
OPOFFERINGSSTOOTSLAG

DOEL: opofferen!!!

Het moeilijkste is om de slagman te overtuigen van het doel: b.v. de looper van het 1e naar het 2e honk brengen. De slagman gaat zelf uit op het eerste honk, maar helpt wel de honkloper een honk verder (in scoringspositie). Als je "in" bent op het eerste honk dan is dat meegenomen. Meestal is het vervolg hiervan dat er weer een opofferingsstootslag komt. De slagman mag vroeg in de stoothouding gaan staan (zie technische beschrijving). Het is geen verrassing (stootslag voor een honkslag/dragbunt). De stootslag moet eerst worden neergelegd en dan pas gaan lopen naar het eerste honk d.w.z. niet alvast gaan lopen als je aan het stoten bent.

WANNEER

HONKBAL

Tijdens de late innings (vanaf de 6e inning), looper op het eerste honk, 0 uit en met weinig verschil in de score.

Metlopers op het 1e en 2e honk, 0 uit wordt de O.S.S. vaker gebruikt.

SOFTBAL

Bij softbal is er veel vaker een situatie om te stoten.

- vanaf de eerste inning, loopster op het 1e honk, 0 of 1 uit
- met een loopsters op het 1e en 2e honk, 0 of 1 uit

POSITIE IN HET SLAGPERK

Voorin het slagperk, met je lichaam voor de plaat en met je handen boven goed gebied. Hierdoor is de kans op een goed gestoten bal groter. Bij softbal komt daarbij dat je de stijgende bal op een lager punt kunt stoten, waardoor het makkelijker is om de bal naar de grond te stoten.

SLAGBAL

Je mag/moet alleen stoten op een slagbal. De kans dat je de bal goed stoot is op een slagbal het grootst en als de pitcher achter komt in de stand (meer wijd, dan slag) dan moet hij mooiere slagballen gooien. Gooit hij ze niet dan kan de slagman met 4-wijd naar het eerste honk.

Meestal is het gevolg hiervan weer een opofferingsstootslag door de volgende slagman.

BOVENKANT BAL

Probeer de bovenkant van de bal te raken, zodat de bal naar de grond wordt gestoten.

RICHTING

HONKBAL

Probeer de bal op het gras te krijgen, zodat de bal zeker goed wordt gestoten en zodat het gras de bal afremt. Het makkelijkst is om een binnenkant bal richting het 3e honk te stoten en om de buitenkant richting het 1e honk te stoten (zelfde als bij het slaan).

SOFTBAL

Probeer de bal naar de pitcher te stoten, omdat zij:

- het verst van de slagvrouw afstaat
- omdat zij na haar beweging niet klaar staat om te fielden
- opeens bovenhands moet gooien
- naar het tweede honk de langste draai moet maken

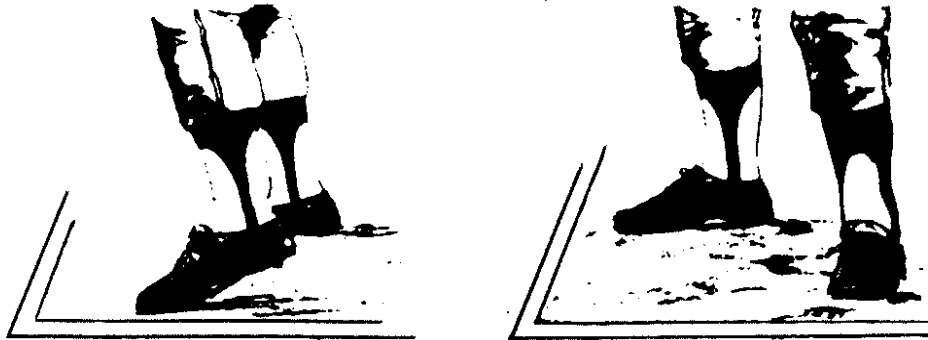
SNELHEID

Zorg ervoor dat de knuppel altijd losjes wordt vastgehouden, zodat je de bal zachtjes kan plaatsen. Het is eenvoudiger om hard te stoten, dan om de bal rustig te plaatsen. Voor de verdediging is het eenvoudiger om een hard geplaatste stootslag te verwerken. Reik niet naar de bal, de kans is dan groter dat de bal de lucht in gaat. Probeer, als je contact maakt, de knuppel terug te trekken. Doe net alsof je de bal met de knuppel (op)vangt.

PIVOT METHODE

DRAAISTAP

Voor de pivot methode stapt (draaistap) je voorste voet open zodra de pitcher aan zijn beweging begint. Twee andere manieren zouden kunnen zijn; draaien op de hak van de voorste voet of in je slaghouding al iets open gaan staan. Zou je dit niet doen dan zou je geen balans hebben en vooral met een buitenkant bal veel problemen hebben.

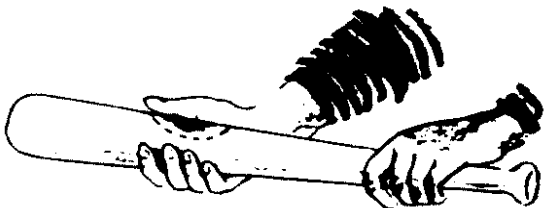


DWARS OP DE WERPRICHTING

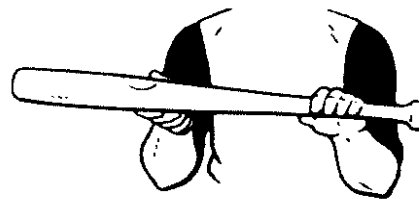
De volgende fase is het draaien op de bal van de achterste voet. De knie van het achterste been wijst naar de grond. Je staat nu met je bovenlichaam dwars op de werprichting en met je gezicht recht naar de werper. Benen gebogen, achterste knie (bijna) op de grond, romp licht voorover gebogen en het gewicht op de ballen van de voet.

GREEP OP DE KNUPPEL

Tegelijkertijd met het draaien van het lichaam glijdt de rechterhand naar boven tot halverwege de knuppel. De vingers van de bovenste hand mogen niet om de knuppel, maar moet in de pistoolgreep vast worden gehouden.



FOUT!!! knuppel niet met volle hand vasthouden



GOED!!! knuppel met de pistoolgreep vasthouden

KNUPPELPOSITIE

Hou de knuppel op schouderhoogte zodat je je ogen, de knuppel en de bal in één lijn hebt. De knuppel moet je met bijna gestrekte armen voor het lichaam houden. De top van de knuppel is iets boven het dunne gedeelte van de knuppel. Zorg dat je zoveel door je benen buigt dat de knuppel in de top van de slagzone is. Iedere bal boven de knuppel gegooid is een wijdbal, trek je knuppel terug. Bij een bal lager gegooid moet je verder je benen buigen en/of je bovenlichaam buigen om zo ten hoogte van de bal komen. Knuppel blijft zoveel mogelijk schouderhoogte, afstand tussen ogen en knuppel blijft hetzelfde en daarom moet je je benen buigen bij de lage worpen.

KIJKEN

Kijk met je neus naar het contact van de bal op de knuppel. Ga niet kijken wat de looper doet.

GEWICHTSVERDELING

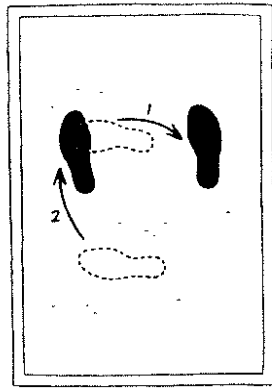
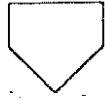
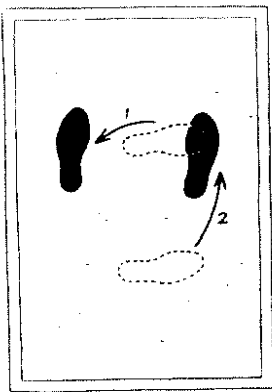
Zorg dat je met je lichaamsgewicht voor 70% op je rechterbeen bent, zodat je de hele plaat kunt bestrijken.

STUREN

De rechterhand zorgt ervoor dat het dikke gedeelte van de knuppel zich voor de thuisplaat bevindt en de thuisplaat bestrijkt. De linkerhand is de hand waarmee je de knuppel stuurt.

SQUARE METHODE

i.p.v. het draaien op de achterste voet, moet je de achterste voet bijplaatsen.



BELANGRIJKE FOUTEN

De belangrijke reden voor een slechte stootslag is het verkeerd in de stootslaghouding staan. Veel (jonge) spelers willen gelijktijdig zo graag een honkslag krijgen en het honk veilig en op tijd bereiken, dat ze vergeten om op de juiste manier te stoten. In de haast om tijdig naar het eerste honk te lopen vergeten velen om op tijd in de juiste positie te draaien. De consequentie hiervan is dat de grootste fout is, dat de bal achter i.p.v. voor de plaat in het veld komt (houd de knuppel voor het lichaam en voor de plaat). Er wordt al gelopen voordat de bal gestoten is.

Zorg dat de spelers met hun knieën werken bij een lage bal en niet met de knuppel.

Kijk met de neus naar het contact van de bal op de knuppel.

Je doet het pas goed als je op tijd draait en wacht tot de bal de knuppel raakt voordat je gaat lopen.