

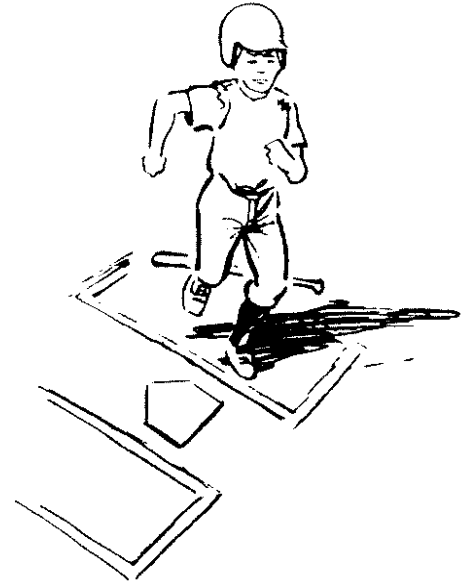
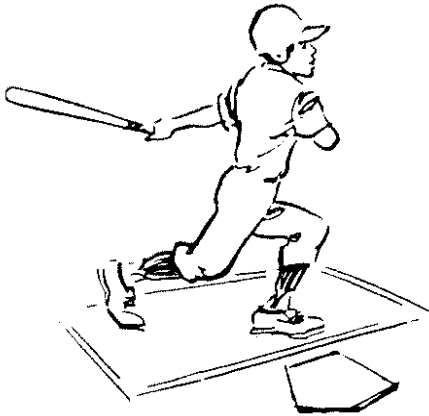
---

## HONKLOPEN THUIS NAAR 1e HONK

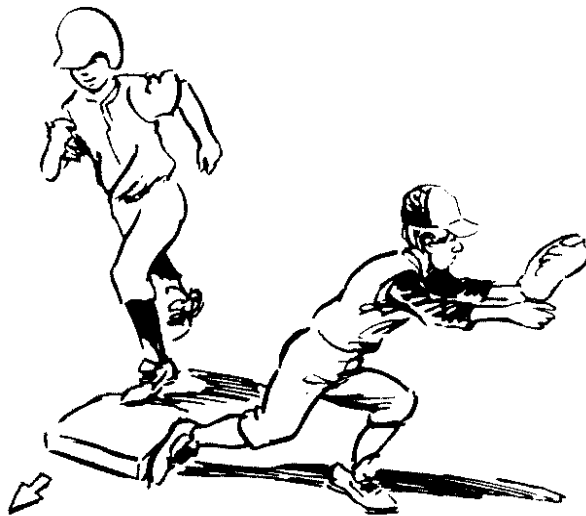
---

Alle bij honklopen genoemde zaken moeten zo vroeg mogelijk worden aangeleerd. Dit betekent dat hier geen onderscheid wordt gemaakt op welke leeftijd een speler(ster) bepaalde onderdelen dient te beheersen. Alle onderdelen gelden vanaf de pupillen.

- \* Zorg voor een goede balans (juiste swing)
- \* Maak de eerste pas altijd met de rechtersvoet (linkshandige met links).
- \* Zorg voor snelle eerste passen.



- \* Zorg een hoge knie-inzet.
- \* Loop met een voorover gebogen romp.
- \* Zorg voor een actieve armactie.
- \* Loop altijd 110% naar 1e honk (max 5x per wedstrijd).
- \* Loop zo snel mogelijk buiten de foullijn naar het eerste honk (spelregel).
- \* Richt op een doel 2 meter over het eerste honk.
- \* Raak altijd het honk (voorkant) aan.
- \* Maak (het liefst met de linkervoet) contact op de buitenste helft van het honk.
- \* Leun voorwaarts als je het honk raakt.
- \* Kijk naar het honk als je erop stapt.
- \* Maak nooit een sprong naar het honk, maar neem een tussenpasje als je niet goed uitkomt.



- \* Nadat honk geraakt is eerst richting hek kijken.
- \* Actief afremmen op de foullijn, niet te ver uitlopen, gezicht richting veld draaien, houdt de ogen gericht op de bal en blijf kijken wat er gebeurt.
- Keer in looppas terug naar het honk.

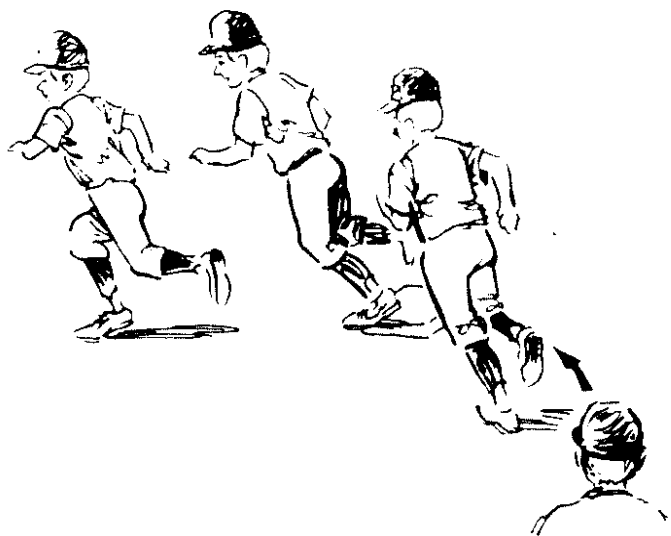
---

## HONKLOPEN THUIS NAAR 2e HONK

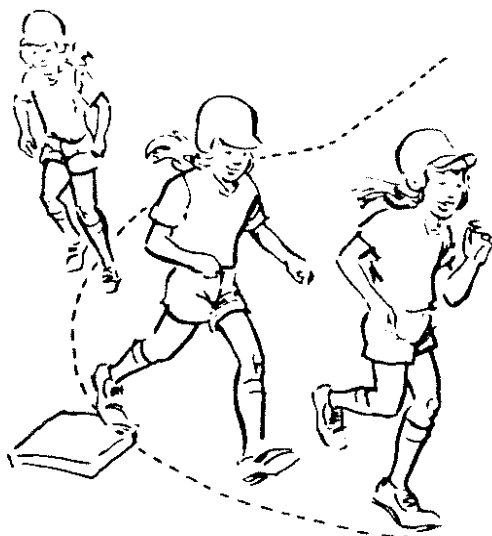
---

### RONDEN NAAR HET TWEDE HONK (geslagen bal in het buitenveld)

- \* Kijk en luister altijd naar de coach bij het 1e honk.
- \* Na de start uit het slagperk zet je vrijwel direct de ronding in (softbal).
- \* Zet de ronding in halverwege de honkafstand (honkbal).
- \* Maak contact (het liefst met de rechtervoet) aan de binnenkant van het honk.
- \* "Hang schuin" in de bocht (als een motorrijder) voor behoud van de snelheid en om in de kortste route naar het 2e honk uit te komen.



- \* Rem ver voorbij het honk actief af (afhankelijk waar de bal geslagen is en hoe diep de bal geslagen is) en kijk of er een kans is om door te gaan.
- \* Bal in het rechtsveld betekent afremmen met rug naar het binnenveld.
- \* Bal in het links-midveld afremmen met de rug naar het rechtsveld.
- \* Keer in looppas terug naar het honk als er geen kans is om verder te gaan, maar blijf naar de bal kijken.



---

---

## HONKLOPEN LEADS 1e HONK

---

---

### 1e HONK - 2e HONK

- \* Tijdens teruglopen naar honk op coach letten voor tekens.
- \* Tekens op het honk ontvangen of voordat je terug bent op dat honk.
- \* Kijk waar velders spelen, let op aantal nullen en stand.

### EZELSRUGGETJE

- A- Aankomst op het honk.
- B- Bal, zoek de bal op.
- C- Coach, kijk naar de coach voor de tekens.
- D- Defense, kijk waar de velders spelen.

- \* De lead-off is de lichaamslengte + één (schuif)pas.
- \* Niet springen of cross-over bij afstand nemen.
- \* Gewicht 50-50 verdeeld tussen beide voeten.
- \* Kijk naar de linkerschouder om te zien of er een pick-off komt of dat de pitcher naar thuis goit.



- \* Ga mee met de pitch als er geen stelen aan is.
- \* Sta in balans als de bal over de plaat gaat, met het gewicht op het rechterbeen.
- \* Als de bal in het binnenveld is geslagen, hard en fair het dubbelspel opbreken.\*  
Kijk 4-5 meter voordat je bij het tweede honk bent, naar de 3e honkcoach. Vooral bij een bal achter je geslagen (rechtsveld).  
In het midveld en linksveld kan je jezelf voor een groot gedeelte coachen.

### START VANAF HET HONK (softbal en pupillen honkbal)

#### METHODE 1

- \* Eén voet tegen het honk, de andere een stukje ervoor (staande starthouding).
- \* Starten als de bal de hand van de pitcher verlaat (softbal).
- \* Starten als de bal de thuisplaat passeert (pupillen honkbal).

#### METHODE 2

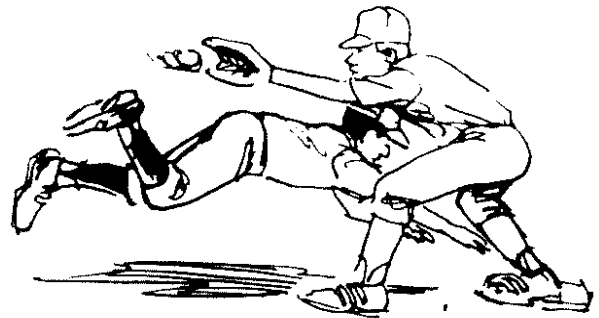
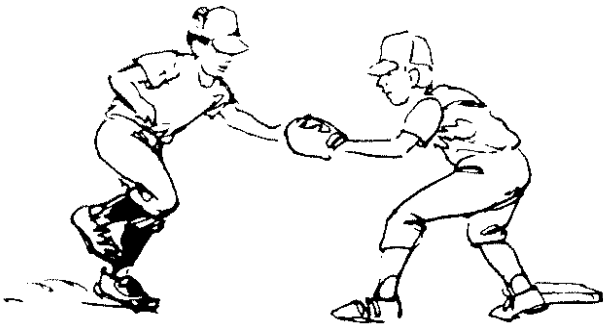
- \* Eén voet achter het honk, de andere voet is in contact met de voorzijde van het honk.
- \* Starten als de hand van de pitcher op het hoogste punt is bij softbal ("vliegende start").
- \* Starten als de geworpen bal "in vlucht" is (pupillen honkbal).

#### BIJ BEIDE

- \* Neem een lead-off (= 1 pas + 1/4 draai + shuffle-shuffle (zijwaartse aansluitpas)).
- \* Blijf diep gebogen in de knieën.

## TERUGKEREN BIJ PICK-OFF (honkbal en softbal)

\* Cross-over (rechts over links) en head first terug met rechterarm aan buitenzijde van het honk en het hoofd weggedraaid van het honk.



### BELANGRIJK

1. Kijk of er mogelijk is om het 3e honk te pakken met 1 uit.
2. Laat nooit de 1e nul vallen op het derde honk.
3. Laat nooit de 3e nul vallen op het derde honk.
4. Breek geen rally (serie van honkslagen) op door teveel risico te nemen.



---

---

## HONKLOPEN VANUIT SCORINGSPOSITIE

---

---

### 2e HONK - 3e HONK

- \* zie ezelsbruggetje.
- \* Op het 2e honk sta je in scoringspositie. Niet af laten pikken.
- \* Kijk naar de pitcher en luister naar de coach op het 3e honk.
- \* Ga ver mee met de worp.
- \* 3e honk stelen vaak makkelijker als 2e honk.



### OP HET TWEDE HONK (softbal)

- \* Neem een grotere lead-off  
(1-2-pas + 1/4 draai + shuffle-shuffle).

### BEHALVE BIJ 2 UIT

1. Diepe hoge bal op je honk.
2. Niet diepe hoge bal, 1/3 - 1/2 van de honkafstand van het honk af (afhankelijk van waar de bal is geslagen).
3. Grondbal links van je geslagen: naar 3e honk.
4. Grondbal rechts van je geslagen: terug naar 2e honk.

- \* Alleen bij 2 uit, achter de base-line anders op de base-line (honkbal).
- \* Bij stelen, snelste sliding.
- \* Bij geslagen bal kijk voor het honk naar de coach.
- \* Rond het honk hard totdat de coach je stopt.

### KIJK VOOR HET HONK NAAR DE SEINEN VAN DE COACH

1. honk vast : linkerhand in de lucht (stop), rechterhand wijst naar het honk.
2. ronden : linkerarm in de lucht, rechterarm draaien.
3. door naar thuis : draaien met de linker- of rechterarm.
4. stoppen : 2 handen in de lucht

### 3e HONK - THUISPLAAT

- \* Kijk waar de infielders staan. Op de grasrand, half of diep.
- \* Korte afstand nemen van het honk, op fout gebied i.v.m. raken geslagen bal (spelregel).
- \* Beweeg mee met de worp, sta stil als de bal over de thuisplaat gaat met het gewicht op het rechterbeen.
- \* Keer terug op goed gebied.
- \* Behalve bij 2 uit, diepe hoge bal op je honk.
- \* Als pitcher vanuit de wind-up gooit, walking lead.

### ALGEMEEN

01. Denk altijd aan een extra honk. Rond de honken op volle snelheid.
02. Wees aggressief op de honken.
03. Denk altijd aan de stand in de wedstrijd en het aantal nullen.  
(wedstrijdkennis om wel of geen risico te nemen, raadepleeg evt de coach)
04. Loop nooit een honkloper voor je van het honk. Kijk eerst wat hij doet.
05. Korste weg naar een honk is een rechte weg.
06. Blijf bij 0 of 1 uit staan op een line-drive.
07. Weet altijd waar de bal is.
08. Op het honk het teken ontvangen of bij foutslag of na stelen (of andere situaties) bij teruglopen voor teken kijken naar de coach.
09. Bij 3 punten achterstand geen risico's nemen.
10. STELEN ; steel op de pitcher.
11. HIT AND RUN; steel op de pitch en kijk naar de bal bij de tweede stap. Als je de bal niet kan oppikken, kijk dan naar de coach op het derde honk.