



# STOOTSLAGEN



## **Inhoudsopgaven**

<b>Inhoudsopgaven</b> .....	<b>2</b>
<b>Stootslagen</b> .....	<b>3</b>
<b>I. Opofferingsstootslag</b> .....	<b>3</b>
<b>II. Stootslaghonkslag (dragbunt)</b> .....	<b>5</b>
<b>III. Push Bunt</b> .....	<b>7</b>
<b>IV. Fake-Bunt-Slash Fundamentals</b> .....	<b>8</b>
<b>V. Oefenstof</b> .....	<b>8</b>

In dit deel over stootslagen is elke verwijzing naar de mannelijke vorm van woorden als "speler", "stoter", 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.



## Stootslagen

### I. Opofferingsstootslag

Het doel van de opofferingsstootslag is om de loper(s) een honk verder te brengen en daardoor in (een gunstiger) scoringspositie te komen.

De opofferingsstootslag wordt veelal gebruikt tijdens de late innings, met nul uit, een loper op het eerste honk oflopers op het eerste en tweede honk en met weinig verschil in de score.

Men mag alleen stoten op een slagbal, omdat dan de kans dan groter is dat men de bal goed stoot. Als de werper door wijd te gooien achter komt in de stand (meer wijd - dan slag), wordt hij gedwongen "mooiere" slagballen gooien en is de kans op een goede stootslag weer groter. Gooit de werper helemaal geen slag, dan kan de slagman met 4-wijd naar het eerste honk.

- A. Honkbal - Zodra de werper naar de thuisplaat stapt, neemt de slagman de stoothouding aan. Dit indraaien kan beter te vroeg dan te laat gebeuren. Men dient wel met indraaien te wachten tot de werper voor de thuisplaat heeft gekozen en geen pick-off meer gaat gooien.

De werper gebruikt regelmatig een snelle pick-off om te kijken of de slagman in gaat draaien voor de stootslag, zodat de verdediging zich daarop kan instellen.

- A. Softbal - Zodra de pitcher met de bal klaar gaat staan om te werpen draait de slagman in de stoothouding. De werper staat daarbij met twee voeten in contact met de plaat en heeft de bal met de gooihand in de handschoen.

- B. De manier om in de stootslaghouding te komen:

1. De slagman komt voor in het slagperk, met de beide handen boven goed gebied. Hierdoor is de kans op een goed gestoten bal groter.
2. Eén van beide voeten staat dicht bij de plaat voor een goede plaatbestrijking en om de knuppeltop ver voor het lichaam te kunnen houden.

3. Positie van de voeten -

Er wordt op vele verschillende manieren. De achterste voet komt los van de grond en komt "voor" de plaat te staan. De positie van de rechervoet is bij de meeste spelers hetzelfde, de positie van de linkervoet kan per speler verschillen. De linkervoet kan achter, voor of naast de rechervoet worden geplaatst. Met name de "square bunt", voeten naast elkaar, wordt veelvuldig gebruikt. Door de juiste positie van de achterste voet, komt de knuppeltop in de juiste positie voor het lichaam. Belangrijk is dat de knuppel altijd voor de plaat is en daardoor boven goed gebied. Het gewicht leunt voor 70% op het been aan de kant van de thuisplaat. Dit zorgt voor een optimale plaatbestrijking. Wanneer de voeten niet naast elkaar staan rust 70% van het lichaamsgewicht op de voorste voet (dit zorgt er voor dat de slagman niet naar de bal reikt).

- a. Voeten naast elkaar - de voorste voet wordt van de plaat weg geplaatst (naar achteren), met de tenen naar de werper toe. De achterste voet wordt er iets buiten schouderbreedte naast gezet (draait op de plaats) eveneens met de tenen in de richting van de werper. Houd het gewicht op de voorvoeten en niet op de hakken. Deze methode is het makkelijkst aan te leren.
- b. Voeten achter elkaar - de slagman draait over de hak van zijn voorste voet en de tenen van zijn achterste voet. Deze methode vergemakkelijkt een eventuele slagbeweging (fake-bunt-slash). De schouders komen haaks te staan op de tweede honkman, zodat ook de buitenkant van de plaat kan worden bereikt.



4. De voeten hebben een wijde basis, waardoor er een goede balans is en de slagman bij een bal laag in de zone gemakkelijk mee naar beneden kan bewegen. De knieën zijn licht gebogen.
  5. Vanuit deze positie moet de slagman proberen om zijn ogen op dezelfde hoogte ten opzichte van de knuppel te houden en bij een laag geworpen bal door de knieën te zakken.
- C. De positie van de knuppel. Het dikke gedeelte van de knuppel (sweetspot) gaat richting de pitcher en neemt direct de positie van de te stoten richting aan. Start met de knuppel in de top van de slagzone. De knuppeltop op ooghoogte voor het beste perspectief. De knuppel, ogen en bal zoveel mogelijk in één lijn houden. Wanneer men verder wil zakken met de knuppel dient de onderste hand te worden gebruikt. De tophand blijft zacht.
- D. Wanneer de slagman in de stootslaghouding staat, zijn de twee meest gebruikte manieren om een opofferingsstootslag neer te leggen:
1. Knuppel horizontaal
    - a. De bovenste hand glijdt over de knuppel naar boven tot ongeveer het merkteken van de knuppel. Dit is het balanspunt van de knuppel. De knuppel wordt in een soort 'knijp greep' (pistoolgreep) in de vingers gehouden zodat de vingers niet worden geraakt door de bal. De vingers bevinden zich aan de onderkant van de knuppel en de duim er bovenop. Tevens wordt er zo voor gezorgd dat de knuppel zachtjes meegeeft wanneer de bal de knuppel raakt.
    - b. De armen worden naar voren gebracht, met de knuppel parallel aan de grond aan de bovenrand van de slagzone.
    - c. De rug van de onderste hand moet zichtbaar zijn voor de slagman en de elleboog van die hand moet iets naar buiten gebogen zijn.
    - d. Wees er zeker van dat de knuppel de hele plaat bestrijkt (dit voorkomt slaan en rijken naar de bal). Dit kan worden getest door de knuppel vanuit de stoothouding naar beneden te laten zakken. De knuppel moet dan voor de plaat op de grond liggen en het einde van de knuppel moet de buitenkant van de plaat bestrijken.
  2. Knuppel onder een hoek
    - a. De bovenste hand glijdt over de knuppel naar boven tot ongeveer het merkteken van de knuppel. De knuppel moet in de vingers worden gehouden in een soort 'knijp greep' (pistoolgreep) zodat de vingers niet worden geraakt door de bal en er voor te zorgen dat de knuppel zachtjes meegeeft wanneer de bal de knuppel raakt. De vingers moeten aan de onderkant van de knuppel zijn met de duim er bovenop.
    - b. Strek de armen naar voren met de bovenste hand boven in de slagzone en de onderste hand ongeveer 30 cm lager.
    - c. Wanneer er contact wordt gemaakt met de bal moet de knuppel in dezelfde hoek worden gehouden. Alle ballen die de knuppel raken zullen nu naar beneden gaan.
- Bij een bal lager gegooid moet men verder door de benen buigen en/of het bovenlichaam buigen om zo ten hoogte van de bal komen. Knuppel blijft zoveel mogelijk schouderhoogte, afstand tussen ogen en knuppel blijft het zelfde en daarom moet men de benen buigen bij de lage worpen.
- Kijk met je neus naar het contact van de bal op de knuppel. Ga niet kijken wat de looper doet.
- E. Richting - Wanneer richting het eerste honk wordt gestoten moet een rechtshandige slagman de knop van de knuppel naar het derde honk richten (de linkshandige slagman richt de top



van de knuppel naar het derde honk). Wanneer richting het derde honk wordt gestoten is dit precies andersom: de rechtshandige slagman richt de top van de knuppel naar het eerste honk en de linkshandige slagman richt de knop van de knuppel naar het eerste honk.

Sturen doet men in eerste instantie met het bovenlichaam. Ten tweede kan men de linkerhand gebruiken om de knuppel licht te sturen. De rechterhand zorgt ervoor dat het dikke gedeelte van de knuppel zich voor de thuisplaat blijft bevinden en de thuisplaat bestrijkt.

Stoot de bal op het gras, zodat het gras de bal afremt. Met nul slag kan de slagman proberen de bal scherp op het gravel te stoten, maar met één slag wordt er voor zekerheid gekozen en op het gras gestoten.

F. Het is belangrijk dat de slagman niet reikt naar de bal, maar de bal 'opvangt' op de knuppel.

G. Mentale voorbereiding

1. Het moeilijkste is de slagman te overtuigen van het doel van de stootslag. Je zelf opofferen om de loper van het eerste naar het tweede honk of van het tweede naar het derde honk te brengen. In de meeste situaties gaat de slagman zelf uit op het eerste honk, maar helpt wel de honkloper in een gunstiger scoringspositie te komen. Als men toch het eerste honk tijdig bereikt, is dat voor de aanval meegenomen. Het logische vervolg, met alleen een loper op het eerste honk, is dat er wederom wordt gestoten om beide lopers in scoringspositie te brengen.

De belangrijke reden voor een slechte stootslag is de mentale voorbereiding. 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.

2. De slagman moet zelf de situatie herkennen waarin er een mogelijke stootslag gaat plaats vinden. De coach hoeft dit alleen nog maar door middel van het teken te bevestigen.

3. Visualiseren waar men de bal heen wil stoten. In principe wordt het volgende gehanteerd: met een loper op het eerste honk, de stootslag richting het eerste honk. Met een loper op het eerste- en tweede honk, de stootslag richting het derde honk. Vanuit tactisch oogpunt kan dit wijzigen. Bijvoorbeeld bij een slecht fieldende eerste honkman.

## II. Stootslaghonkslag (dragbunt)

Het doel van de dragbunt is een stootslag waarbij men de veldpartij wil verrassen, waardoor men zelf het eerste honk kan bereiken. Iedere keer als een eerste of derde honkspeler onoplettend is, ver wegstaat of langzaam is dan kan men een dragbunt in zijn richting plaatsen.

De mogelijkheid tot een drag-bunt kan het slaggemiddelde van een slagman verhogen. Misleiding van de veldpartij en natuurlijk een goede uitvoering zijn de sleutelwoorden om succes te hebben met deze stootslag. Snelheid, in tegenstelling tot wat over het algemeen wordt gedacht, is niet het belangrijkste. Een speler met gemiddelde snelheid zal veel succes kunnen behalen als de misleiding aanwezig is en de uitvoering perfect is. De verdediging zal bij een snelle speler altijd rekening houden met de drag-bunt. Vaak zal juist de gemiddelde loper de verdediging verrassen.

Wanneer een drag-bunt wordt aangeleerd zijn er drie punten van belang.

1. Wanneer de speler een potentiële dragbunter is, zullen de derde en eerste honkman iets in komen. Dit vergroot de kans dat een toch geslagen grondbal door het binnenveld zal gaan. Dit is zeker een van de verborgen voordelen van de dreiging een drag-bunt neer te kunnen leggen.



2. Er is geduld nodig om een dragbunter te worden. Een slagman met een slaggemiddelde van .300 heeft in 70% van de gevallen geen succes. Een goede drag-bunter zal op zijn minst een slaggemiddelde hebben van .300. Maar wanneer een drag-bunt niet lukt werkt dit erg demotiverend, nog meer nog dan het missen van een bal wanneer je aan het slaan bent. De coach zal zijn goede drag-bunters continu moeten blijven motiveren.
3. Veel dragbunts vinden plaats op de eerste bal. Als dit niet gebeurt zullen de derde en eerste honkman weer een paar stappen naar achteren gaan. Het beste moment voor een drag-bunt is dus na de eerste bal.

A. Rechtshandige slagmensen -

1. Ga iets naar voren in het slagperk.
2. Zodra de bal is losgelaten door de pitcher start de beweging met een stap van de voorste voet. Omdat dit bij het slaan ook gebeurt, is de verrassing groter. De slagman dient iets gesloten te stappen richting de thuisplaat, zodat hij een beter bereik heeft aan de buitenkant van de plaat en in een betere positie komt te staan om richting het eerste honk te lopen.
3. Een andere methode die men kan gebruiken is de stap achteruit met de rechtervoet (het rechterbeen moet gebogen zijn). Zet de rechtervoet iets naar achteren (weg van de thuisplaat).
4. Tegelijk met de beweging van het onderlichaam beweegt de linkerhand de knop naar beneden en brengt deze naar een positie ongeveer 15 cm voor de heup en glijdt de rechterhand naar boven naar het merkteken waar de knuppel op dezelfde manier wordt gehouden als bij de opofferingsstootslag. De knuppel komt via de kortste weg voor het lichaam. Het uiteinde van de knuppel wijst in de richting van het eerste honk.
5. Benader de bal met een horizontale of iets schuine knuppel.
6. Wanneer de bal aan de binnenkant wordt gegooid, brengt men het gewicht op het rechterbeen. Bij de bal aan de buitenkant komt het gewicht op het linkerbeen. Buitenkant ballen zijn het makkelijkst om te dragbunten.
7. Kijk uit om het lichaamsgewicht niet te vroeg over de linkervoet te brengen. Dit zorgt ervoor dat de slagman al begint te lopen voordat er contact is met de bal, wat een cruciale fout is. Offer een stap richting het eerste honk op om te zorgen dat de bal goed ligt.
8. Let wel; men moet proberen de stootslag zo lang mogelijk verborgen te houden, maar men moet de verdediging verrassen en niet zichzelf als slagman

B. Linkshandige slagmensen -

1. Ga iets naar voren in het slagperk.
2. Wanneer de bal door de pitcher wordt losgelaten, moet de rechtervoet open worden neergezet.
3. Terwijl de rechterhand de knop naar beneden brengt naar een positie ongeveer 15 cm voor de linkerheup, wordt de rechterhand naar boven geschoven tot op het merkteken van de knuppel. De knuppel wordt op dezelfde manier vastgehouden als bij de opofferingsstootslag.
4. Benader de bal met een horizontale of licht gekantelde knuppel.
5. Wanneer de bal aankomt wordt het gewicht naar de rechtervoet gebracht en de linkervoet gaat richting de pitcher. Deze kruispas moet altijd richting de pitcher



plaatsvinden. De speler mag pas richting het eerste honk bewegen wanneer er contact met de bal heeft plaatsgevonden.

6. De linkshandige slagman mag niet te vroeg naar het eerste honk bewegen. De plaatsing van de bal is belangrijker dan die extra stap richting het eerste honk die de slagmensen proberen te bereiken. Er moet worden gezien dat de bal goed neerkomt voordat de slagman naar het eerste honk rent.

Bij een stootslag richting het derde honk kruist de linkshandige slagman met zijn 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.

Bij een stootslag richting het eerste honk stapt de slagman op het moment van contact moet het gewicht op de rechtervoet zijn en de linkervoet klaar zijn om langs de rechtervoet te stappen.

- C. Richting - Stoot de bal altijd scherp. Wanneer de bal naar fout gebied rolt heeft men nog twee kansen in de slagbeurt. Wanneer de bal naar de werper wordt gestoten ben je als slagman kansloos.

### **III. Push Bunt**

Het doel van de push-bunt is een variatie op de stootslag voor een honkslag, waarbij de bal voorbij de pitcher moet worden gestoten of tijdens een "crash play" voorbij de inkomende binnenvelders.

De push-bunt wordt meestal uitgevoerd wanneer de eerste honkman diep speelt. De bal wordt gestoten tussen de eerste en tweede honkman in. De bal moet de eerste honkman richting het tweede honk trekken zodat of de eerste honkman of de tweede honkman de bal zal moeten fielden. De bal moet hard genoeg zijn om langs de pitcher te gaan, maar toch zacht genoeg dat de tweede honkman hem niet goed kan verwerken. Wanneer een linkshandige slagman deze stootslag neerlegt, is de uitvoering hetzelfde als voor de dragbunt. Hij moet de knuppel uitstrekken naar de bal en hem dan tussen de eerste - en tweede honkman drukken.

De push-bunt wordt meestal uitgevoerd als de binnenvelders te dicht op de thuisplaat staan. Door de bal dan extra snelheid mee te geven kunnen de binnenvelders hem niet meer goed verwerken. Een goede push-bunt wordt tussen de spelers door geduwd.

In tegenstelling tot alle andere stootslagen start de knuppel dicht bij het lichaam en wordt de knuppel door de bal naar voren geduwd. Men stoot dus niet de "top half" van de bal stoten zoals bij de opofferingsstootslag.

#### **A. Rechtshandige slagmensen -**

1. Probeer alleen ballen te stoten die over het midden of aan de buitenkant van de plaat zijn. Ga iets van de plaat af staan, dit geeft extra kracht als de bal wordt geraakt.
2. Nadat de pitcher de bal loslaat, schuift de slagman zijn rechterhand naar het merkteken toe en houdt de knuppel op dezelfde manier vast als bij alle andere stootslagen. De knuppel moet nu alleen wel steviger worden vast gehouden en dan met name strakker in de tophand.
3. De armen worden niet uitgestrekt en de knop van de knuppel moet dichtbij de linkerzijde van de borst worden gebracht. De rechterhand blijft dicht bij het lichaam waar hij de knuppel horizontaal houdt. Blijf achter de bal!
4. Het gewicht wordt vlak voor het contact naar de linkervoet gebracht. De rechtervoet begint op het moment van contact met de bal te lopen richting de tweede honkman (doel).



5. De armen en handen moeten de knuppel krachtig uitstrekken naar de bal, zodat deze naar een punt tussen de eerste en tweede honkman in gaat. Breng de knuppel voor een push bunt iets verder door de slagzone.
6. De armen en handen moeten de knuppel krachtig uitstrekken naar de bal, zodat deze tussen de aanstormende binnenvelders door gaat.

#### IV. Fake-Bunt-Slash Fundamentals

Deze aanvallende techniek wordt meestal gebruikt wanneer de verdedigende partij erg dichtbij de thuisplaat speelt (stootslagverdediging) of wanneer de verdedigende partij te vroeg beweegt om bepaalde gedeeltes van het binnenveld te verdedigen tegen een mogelijke stootslag. Wanneer de eerste en tweede honkspelers op het gras in het binnenveld staan en zij hun positie veranderen op de worp, kan de fake-bunt-slash een erg goede tactiek zijn. Ook wanneer de korte-stop en de tweede honkman te vroeg bewegen om een van de honken te verdedigen is er een grote kans van slagen met deze tactiek.

##### A. Fake-Bunt-Slash Techniek (voor zowel links als rechtshandige spelers) -

1. Ga in de stootslaghouding staan nadat de pitcher klaar staat. Voor een stootslag richting het derde honk moet eerder in de stoothouding gekomen worden, dit om de slash te vergemakkelijken.
2. De stootslag wordt met de voeten achter elkaar gespeeld. Laat de bovenste hand naar het merkteken glijden. Er moet net worden gedaan of er echt wordt gestoten wordt, om de verdediging te laten reageren.
3. Wanneer de binnenvelders een stootslagverdediging laten zien, moet de onderste hand naar de bovenste hand worden toegeschoven en de knuppel wordt naar achteren worden gebracht (de slaghouding). Op hetzelfde moment worden de voeten weer in de slagpositie terug gebracht).
4. Duidelijk is dat er weinig tijd is voor een volledige swing. Toch kan een goede korte contactswing worden gegenereerd. Het is belangrijk om te proberen de bal naar de grond te brengen omdat de binnenvelders waarschijnlijk niet op hun positie staan. De bal moet wel een slagbal zijn!

De fake-bunt kan ook worden gebruikt als een hit-en-run tactiek. Wanneer dit gebeurt moet de slagman een swing naar de bal maken, ook al is deze niet in de slagzone en proberen de bal naar de grond te slaan (behalve wanneer de pitch zo slecht is dat hij ook voor een catcher niet te pakken is).

#### V. Oefenstof

- A. Vanaf één knie - Met tweetallen tegenover elkaar op 5-8 meter afstand. Een speler met knuppel zit op een knie en beoefent het stoten, De ander speler gooit (onderhands) op borsthoogte aan. De slagman zit rechtop met de billen boven de knieën en de schouders voor de knieën. Men hoeft zich bij deze oefenvorm alleen maar te concentreren op de actie van het bovenlichaam en kan werken aan het vasthouden van de knuppel, de knuppelpositie en het stoten.
  1. Oefenen met één hand. Gebruik alleen de tophand om te benadrukken dat deze hand ervoor moet zorgen dat men de plaat bestrijkt en men deze hand ver voor het lichaam houdt.
  2. Oefenen met een blote hand kan worden gebruikt bij spelers die de bal niet zacht maken. De spelers hebben voor deze oefening geen knuppel nodig. Houd de vanghand op de rug en de gooihand (tophand) klaar houden op de positie voor het stoten. Vang de bal op met een ontspannen hand.
  3. Oefenen met de handschoen om het uiteinde van de knuppel. Houd de handschoen met de tophand aan de achterkant vast. Vang de ballen op in de handschoen.



- B. Vanuit de stoothouding - De opgooier blijft op één knie zitten en de slagman gaat in de stoothouding staan (zie technische beschrijving). Bij het softbal wordt staand onderhands aangooien. Buig de benen bij laag geworpen bal en laat de knuppel op schouderhoogte.
1. De bal wordt op borsthoogte aangegooid.
  2. De bal wordt in de slagzone gegooid.
- C. Vanuit slaghouding - Normale werpafstand. Vanuit de slaghouding op het juiste moment draaien naar de stootslaghouding en de bal stoten (zie technische beschrijving).
1. De slagman komt in de stoothouding en daarna wordt de bal gegooid.
  2. De werper maakt zijn beweging en de slagman draait op het juiste moment naar de stootslaghouding om de bal te stoten (zie technische beschrijving).
  3. Stootslagen richting het eerste honk en derde honk. Werk met viertallen en gebruik pionnen of knuppels om de juiste richting aan te geven. Eerst naar het derde honk (het moeilijkst voor rechtshandige), dan de rechterkant en daarna afwisselend.
- D. Gecombineerd met honklopen – zie honklopen.
1. Zonder verdediging.
  2. Gecombineerd met stootslagverdediging.