

## Hoe de bal vast te houden

De bal pakt men vast over het "hoefijzer". De duim zit recht onder, in het midden van de wijsvinger en de middelvinger.



## Het gooien van een honkbal

Ga met de handschoenkant richting het doel staan. Maak een stap. Je bovenarm/schouder staan in een hoek van ongeveer 90 graden. Je onderarm/elleboog staan ook in een hoek van ongeveer 90 graden. Deze stap (landing van je voet) en de stand van je schouder en arm is een belangrijk deel in de gooibeweging. Deze manier van gooien voorkomt een hoop blessures. Dan draait alleen je bovenlichaam en je arm gaat vanzelf mee, maar beweegt niet. En dan gooi je de bal. Makkelijk om te onthouden is dwars, stap, draaien en gooien.



## Het vangen van een aangegooide honkbal

Houd je armen licht gebogen recht voor je uit. Kijk over je handschoen heen naar de bal. Houd de duim van je handschoen en de duim van je gooihand tegen elkaar. Zodra de bal in je handschoen komt, beweegt je arm mee met de richting van de bal. Je gooihand sla je over de bal heen, zodat deze niet meer uit de handschoen kan vallen.

Bij een bal te ver links of rechts van je, kun je niet meer met twee handen vangen. Vertrouw dan op je eigen capaciteiten en vang de bal alleen met je handschoen.



### Het vangen van een hoge bal

Voor het vangen van een hoge bal, gebruik je dezelfde techniek als hiervoor beschreven is.



### Het fielden van een honkbal

Bij het fielden van een honkbal ga je diep door de knieën. Je houdt je handschoen ver naar voren en op de grond. En je gooihand houdt je boven je handschoen. De zgn. "Krokodillenbek". Deze hand beschermt je ook tegen een onverwacht hobbeltje, waardoor de bal plotseling kan opstuiteren. De punten van je tenen vormen samen met je handschoen een driehoek. Field altijd op deze manier. Behalve als de bal te ver links of rechts van je komt.

**Belangrijk binnen het honkbal is: Houd je ogen altijd op de bal gericht. Als je de bal ziet, weet je waar ie is. Als je je hoofd wegdraait, vergroot je de kans op ernstige blessures. En als je dit doet of je knijpt je ogen dicht, weet je nooit waar de bal is. Dit geldt ook als je aan slag staat.**



## Het slaan van een honkbal

Dit is een van de moeilijkste dingen in sport. Honkballer Ted Williams heeft dit ooit eens gezegd. Bij tennis heb je een groot oppervlak om mee te slaan en bij golf ligt het balletje gewoon op je te wachten. Bij honkbal wordt de bal met een snelheid van 145 km p/u op je afgevuurd en dan moet je het met een rondhout zien te raken. Daarbij kan de werper ook nog effectballen gooien. Binnen het honkbal geldt dan ook dat de beste slagmensen van de tien keer dat ze aan slag zijn, de bal drie keer goed raken. Dit wil dus zeggen dat ze zeven keer uitgaan. Dit alleen geeft al aan hoe moeilijk de sport is.

Als je aan slag komt meet je eerst de afstand door de knuppel schuin naar voren op de buitenrand van de thuisplaat te houden. Als je dan rechtop gaat staan en je swingt bestrijkt je de gehele thuisplaat en een "baldikte" erbuiten.

Je neemt je slaghouding aan. De werper begint met zijn "wind up". Je draait iets in (stap 1). Dan maakt je een klein stapje (stap 2). Vervolgens draaien de heupen in en wijst de knop van de knuppel naar de bal (stap 3). Hierna "gooi" je de "barrel" van de knuppel naar voren en maakt contact met de bal (stap 4). Na contact zwaai je de knuppel door (stap 5).

Je laat de knuppel vallen en rent, zonder de bal na te kijken, naar het eerste honk.



### **De plek tov de thuisplaat**

Naast de thuisplaat is normaal gesproken een slagperk gekalkt. Dit is een vak waar je in moet staan. Sta je erbuiten dan ben je automatisch uit. Bij de jeugd raad ik aan om vaak achterin te staan (plaatje 2). Zodra ze ouder zijn en hogerop gaan spelen waarbij ook effectballen worden gegooid is het raadzaam slagmensen meer voor in het perk neer te zetten. Maar de plek in het slagperk is vaak ook een voorkeur van de speler zelf.

