
SQUEEZE

Een verplichte stootslag in combinatie met het steelteken, met het doel de honkloper vanaf het derde honk te laten scoren. De techniek van de squeeze is hetzelfde als van de opofferingsstootslag, alleen het moment van draaien is later.

Wanneer de coach het squeeze teken gegeven heeft, geven zowel de slagman als honkloper het bevestigingsteken terug om te laten zien dat het teken begrepen is.

WANNEER

Meestal wordt de squeeze gebruikt bij een gelijke stand of om een punt te scoren, waardoor je in de late innings op voorsprong komt. Bij softbal wordt dit niet zo strikt gehanteerd. Voer de squeeze alleen uit als er één uit is. Bij 0 uit heeft het team nog andere kansen om te scoren, zonder dat je het risico loopt dat de squeeze mislukt. Met 2 uit kan de verdediging de squeeze eenvoudig oplossen en de slagman op het 1e honk uitgooien voor de derde uit.

Zorg ervoor dat de slagman contact maakt met de bal en de bal naar de grond stoot. De bal moet worden gestoten, waar de bal ook wordt gegooid. Probeer de bal niet scherp langs de lijn neer te leggen.

HONKBAL

Het is belangrijk dat de looper en slagman niet te vroeg laten zien dat er een squeeze wordt gespeeld anders gaat het verrassingselement verloren. Gebeurt dit wel dan kan de werper nog een verre wijdbal gooien of een bal gericht op het lichaam van de slagman, die dan weg moet duiken.

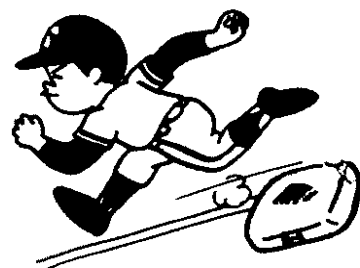
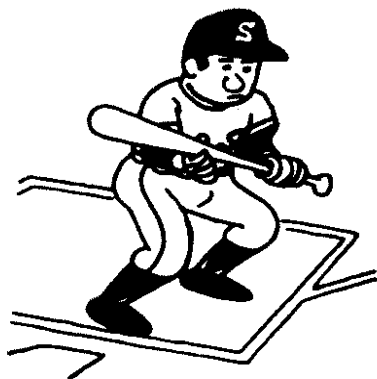
Het beste moment om te bewegen is als de werper met zijn voorste voet contact met de grond maakt. Op dat moment kan de werper geen pick-off meer maken en niet meer de richting van de bal veranderen. Als de honkloper zo lang wacht, krijgt de slagman ook een betere bal om te stoten.

SOFTBAL

De loopster begint meteen blindelings naar thuis te sprinten als de bal uit de hand van de pitcher komt. De slagvrouw draait op het moment dat de werparm op het hoogste punt is en stoot met voorkeur naar de pitcher omdat zij verder weg staat dan de 1e en 3e honkvrouw en omdat zij over het algemeen minder goed is in het fielden.

SAFETY SQUEEZE

Sommige honkbalteams geven de voorkeur aan de safety squeeze. De looper wacht nu tot het moment waarop de bal naar de grond gaat. Bij softbal is het alternatief om te gaan op het moment dat de aangooi naar het eerste honk wordt gemaakt.



FAKE BUNT

DOEL

Vaak wordt de fake-bunt gebruikt om lopers die stelen te helpen (moeilijker voor de catcher om een goede aangooi te maken). Daarnaast wil de coach ook d.m.v. het faken zien hoe de verdediging reageert op de stootslag en kan dan de aanvallende tactiek daarop baseren.

TECHNIEK

De stootslaghouding vroeg aannemen (laat zien dat je gaat "stoten"). In tegenstelling tot de stootslag kun je bij de fake-bunt beter achter in het slagperk gaan/blijven staan (dit is nog moeilijker voor de catcher).

SLASH / FAKE BUNT AND HIT

DOEL

De bal over de grond langs de inkomende infielders slaan.

TECHNIEK

Bij de slash neemt de slagman/vrouw de stoothouding aan. Op het moment dat de pitcher gaat gooien en de veldspelers inkomen wordt de knuppel met een korte beweging naar achteren gebracht, waarbij de onderste hand opschuift tot tegen de bovenste hand aan. Daarna wordt de bal met een korte, felle slagbeweging vanuit de polsen naar de grond geslagen. Bij softbal wordt er niet ingedraaid en hoofdzakelijk met de polsen geslagen. De voetenstand blijft tijdens de hele beweging hetzelfde.

DRAG BUNT / STOOTSLAG VOOR EEN HONKSLAG

De dragbunt is een stootslag waarbij men de veldpartij wil verrassen, waardoor men zelf het eerste honk kan bereiken. Men moet proberen de stootslag zo lang mogelijk verborgen te houden. Stoot de bal altijd scherp, want de bal kan beter fout rollen dan dat de werper de bal voelt en de looper uitgooit op het eerste honk. Als de bal fout rolt, heb je nog twee kansen in je slagbeurt.

WANNEER

Iedere keer als een 1e of 3e honkspeler onoplettend is, ver wegstaat of langzaam is dan kun je een dragbunt in zijn/haar richting plaatsen.

BELANGRIJKE FOUT

De grootste fout die veel slagmensen maken is dat als zij besloten hebben om de dragbunt neer te leggen, zij dit niet meer kunnen veranderen als dit een wijdbal is. Het resultaat een slagbal door een mislukte stootslag of de bal recht op de pitcher af en een makkelijke uit.

TECHNIEK

De slagman/vrouw staat in zijn normale slaghouding. Niets mag verraden dat er een stootslag aankomt.



RECHTSHANDIGE RICHTING 3e HONK

Vlak voordat de bal de slagzone bereikt stap je met je rechtervoet achteruit (het rechterbeen moet gebogen zijn) en tegelijkertijd breng je de knuppel in de kortste weg voor het lichaam. Het uiteinde van de knuppel. Het uiteinde van de knuppel moet in de richting van het eerste honk wijzen.

Wanneer de bal aan de binnenkant wordt gegooid, moet je het gewicht op het rechterbeen brengen. Bij de bal aan de buitenkant moet je het gewicht naar het linkerbeen brengen.

RECHTSHANDIGE RICHTING 1e HONK

Neem een korte stap met je voorste voet en maak contact met de bal vlak voordat de rechtervoet in de volgende stap de grond raakt. De bal wordt door de rechterhand naar het eerste honk geduwd.

LINKSHANDIGE RICHTING 3e HONK

De linkshandige slagman/vrouw kruist met zijn/haar linkerbeen over rechts en brengt tegelijkertijd de knuppel in de slagzone. De knuppel wordt hierbij op dezelfde manier vastgehouden als bij de opofferingsstootslag.

De kruispas is de eerste stap naar het eerste honk.

LINKSHANDIGE RICHTING 1e HONK

Stap met de rechtervoet in de richting van de hoek eerste honk - werper.

Hou de knuppel in een rechte hoek (90 graden) t.o.v. het lichaam. Op het moment van contact moet het gewicht op de rechtervoet zijn en de linkervoet klaar zijn om langs de rechtervoet te stappen.

PUSH-BUNT

De push-bunt is een variatie op de stootslag voor een honkslag (zie rechtshandige naar het eerste honk) waarbij de bal voorbij de inkomende fielders moet worden gestoten. Op het moment dat er wordt gestoten valt de knuppel tot aan het dikke gedeelte door de handen. In tegenstelling tot alle andere stootslagen wordt de knuppel dicht bij het lichaam gehouden en als de bal nadert wordt de knuppel naar voren geduwd. Dit gebeurt met een korte polsbeweging.