan controleert de bal (werper) de slagman. De slagman heeft, zodra hij achter is een controle moment, waardoor hij bewust en gecontroleerd zijn swing kan inzetten. Het uit balans raken mag nooit de reden zijn dat de swing begint.

1. Handen - Breng de handen recht naar achteren (loading). Veel slagmensen "vergeten" de handen terug te brengen. In het aanleren is het goed om de slagman te laten beginnen met het terugbrengen van de handen juist voordat de voorwaartse stap wordt gezet.
2. Gewicht gaat naar achteren - Begin in balans en ga met het onderlichaam (voorste knie/heup) richting het achterste been als de arm van de werper naar achteren gaat. Belangrijk is dat tijdens deze beweging de knie van het achterste been binnen de achterste voet blijft. Behoud een goede hoofd- en oogpositie.

Probeer te voorkomen dat bij het terugbrengen van de handen de voorste schouder wordt ingedraaid. Hierdoor draait immers het gezicht weg van de werper. Tevens zorgt de actie van indraaien van de schouder vaak voor een reactie van vroegtijdig uitdraaien/openen waardoor de slagman met een lange swing om de bal heen slaat.

C. Stap – Vanuit het opladen wordt de voorwaartse stap gezet waardoor de slagman in de “hitting-postie” komt. Denk eraan: eerst stappen en dán slaan.

1. Timing – Dit verschilt per slagman, maar de meeste slagmensen zetten hun stap op of net voor het loslaatmoment van de werper.
2. Richting - Recht naar de werper en niet richting de foutlijnen. Voetplaatsing in balans met een gesloten voorste voet om de heupen zolang mogelijk gesloten te houden. Veel

slagmensen eindigen hun stap met een gedeeltelijk geopende voet. Tot ongeveer 45 graden is acceptabel.

3. Lengte – Maak de stap niet te groot. Met een kleine stap is het gemakkelijker om balans te houden. Er is enige beweging van de romp richting de werper, maar je komt nooit over het voorste been heen. Als de voorste voet neerkomt moet het gewicht nog steeds op de ballen van de voeten zijn en het lichaam volledig in balans.

D. Hitting-positie

1. Lichaam - Het lichaam is rechtop met het bekken naar voren gekanteld.
2. Benen – Voor een juiste gewichtsverdeling zijn de knieën gebogen boven de tenen en is het gewicht aan de binnenkant van de voeten. De achterste voet is hierbij nog steeds licht naar binnen gedraaid.
3. Handen - Goede slagmensen hebben na de voorwaartse stap hun handen ter hoogte van hun achterste schouder en ongeveer 10 tot 15 cm van hun lichaam af.
4. Hoofd – Het hoofd staat rechtop met de kin boven de voorste schouder.



III. Slagbeweging

A. Naar de bal toe

1. Benen – Als de voorste voet neerkomt, zullen de achterste voet en knie onmiddellijk de rest van de swing inzetten. Het bovenlichaam zal in zekere mate voorwaarts gaan, maar het hoofd (gebruik knop van de pet als referentiekader) blijft boven de as van het bovenlichaam als de stap is gemaakt. Balans is essentieel. De achterste voet komt omhoog op de tenen en de achterste knie en heupen maken vanuit een korte “draai” op de dikke teen en afzet de voorwaartse beweging naar de bal. Achterste heup duwt tijdens de schuifrotatie de voorste heup weg
2. Gebogen voorste been - Als de stap gedaan is, zal het voorste been nog steeds licht gebogen zijn. Hierdoor kunnen de heupen met meer kracht bewegen tijdens de swing. Het voorste been zet zich vervolgens vast en recht bij contact.



3. Handen – Voor en tijdens de stap gaan de handen naar het oplaadpunt. Vanuit deze positie brengen de handen en de voorste elleboog de barrel naar de “hitting-zone”. De

armen en polsen worden voorwaarts gestrekt. De snelste, meest directe route naar de bal is de neerwaartse benadering ook al zal de barrel altijd enigszins horizontaal gaan. Handen blijven tot aan het raakpunt boven de bal. Zorg ervoor dat de barrel "binnen" de bal blijft.

4. Hoofd - Het hoofd blijft stabiel om contactproblemen te voorkomen.
- B. Raakpunt – Dit is het moment waar het bij het slaan om gaat. De stappen hiervoor zijn gedaan om met een korte, snelle, krachtige swing naar het juiste raakpunt te kunnen komen.
1. Hoofd – Houd tijdens het contactmoment het hoofd stil, met de neus (en daardoor ogen) op de bal gericht. De positie van het hoofd kan enigszins variëren afhankelijk van de locatie van de worp.



2. Handen – De handen zijn ter hoogte van de voorste voet. Zorg voor een "handpalm naar boven - handpalm naar beneden" positie op het moment van contact, met de muus van de tophand achter de knuppel. Te vroeg "rollen" van de bovenste hand vermindert het strekken van de armen.



3. Onderlichaam – De voeten vormen een brede basis met de knieën bij elkaar. Het voorste been is recht en gespannen en het achterste been vormt een 'L'.
4. Zes ogen – Op het moment van contact zijn alle zes de “ogen” op de bal gericht, t.w. twee ogen, de neus, de navel en twee knieën.
5. Gewichtsverplaatsing – Dit verschilt per slagman, maar in het algemeen moet het bovenlichaam op het moment van contact achter het voorste been zijn. Sommige slagmensen verplaatsen hun gewicht helemaal naar voren. Hun voorste been is dan verticaal op het moment van contact. Bij de meeste goede slagmensen zal het voorste been een hoek van 60 graden vertonen ten opzichte van de grond op het contactmoment. De achterste voet komt omhoog op de tenen, waarbij de wreef naar de werper wijst.



IV. Nabeweging

De kwaliteit van de finish is direct gerelateerd aan de kwaliteit van de swing.

1. Onderlichaam - De gewichtsverplaatsing is nu volledig. Het voorste been blijft gespannen en het achterste been blijft in de 'L'-positie. De achterste voet is omhoog op de tenen en de veters wijzen richting werper. Deze positie van de achterste voet geeft aan dat de achterkant is mee bewogen met de swing. De heupen staan nu haaks op de werprichting. Bij het slaan naar het “*opposite field*” is er een iets geringere heuprotatie en beweging van het onderlichaam.



2. Handen - Tijdens de nabeweging gaat de knuppel zo lang mogelijk voorwaarts. Daarna eindigen de handen bij de voorste schouder, die nu 180 graden is gedraaid tot bij de catcher.



3. Hoofd – De kin eindigt boven de rechterschouder. Stabiliteit van het hoofd is heel belangrijk. Het hoofd zit 'vast' op het contactmoment, totdat de swing helemaal af is.

V. Mentale benadering

A. Algemene kenmerken

1. Volledige concentratie en focus – Wees geconcentreerd en gefocust tijdens iedere worp. Verspil nooit een slagbeurt door slechte concentratie. Het is uiterst belangrijk dat de slagman geen 'negatieve bagage' van vorige slagbeurten of veldacties met zich meebrengt naar de thuisplaat. Concentratie en focus begint in de dug-out, ontwikkelt zich en wordt meer gecentreerd als de slagman naar de inslagplaats gaat. Denk in het inslagperk aan:
 - a. Ritme - Wanneer begin ik mijn beweging?
 - b. Waar laat de werper de bal los?
 - c. Hoe bewegen de verschillende worpen: fastball, curve en change-up?
2. Discipline - De kwaliteit van de worp waar we op swingen is de belangrijkste bepalende factor in de slagbeurt. De slagman moet zijn sterke zones weten en de discipline ontwikkelen om te slaan op ballen die binnen de zones worden gegooid.
3. Agressiviteit – Wees agressief aan slag en tijdens de voorbereiding op het slaan. Verwacht altijd dat de volgende worp jouw worp is. Denk altijd 'hit, hit, hit ...'.
4. Vertrouwen - Voor een speler bestaat er geen belangrijker mentale eigenschap dan vertrouwen. Men krijgt dit door dagelijks hard te trainen en op details te letten.



B. Voor het slaan - Iedere speler moet hard werken aan het ontwikkelen van een individuele routine. Er zijn hiervoor echter vier basisonderdelen, die belangrijk zijn voor veel slagmensen.

1. Analyseren - Wat is de wedstrijdssituatie? Welke worp en locatie kan ik verwachten? Dit is op het hoogste niveau meestal een fastball vanaf het midden van de plaat naar buiten.
2. Visualiseren - Maak een filmpje van de verwachte worp en het gewenste resultaat. Positieve beeldvorming zorgt ervoor dat negatieve gedachten geen kans krijgen.
3. Focussen - Als de pitcher zijn beweging begint of in de vaste stand (positie met honken bezet) komt, moet de slagman zich visueel richten op het héle lichaam van de werper. Wanneer de werper zijn handen van elkaar doet en de werparm naar achteren gaat, dan is de focus van de slagman op het loslaatpunt van de werper.



4. Uitvoeren – Het slaan gaat zoals het is getraind ("muscle memory"). De swing moet gedachteloos en automatisch worden uitgevoerd. Wanneer slagmensen goed presteren, dan hoeven zij niet na te denken over het maken van een swing. Die gebeurt gewoon.

- C. Info van de werper - Voordat een slagman aan slag komt, zal een goede slagman de werper analyseren. Informatie op papier én in het hoofd van de slagman kunnen heel waardevol zijn. Er zijn bepaalde belangrijke punten die de slagman moet bekijken/onderzoeken.
1. Heeft de werper een goede fastball? Als het antwoord Ja is, kun je als slagman naar deze bal zoeken. Indien Nee, is het veel gemakkelijker om een andere worp te zoeken.
 2. Gooit de werper regelmatig binnenkant? Als de werper niet vaak binnenkant gooit, dan moet de slagman een 'midden-buitenkant'-benadering ontwikkelen en geen 'midden-binnenkant'. Voor de meeste slagmensen is de 'midden-buitenkant'-benadering zo wie zo het productiefst. Nadat worpen aan de buitenkant van de plaat goed worden geslagen, kan de slagman meer ballen aan de binnenkant verwachten.
 3. Kan de werper een curve/slider voor slag gooien? Als het antwoord nee is, kan de slagman zich beperken tot de fastball, vooral wanneer de werper achterstaat (in wijdslag). Maar of de werper de curve/slider voor slag kan gooien, kan veranderen tijdens de wedstrijd.
 4. Wat heb ik van deze werper in het verleden gekregen? Werpers (en catchers) hebben een geheugen. Ze zullen herinneren waarmee ze succes hebben gehad. Maar op een goede slagman kan men niet altijd op dezelfde manier werpen. Door een goede techniek en optimale mentale voorbereiding op iedere slagbeurt, kan de goede slagman zich aanpassen aan de wedstrijdssituatie.
 5. Wat gooit de werper met een loper in scoringspositie? Pitchers zijn gewoontedieren en grijpen in spannende situaties terug op hun favoriete worp.
 6. Wat deed de slagman vóór mij? Een direct succes of een mislukking vlak voor jouw slagbeurt, zit nog in de werper zijn hoofd. Als zijn curveball net 120 meter is weggeslagen, zijn er niet veel pitchers die deze bal meteen weer willen gooien.
 7. Lager niveau - Op lagere niveaus moeten slagmensen eigenlijk bijna altijd klaarstaan voor de fastball. Dit om verwarring te voorkomen. Te veel analyseren dient altijd te worden vermeden.
- D. Situaties slaan - Specifieke wedstrijdssituaties kunnen een verandering in de mentale benadering vereisen.
1. De loper van twee naar drie brengen met nul uit - De slagmensen moet rechtsveld denken. Linkshandige slagmensen moeten de bal dus omhalen. De slagman moet in zijn hoofd hebben een harde bal over de grond naar het rechtsveld te slaan en niet zomaar een slap balletje die kant op. Een rechtshandige slagman zoekt dus een worp midden-buitenkant. Een linkshandige slagman daarentegen juist een worp midden-binnenkant.
 2. Oppofferingsslag situatie - Sommige coaches vinden dat slagmensen hun swing moeten aanpassen in deze situatie om diepe vangballen te slaan. Toch is het op de lange duur niet in het belang van de slagman om de swingtechniek aan te passen voor slechts één punt. Hoe dan ook, de meeste slagmensen hebben meer succes met het binnenslaan van punten als zij agressief blijven en zich houden aan de techniek van het slaan én de 'recht-door-het-midden'-focus. Blijf dus bij de goede techniek, maar een worp wat hoger in de slagzone geeft meer kans op succes in deze situatie.
 3. Hit and run - In 'hit and run'-situaties moet de slagman proberen een grondbal te slaan. Een bal naar het rechtsveld is mooi, om zo een grotere kans te hebben dat de loper naar het derde honk gaat, maar het hoeft niet. Belangrijk is dat er een grondbal komt op welke pitch dan ook.
 4. Run and hit - Hierbij slaat de slagman alleen maar op wat hem aanstaat. Hier moet de slagman een reguliere, agressieve swing maken op een worp in de slagzone.

5. Slaan met twee slag - Om contact te maken (vooral met een loper in scoringspositie), maken veel slagmensen gebruik van een of verschillende aanpassingen, zoals het zoeken naar een fastball midden-buitenkant, de focus naar het opposite field en het vergroten van de slagzone.