



HONKLOPEN



Inhoudsopgaven

Inhoudsopgaven	2
Honklopen	3
I. In de dugout.....	3
II. Het inslagperk.....	3
III. Van thuis naar het eerste honk.....	4
IV. Loper op het eerste honk.....	5
V. Loper op het tweede honk.....	7
VI. Loper op het derde honk.....	8
VII. Stelen van het tweede honk.....	9
VIII. Stelen van het derde honk.....	12
IX. Stelen van de thuisplaat.....	13
X. Bijzondere spelsituaties.....	13

In dit deel over honklopen is elke verwijzing naar de mannelijke vorm van woorden als "speler", "honkloper", enz. en het gebruik van woorden "hij", "hem", enz. niet discriminerend bedoeld. Logischerwijs worden hiermee ook vrouwen bedoeld. Een en ander is uitsluitend gedaan uit taalkundige overwegingen ter vereenvoudiging.

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

Niets uit het handboek mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.



Honklopen

I. In de dugout

A. Tijdens de wedstrijdvoorbereiding

1. De wedstrijdvoorbereiding van de tegenstander verschaffen belangrijke informatie. Informatie die helpt om onder wedstrijddruk beter geïnformeerd te kunnen beslissen bij het honklopen.
 - a. Hoe sterk en nauwkeurig zijn de aangooien van de velder.
 - b. Hoe snel is de velder bij het verwerken van de bal.
 - c. Hoe zijn de defensieve kwaliteiten van iedere speler.
 - d. Zijn spelers erop gebrand een dubbelspel te spelen.
2. De condities van het veld. Is het gravel tussen de honken hard of zacht? Zijn er natte plekken in de looppaden? Hoe hoog is het gras en hoe is het hekwerk op fout gebied?

B. Tijdens de wedstrijd - Voor spelers die alert zijn levert de wedstrijd extra informatie op over de tegenstander.

1. De werper
 - a. Kan men zien of de werper naar thuis werpt of een pick-of gaat maken.
 - b. Wat is tijd die de werper nodig heeft, gemeten vanaf het begin van zijn beweging, om de bal over de thuisplaat te werpen.
 - c. Heeft de werper patronen. Voorspelbaar in timing, ritme, worpen en locatie.
2. De binnenvelders - Kunnen de binnenvelders honken en lopers bewaken. Dit geldt met name voor de tweede honkman en korte stop.
3. De achtervanger – Valt de achtervanger op zijn knieën als hij een worp vangt. Dekt hij honken. Wat voor een worpen vraagt hij aan zijn pitcher met lopers op de honken.
4. De buitenvelders - Hoe agressief benaderen buitenvelders een groundbal. Hoe nauwkeurig is hun aangooi. Gooien zij achter lopers aan. Kijk ook of zij binnenveldacties afdekken, ofwel, zijn zij lui.

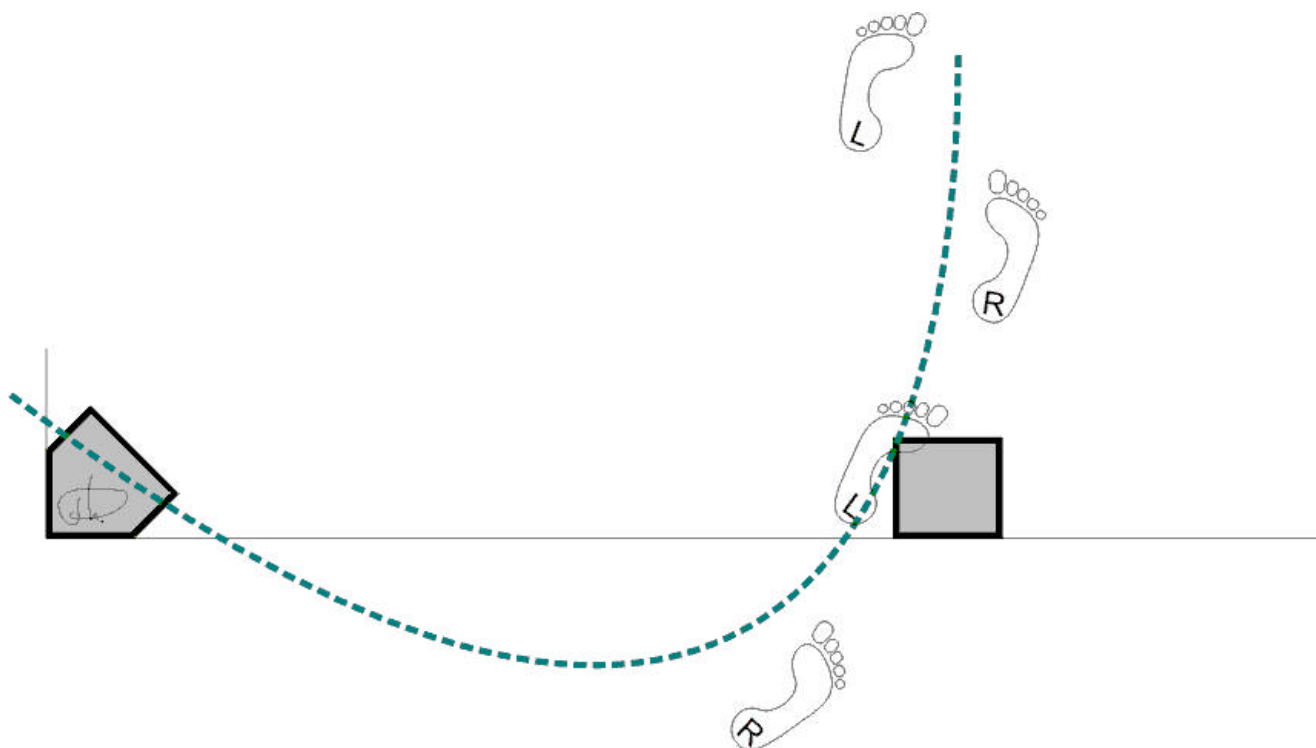
II. Het inslagperk

De slagman die staat in te slaan, heeft een coachende taak voor de loper op het derde honk die probeert te scoren.

- a. De speler kan aangeven of de loper al of niet een sliding moet maken en aan welke kant van de thuisplaat.
- b. Als de honkloper bij een groundbal in het binnenveld kan worden uitgemaakt op de thuisplaat, dient de speler "rundown" roepen en te wijzen naar het derde honk. De honkloper moet proberen zo lang mogelijk in de rundown te blijven om de slagman-honkloper de mogelijkheid te geven om door te gaan naar het tweede honk.

III. Van thuis naar het eerste honk.

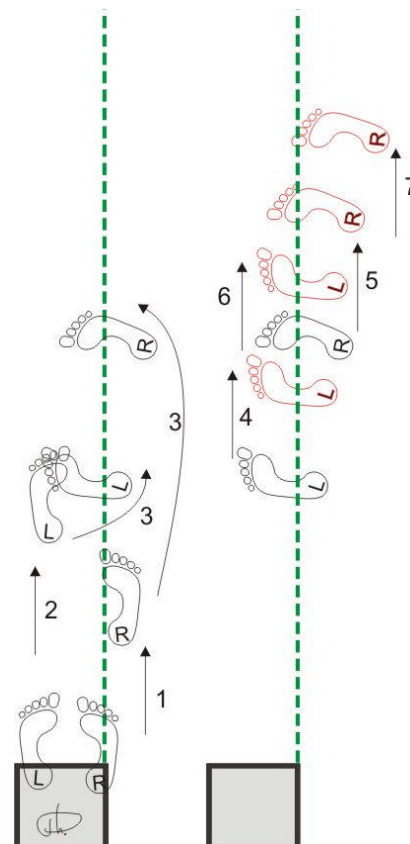
- A. Hoewel we snelheid vanuit het slagperk moeten benadrukken mag dit nooit ten koste gaan van een technisch goede swing. Met het achterste been (gezien vanaf de pitcher) wordt de eerste stap naar het eerste honk gemaakt.
- B. Voor de honkloper gelden drie observaties op weg naar het eerste honk en bij het bereiken van het eerste honk.
1. Grondbal - Wordt de bal verwerkt door een binnenvelder of verlaat de bal het binnenveld. Als de bal het binnenveld verlaat moet de ronding naar het eerste honk vroeg worden ingezet. Denk erom dat in een korte beweging naar de bal wordt gekeken als deze de binnenvelder bereikt (op de tweede - of derde stap van de looper).
 2. De eerste honkman - Als er een aangooi op het eerste honk wordt gedaan moet de looper letten op de lichaamsbeweging van de eerste honkman. Als de eerste honkman langs de foutlijn beweegt in de richting van de thuisplaat moet de looper een sliding maken om een tikactie te vermijden. In nagenoeg alle andere gevallen concentreert de looper zich op de voorzijde van het honk (gezien vanuit de looprichting) maar remt pas af nadat hij contact gemaakt heeft met het honk.
 3. Overthrow - Als er contact is gemaakt met het honk wordt op de volgende pas naar rechts gekeken om te zien of een mogelijk slechte aangooi op het eerste honk op fout gebied beland.
- C. Het ronden van het eerste honk - denk altijd twee honkslag als de bal het binnenveld verlaat. Ga er nooit vanuit dat de buitenvelder de bal eenvoudig verwerkt en rond het eerste honk agressief.
1. Begin met het ronden van het eerste honk zo gauw de bal het binnenveld verlaat en wijk daarbij 2 à 2,5 meter uit van de honklijn.



2. De looper maakt met de linkervoet contact met de binnenhoek van het honk. Hij moet echter geen snelheid minderen om met de linkervoet contact te kunnen maken. Contact met de rechtersoet is prima als daarbij niet hoeft te worden ingehouden. De looper concentreert zich op de bovenzijde, binnenhoek van het honk en laat bij het contact met het honk het bovenlichaam zijwaarts afbuigen in de richting van het binnenveld (scheef hangen in de bocht).
3. Hoever de looper het eerste honk rond is afhankelijk van de plaats waar de bal het outfield ingaat. Bij een bal in het rechtsveld zal hij het eerste honk minder ver ronden dan bij een bal in het linksveld.
4. Als hij stopt, na het ronden van het honk, is de schouderlijn loodrecht op de richting van de bal. Als hij teruggaat naar het eerste honk blijft hij naar de bal kijken.
5. De beslissing om naar het tweede honk te gaan kan alleen door de looper worden genomen. Met 2 uit mag daarbij iets meer risico worden genomen. Wees alert op een bal die door een buitenvelder slecht wordt verwerkt.
6. Bij een honkslag met een looper op het tweede honk, moet de slagman-honkloper naar het tweede honk gaan als de looper vanaf het tweede honk probeert te scoren en het mogelijk een "net in – net uit" situatie wordt op de thuisplaat. Een uitzondering geldt bij een achterstand van twee of meer runs in de nergende inning en twee man uit. In dat geval gaat de slagman-honkloper niet door naar het tweede honk. In de gegeven situatie mag hij nooit de laatste nul van de wedstrijd zijn.
7. De slagman-honkloper gaat ook door naar het tweede honk als de buitenvelder de bal voorbij de cut-off man gooit als de looper vanaf het tweede honk probeert te scoren. De beslissing kan worden genomen als de bal de hand van de buitenvelder verlaat. Bij een slechte aangooi op de cut-off man maar wel binnen zijn bereik, maakt de slagman-honkloper schuifpassen naar het tweede honk. Afhankelijk van de actie van de cut-off man start hij door naar het tweede honk, of keert hij terug naar het tweede honk.
8. Lopers moeten agressief zijn en altijd proberen een extra honk te bereiken. Maar tevens geldt dat de eerste nul niet op het tweede honk mag vallen en de derde nul niet op het derde honk.

IV. Loper op het eerste honk.

- A. BTSV. Als de actie is beëindigd en de looper terugkeert naar het honk geldt:
 1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - Kijk naar de derde honkcoach en pik de tekens op.
 3. Score - Hoeveel nullen zijn er, wat is de stand en in welke inning zitten we.
 4. Verdediging, Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. De primary lead - start vanaf de achterzijde van het honk in een rechte lijn naar het tweede honk. Start op rechts, links, kom dwars op de looprichting en neem twee schuifpassen. Bij de schuifpassen komen de voeten niet volledig bij elkaar omdat dit de balans verstoort. Op deze wijze heeft een looper

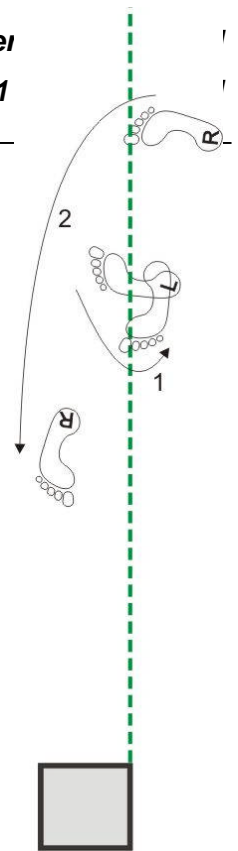




een constante honkafstand die we wel de “comfortabele afstand” noemen. De loper kan zijn afstand variëren door meer of minder schuifpassen te nemen.

1. Twee extra schuifpassen noemen we wel een “one way lead”, waarbij de loper op de eerste beweging van de pitcher;
 - a. Teruggaan naar het eerste honk: “one way lead back”
 - b. Start naar het tweede honk: “one way lead go”.
2. De houding moet atletisch zijn. De knieën zijn licht gebogen, de rug is recht. De armen zijn licht gebogen en hangen ontspannen aan de voorzijde van het lichaam. De rechervoet is licht geopend, de voorzijde staat tegen de lijn die loopt vanuit het midden van de linkervoet naar het tweede honk. Het lichaamsgewicht is op de ballen van de voeten. Afhankelijk van de intentie van de loper is het gewicht neutraal verdeeld over beide voeten, iets meer op links of iets meer op rechts.
3. Als wordt teruggekeerd naar het eerste honk richt de loper zich op de achterste hoek van het honk. De eerste beweging is een korte heupactie die wordt ingezet met het linkerbeen waarbij wordt teruggekomen op de looprichting gevolgd door een stap op rechts. Op de volgende stap op links kan een headfirst sliding worden ingezet.
4. Softbal en honkbal pupillen –
 - a. Methode 1
 1. Eén voet tegen het honk, de andere een stukje ervoor (staande starthouding).
 2. Starten als de bal de hand van de pitcher verlaat (softbal).
 3. Starten als de bal de thuisplaat passeert (pupillen honkbal).
 - b. Methode 2
 1. Eén voet achter het honk, de andere voet is in contact met de voorzijde van het honk.
 2. Starten als de hand van de pitcher op het hoogste punt is bij softbal (“vliegende start”).
 3. Starten als de geworpen bal “in vlucht” is (pupillen honkbal).

- C. Secondary Leads - Op de beweging van de pitcher naar thuis gaat de loper naar zijn secondary lead positie. De beweging bestaat uit twee à drie schuifpassen, waarbij de loper de pitcher zodanig probeert te timen dat zijn rechtervoet de grond raakt als de bal in de slagzone komt. De loper concentreert zich op de bal en neemt een extra schuifpas bij een bal die vóór de plaat de grond ingaat. Als de bal de slagman passeert keert de loper terug naar het honk, waarbij hij naar de catcher blijft kijken. Ook nu starten we met een korte heupactie die wordt ingezet met het linkerbeen gevolgd door een stap met rechts.
- D. Softbal - Neem een lead-off: 1 pas + 1/4 draai + shuffle-shuffle (zijwaartse aansluitpas). Blijf diep gebogen in de knieën.
- E. Als de loper de werper goed heeft getimed sluit zijn reactie op een geslagen bal precies aan op zijn secondary lead.
1. Grondballen - Op alle grondballen start de loper door naar het tweede honk, maar met minder dan twee nullen en een mogelijke kans op een dubbelspel moet de loper proberen het dubbelspel op te breken.
 2. Hoge ballen - Bij een hoge bal boven fout gebied of bij een “zekere” vang, waarbij de loper na de vang een honk kan opschuiven, maakt de loper contact met het honk en start na de vangbal. In alle andere gevallen gaat de loper zover van zijn honk dat hij na de vang veilig kan terugkeren naar zijn honk terwijl op een (vang)fout mogelijk een extra honk kan worden bereikt.
 - a. Een zekere vangbal is een hoge bal binnen het directe bereik van een veldspeler, waarbij deze voldoende tijd heeft om positie te kiezen voor de vang.
 3. Line-drive - Bij een line drive blijft de loper staan na zijn secondary lead, tenzij hij al onderweg is naar het tweede honk om het honk te stelen of op een hit and run (run en hit).
 4. Ronden tweede honk - Bij het rondenvan van het tweede honk wijkt de loper 2 á 2,5 meter af van de honklijn gelijk aan het rondenvan van het eerste honk. Bij een bal in het rechtsveld laat hij zich leiden door de coach op het derde honk. In de overige gevallen beslist hij op eigen beoordeling.



V. Loper op het tweede honk

- A. BTSV - Ook nu geldt de BTSV regel. Kijk met name ook waar de korte stop staat opgesteld. Als de actie is beëindigd en de loper terugkeert naar het honk geldt:
1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - Kijk naar de derde honkcoach en pik de tekens op.
 3. Score - Hoeveel nullen zijn er, wat is de stand en in welke inning zitten we.
 4. Verdediging, Kijk waar de binnenvelders en buitenvelders staan opgesteld.
- B. Primary lead – Het eerste gedeelte van de afstand bestaat uit zes passen, startend met rechts aan de achterkant van het honk gevolgd door een stap waarbij dwars op de looprichting wordt gekomen. De houding is hetzelfde als op het eerste honk. De loper concentreert zich op de pitcher en heeft geen coach nodig om op tijd terug te zijn op het tweede honk bij een pick-off. Honklopers hoeven bij deze afstand ook niet te reageren op een fake van de korte stop of tweede honkman. Een pitcher heeft gemiddeld 1,3 sec. nodig



om te springen en een pick-off te gooien op het tweede honk. Een looper heeft bij deze afstand gemiddeld 1,2 sec. nodig om terug te keren op het tweede honk. Minder snelle honklopers kunnen een kleinere primary lead nemen met een meer agressieve secondary lead.

- C. Secondary lead - Op de beweging van de pitcher naar thuis start de looper zijn tweede gedeelte van de afstand van het honk af. Deze bestaat uit twee á drie schuifpassen. Pas op voor pitchers die een goede inside move hebben en deze ook regelmatig gebruiken. Bij zijn secondary lead concentreert de looper zich op de bal. Als hij bij een bal in de grond een honk wil opschuiven of de catcher de bal nog kan verwerken voor een aangooi op het derde honk.
- D. Softbal - Neem een grotere afstand als bij het eerste honk: 1-2-pas + 1/4 draai + shuffle-shuffle.
- E. Reageren op geslagen ballen - Bij een "niet gedwongen loop" geldt dat bij een groundbal, aan zijn linkerkant, die de pitcher passeert de looper door gaat naar het derde honk. Ook in die situaties waarbij de derde honkman de bal verwerkt maar zoveel van zijn positie moet opgeven dat hij niet op tijd terug kan zijn om de looper te tikken gaat de looper door naar het derde honk. Met een looper op het derde honk is zijn reactie afhankelijk van de reactie van de looper op het derde honk.
 1. Bij een "gedwongen loop" geldt dat de looper altijd doorgaat maar niet in een tikactie loopt.
 2. Bij een hoge bal gelden de algemene regels, bij een line drive gaat de looper door als de bal de binnenvelder passeert.

VI. Loper op het derde honk.

- A. BTSV - Ook nu geldt de BTSV regel. Kijk met name ook waar de korte stop staat opgesteld. Als de actie is beëindigd en de looper terugkeert naar het honk geldt:
 1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - Kijk naar de derde honkcoach en pik de tekens op.
 3. Score - Hoeveel nullen zijn er, wat is de stand en in welke inning zitten we.
 4. Verdediging, Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. Primary lead - De looper neemt zijn primary lead op fout gebied ongeveer 30 cm achter de foullijn. Hij stapt rechts, links, komt dwars op de looprichting en neemt tot slot een schuifpas.
- C. Secondary lead - De secondary lead bestaat uit een drietal passen. De eerste stap met rechts is een korte heupactie die wordt ingezet met het rechterbeen waarbij wordt teruggekomen op de looprichting. Daarna volgt een stap met links gevolgd door een stap met rechts. De looper probeert zijn passen daarbij zodanig te timen dat de rechervoet naar de grond beweegt als de bal de slagzone binnengaat. Als de bal de slagman passeert maakt de looper een cross over stap met rechts waarbij hij op goed gebied stapt. Hierdoor wordt het voor de catcher moeilijker om een aangooi te doen naar de derde honkman.
- D. Reageren op geslagen ballen - De reactie van de looper op een geslagen bal is afhankelijk van de agressiviteit waarmee wordt honk gelopen. Overigens geldt dit voor alle honken en niet alleen het derde honk. De risico's zijn dan ook navenant. De meest agressieve reactie is die waarbij de looper start op het moment dat de bal de knuppel raakt (contact), ongeacht of



de bal omhoog of omlaag gaat. Iets minder agressief is de reactie waarbij de looper start als hij ziet dat de bal van de knuppel omlaag komt (down angle). Nog minder agressief is de reactie waarbij de looper start als hij ziet dat de bal naar een binnenvelder wordt geslagen die diep staat opgesteld. Voorzichtig is de reactie waarbij de looper wacht tot de bal het binnenveld heeft verlaten voordat hij naar thuis gaat.

1. In een 1-3 situatie, minder dan 2 uit, gaat de looper op iedere grondbal naar thuis, tenzij:
 - a. De bal in de grond wordt geslagen tussen thuis en de heuvel, of in de richting van de eerste of derde honkman. In dit geval is er geen kans op een dubbelspel, terwijl er een grote kans is op een nul op thuis.
 - b. De looper van het eerste honk is gestart (op een steal of een hit en run) en de bal wordt naar de eerste- of derde honkman geslagen.
2. Bij een hoge bal maakt de looper contact met het honk, tenzij de bal zo ondiep is geslagen dat de looper na de vang niet kan scoren. Op een line drive wordt gestopt. De looper start pas naar thuis als de bal de binnenvelder is gepasseerd.
3. Als op "contact wordt gelopen neemt de coach de verantwoordelijkheid voor het line-drive-dubbelspel. De looper moet wel proberen zo snel mogelijk terug te komen op het derde honk, maar de kans is groot dat het dubbelspel wordt gemaakt.

VII. Stelen van het tweede honk

Iedere honkloper moet weten hoeveel tijd hij nodig heeft om een honk te stelen, zowel vanuit zijn normale afstand als vanuit een verlengde afstand. Hij moet ook weten wat de tijd is die de catcher nodig heeft voor zijn aangooi op het tweede honk, gerekend vanaf het moment dat de bal contact maakt met zijn handschoen tot het moment dat de bal op het tweede honk wordt aangenomen (release tijd). Hij moet ook weten wat de delivery tijden zijn van zowel de rechtshandige als de linkshandige pitchers.

De delivery tijd van de linkshandige pitcher heeft duidelijk een ander invloed als die van een rechtshandige pitcher. Zijn delivery tijd is pas interessant vanaf het punt dat het duidelijk is dat hij naar thuis gaat. Uitzondering vormt de linkshandige pitcher met een snelle delivery (1.3 seconde of minder) of juist een hele trage delivery (meer dan 1.7 seconde). De linkshandige pitcher met een korte delivery tijd compenseert met een snelle delivery vaak het feit dat hij geen goede pickoff heeft. Het stelen van het 2^e honk op deze pitcher is in feite hetzelfde als bij een rechtshandige pitcher. In het zeldzame geval dat een snelle linkshandige pitcher ook een goede pick-off beweging heeft wordt het stelen van het tweede honk erg moeilijk.

Met een langzame linkshandige pitcher kan de honkloper stelen op de eerste beweging van de pitcher en toch safe zijn op het tweede honk bij een pick-off op het eerste honk, gevolgd door een aangooi op het tweede honk.

- A. Stelen op een rechtshandige pitcher - De gemiddelde tijd om vanuit een normale afstand van het honk het tweede honk te stelen is 3.40 á 3.45 seconde. De gemiddelde tijd van de werper om de bal naar de thuisplaat te gooien is 1.3 á 1.4 seconde en de gemiddelde tijd van de catcher om de bal naar het tweede honk te gooien bedraagt 2,0 seconde. Om honklopers te helpen bij het honklopen tegen een rechtshandige pitcher kan aan de tijden een kleurcode worden toegekend.

Groen - De looper is tenminste 0.1 seconde sneller als de totale tijd van pitcher en catcher samen.

Geel - De tijd van de looper is nagenoeg gelijk (± 0.1 seconde) aan de totale tijd van pitcher en catcher.



Rood - De looper is tenminste 0.1 seconde langzamer als de totale tijd van pitcher en catcher

Bij groen moet de looper met succes kunnen stelen (succes percentage 75% of meer). Bij geel heeft de looper net iets extra nodig om succesvol te kunnen stelen. Dat extra kan een goede jump zijn of een steelpoging op een langzamere worp (curve of change-up). Bij rood is de aanval aangewezen op de hit en run of de delayed steal (zie verderop in document).

De volgende observatiepunten voor rechtshandige werpers kunnen net dat extra geven.

1. Hoofd

- a. Klep van de pet wijst naar beneden. Een rechtshandige werper laat vaak zijn hoofd zakken als hij vanuit zijn ooghoeken de looper op het eerste honk controleert, waardoor de klep van zijn pet omlaag wijst. Vaak wordt vanuit deze stand van het hoofd de pick-off gegooid. Als hij naar thuis gaat gooien tilt hij zijn hoofd op en wijst de klep van de pet horizontaal of omhoog
- b. Positie van het hoofd - Sommige werpers kijken altijd naar het derde honk als zij een pick-off op het eerste honk gaan gooien.

2. Bovenlichaam

- a. Open schouder - Schouderlijn al of niet opengedraaid. Als een werper tot set komt met zijn linkerschouder opengedraaid om de looper beter te kunnen zien, wordt hij erg kwetsbaar. Als hij een pick-off gooit draait zijn schouder verder open, als hij naar de plaat gaat gooien moet hij zijn schouder indraaien. Zo gauw zijn schouder indraait kan je als looper vertrekken. De pitcher mag niet zijn schouder indraaien en vervolgens toch een pick-off naar het eerste honk gooien. Dit is schijn!
- b. Leunen lichaam - Voorste schouder zakt een weinig naar de plaat. Sommige werpers "leunen" een weinig naar de thuisplaat voordat zij hun leg lift inzetten. Als een werper dit doet kan je, als looper, op de beweging van zijn schouder vertrekken.
- c. De voorste elleboog - Als een werper tot set komt is zijn voorste elleboog dicht bij zijn lichaam. Als hij naar het eerste honk gaat gooien wordt de voorste elleboog van het lichaam af bewogen. Als looper ziet men nu daglicht tussen de voorste elleboog en het lichaam. Bij een worp naar de plaat blijft de elleboog bij het lichaam tijdens het optillen van het stapbeen.

3. Onderlichaam

- a. Linkerhiel of rechterhiel - Rechter hiel wordt opgetild i.p.v. de linker, pitcher stapt af of maakt een draaisprong om een pick-off te gooien. Als een rechtshandige pitcher naar de plaat gooit gaat eerst de hiel van zijn linker voet omhoog als hij zijn leg lift inzet.

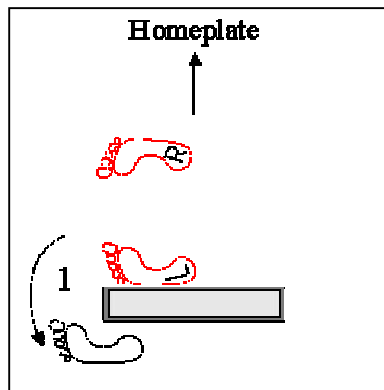
4. Overige

- a. Ritme werper - Sommige werpers ontwikkelen een vast patroon als zij op de heuvel staan. Vaak kan een looper, vanaf het moment dat hij tot set komt aftellen wanneer de werper zijn beweging naar de thuisplaat start.
- b. Throwing from the top - Sommige werpers hebben een zeer hoge hand positie als zij tot set komen. Het blijkt dat zij vanuit deze set positie in 90% van de gevallen naar de plaat gooien.

- B. Stelen op een linkshandige pitcher - De pick-off bewegingen van de linkshandige werper op het eerste honk zijn gebaseerd op misleiding. De werper moet proberen de pick-off beweging

en de beweging naar thuis zolang mogelijk op elkaar te laten lijken. Met name nu zijn de observatiepunten van belang om zo vroeg mogelijk in de beweging van de werper te kunnen aangeven of hij naar thuis gaat.

In de eerste innings moeten lopers met de "one way lead back" (extended lead) pickoffs op het eerste honk uitlokken. Zij moeten daarbij bedacht zijn op de step-off / one step pick move van de linkshandige pitcher.



Observatiepunten voor

linkshandige pitchers

1. Hoofd

- a. De werper die naar het eerste honk kijkt als hij naar thuis gooit en thuis kijkt als hij naar het eerste honk. Veel linkshandige werpers hebben de gewoonte niet naar hun doel te kijken als zij gooien. De werper kan daarbij ook verscheidene malen zijn hoofd bewegen van eerste honk naar thuis en terug, maar zijn laatste blik verrad waar hij heen gaat gooien.

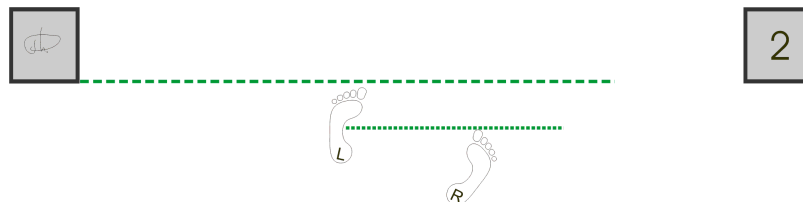
2. Bovenlichaam

- a. Bovenlichaam recht op in tegenstelling tot een licht gebogen bovenlichaam. Als de werper naar het eerste honk gooit is zijn bovenlichaam vaak meer recht op, mogelijk dat hij zelfs een weinig achterover hangt. Bij zijn worp naar thuis is zijn bovenlichaam vaak wat meer gebogen (zoals bij een slagman in zijn uitgangshouding).
- b. Positie van de handen. Sommige werpers hebben hun handen hoger als zij naar het eerste honk gooien. Bij een worp naar thuis zijn de handen wat lager en vaak ook wat meer naar achter.
- c. Stand van de schouderlijn. Zodra de voorste schouder draait in de richting van het eerste honk, kan men een pick-off verwachten. Blijft de schouderlijn naar thuis dan zal hij ook naar thuis gooien.

3. Onderlichaam

- a. Hoge beenbeweging in tegenstelling tot een lage beenbeweging - De werper maakt een lage leg lift bij zijn pick-off op het eerste honk om een betere hoek voor zijn aangooi te krijgen. Als hij naar thuis gooit is zijn leg lift hoger. Een goede honkloper kan dit verschil oppikken en starten op het moment dat de pitcher bij een hoge leg lift zijn hoogste punt bereikt.
- b. Snelheid van de leg lift - Veel linkshandige werpers gebruiken een langzame, meer open leg lift als zij naar eerste honk gooien. Bij een worp naar thuis is de leg lift sneller en meer gesloten. Veel lopers worden hierdoor vaak verrast.

- c. Stand van de tenen - Als de werper naar het eerste honk gooit wijzen de tenen van zijn voorste voet vaak naar beneden bij zijn leg lift. Als hij naar thuis gooit wijzen de tenen vaak omhoog en zie je de onderkant van zijn schoen.
- d. Voorste been passeert de plaat bij de leg lift - Volgens de regels moet de pitcher nu naar thuis gooien of doordraaien in de richting van het tweede honk (inside move). De inside move is echter een pick-off beweging die een linkshandige pitcher bijna nooit ziet maken. Als zijn voorste been de plaat passeert kan je als looper weg. Gooit hij toch een pick-off naar het eerste honk dan is het schijn.
- e. Ruimte tussen de benen - Veel linkshandige werpers hebben bij een pick-off naar eerste honk een "open" leg lift waardoor je meer ruimte tussen de benen ziet. Zij proberen zo een betere hoek te krijgen voor hun aangooi. Bij een worp naar thuis is de leg lift meer gesloten en komen de benen bijna op één lijn.
- C. Er zijn wat elementaire uitgangspunten die de honkloper helpen om zijn startsnelheid te vergroten en tijd die nodig is om een honk te stelen terug te verkleinen.
1. Open de voorste voet; de voorste voet is een weinig opengedraaid naar het tweede honk
 2. Plaats de voorste voet iets terug; de voorste voet staat een halve voet achter de linker voet gezien vanaf de honklijn
 3. Lichaamsgewicht; het lichaamsgewicht is op de voorvoeten, een weinig meer op de bal van de linker voet.



4. Blijf laag; til het hoofd niet op bij de eerste stap maar kom geleidelijk omhoog in de eerste vijf meter.
5. Armen; gebruik de armen, op de eerste heupinzet wordt de rechter elleboog in een korte beweging naar het lichaam gebracht. Blijf daarna de armen gebruiken in een pompende beweging.

Opmerking: Op alle hit en runs en steelpogingen, moet de looper op de tweede of derde stap met een korte beweging van het hoofd in de slagzone kijken om de bal op te pikken. Hierbij wordt het hoofd gedraaid en niet opgetild.

VIII. Stelen van het derde honk

Vaak vinden honklopers het makkelijker om het derde honk te stelen dan het tweede honk, vooral met een linkshandige werper. De gemiddelde tijd om het derde honk te stelen vanuit een normale afstand en twee schuifpassen, is 2.7 seconden

- A. De voorspelbare werper - Op een werper die de looper op het tweede honk een voorspelbaar aantal keren controleert en dan stopt om zijn doel op te pikken voordat hij zijn werpbeweging ingaat, kan betrekkelijk eenvoudig het derde honk worden gestolen.
1. Dubbel schuifpas methode - Daarbij maakt de looper schuifpassen naar het derde honk op het moment dat de pitcher naar thuis kijkt om zijn doel op te pakken. Als de looper zijn



tweede schuifpas al heeft ingezet op het moment dat de pitcher zijn leglift start, kan het derde honk worden gestolen.

2. Twee keer kijken - Bij een pitcher die een looper altijd twee keer controleert, neemt de looper nadat hij de eerste keer heeft gekeken, een kleine schuifpas, daarna gebruikt hij de dubbele schuifpas zoals hiervoor beschreven.

- B. Werpers met een langzame beweging - Werpers die op thuis gooien en waarbij de bal er langer over doet dan 1.5 seconde zijn kwetsbaar voor een steelpoging op het derde honk. Als de looper een verlengde primary lead kan nemen wordt de gemiddelde tijd om het derde honk te stelen 3.1 seconde. Met name linkshandige pitchers zijn kwetsbaar in deze situatie.

IX. Stelen van de thuisplaat

Als de pitcher met een looper op het derde honk vanuit zijn vrije stand gooit en de looper onvoldoende controleert kan de thuisplaat worden gestolen. Een actie overigens met het nodige risico. In deze situatie is het de taak van de slagman om met een fake stootslag de catcher achter te houden.

X. Bijzondere spelsituaties

- A. Delayed steal - De verlate steelpoging is een aanvallende verrassingstactiek voor als de verdediging niet verwacht dat de looper gaat stelen. De looper neemt zijn normale afstand van het honk. Op de beweging van de werper naar thuis neemt de looper drie schuifpassen naar het tweede honk, waarna hij doorstart naar het tweede honk. De verlate steelpoging is succesvol als:
 1. Het tweede honk niet wordt gedekt tussen worpen van de werper.
 2. De looper op het eerste honk niet wordt controleren.
 3. De catcher bij het ontvangen van de bal zich op een knie laat vallen.
- B. Hit en run - De looper neemt zijn normale afstand van het honk. Als de werper naar de thuisplaat beweegt, breekt de looper naar het volgende honk. Op zijn tweede of derde pas kijkt hij met een korte beweging van het hoofd in de slagzone om de bal op te pikken en te kunnen reageren.
- C. Suicide break – Het stelen van de thuisplaat. De looper op het derde honk neemt zijn primary - en secondary lead en start pas naar thuis als de voorste voet van de pitcher de grond raakt.
- D. Rundowns – Als een looper wordt ingesloten tussen twee honken moet hij zo lang mogelijk proberen in de rundown te blijven, zodat de andere lopers de kans krijgen een honk op te schuiven.

XI. Algemene regels bij hoge ballen -

In de volgende gevallen maakt de looper contact met het honk.

1. Hoge bal boven foutgebied. Als de bal valt is het een foutslag en is het spel dood. Alleen na de vang is er een mogelijkheid om een honk op te schuiven, afhankelijk van waar de bal wordt gevangen
2. Als de looper na de vangbal het volgende honk kan bereiken maakt men contact met het honk en start de looper na de vang naar het volgende honk.



In alle overige gevallen gaat men zover van het honk dat men na de vangbal veilig terug kan komen op het honk, terwijl de looper op een vangfout mogelijk het volgende honk of zelfs een extra honk kunt bereiken.