

Honkbalspelers gebruiken anaerobe energiesystemen (zonder zuurstof) met een a-lactisch proces. Het a-lactische systeem levert 10-20 seconden maximale energie. Het voordeel van het a-lactische systeem is dat er geen hinderlijke afvalstoffen vrijkomen (lactaat oftewel melkzuur).

- Doelmatig : werk bij iedere oefening met een doel en met oefeningen die het gewenste doel bewerkstelligen
- Sprint is middel : lopen basis voor veel spelsporten.
- Sprinten : het resultaat van paslengte en frequentie.
- Meer snelheid : passen vergroten of de frequentie opvoeren.
- Goede looptechniek : beweeglijkheid, ontspanning en krachten sparen.
- Trainingsopbouw : warmlopen-loopscholing-sprongen-sprinten-tempo

AANLEREN ALGEMEEN

Tijdens het aanleren moeten we uitgaan van de ideale techniek en moet de trainer een juist beeld hiervan hebben. Regelmatige loopscholing binnen het trainingsprogramma. Herkennen van de fouten en de juiste oefenstof (zie tabel). Elke beweging die niets met het lopen te maken heeft moeten we uitbannen.

- ✓ Zorg dat je recht op blijft en ontspannen. Span de buik iets aan en hel licht naar voren. Het lichaamsgewicht is voor de voeten.
- ✓ Sprint op de ballen van de voet. Voeten worden recht vooruit neergezet. Voetplaatsing is bij de landing op de voorvoet (buitenkant) en wikkel de voet goed af d.m.v. een goede enkelstrekking. Zorg dat de strekking van de knie- en het enkelgewricht wordt geaccentueerd. Enkel en kniestrekking. Het onderbeen en bovenbeen vormen één lijn. De enkel is volledig gestrekt (goede stuwung).
- ✓ Actieve rechthoekige arm- en beenbeweging (je loopt als het ware in een steeg). Zet de armen in tot de kin. Ontspannen lopen betekent niet dat de beweging niet explosief en snel kan zijn.
- ✓ Uitpendelen van het onderbeen en een spitse actieve knie-inzet tot 90 graden. De knie moet zo snel mogelijk naar voren worden gebracht. De hoek tussen het onder- en bovenbeen zo klein mogelijk te maken. Bovenbeen bijna horizontaal (hierdoor veel ruimtewinst). Knie en arminzet ondersteunen het afzetbeen.
- ✓ Krachtige stuwung met het afzetbeen, lettend op zo'n min mogelijk remming bij de steunfase.
- ✓ Optimale verhouding paslengte en pasfrequentie. Loop hoog, zet elke keer goed af en zak niet door het voorste been.
- ✓ Houd de schouders horizontaal en het hoofd stil. Schouder-as loodrecht (frontaal) op de looprichting (geen verkramping). Het hoofd moet rustig en ontspannen zijn.
- ✓ Voorste arm hoek 90 graden. Bij het naar achteren gaan wordt de hoek iets groter.
- ✓ Handen tot kinhoogte. Deze komen naar voren en iets naar binnen.
- ✓ Blijf ontspannen ademhalen.

De eerste pas is altijd groot en explosief, de passen daarna moeten zo snel mogelijk naar maximaal gaan en de afzet moet explosief blijven. Om snel te kunnen reageren moeten de spieren gespannen zijn. Met het gewicht op de voorvoeten heb je automatisch de nodige spierspanning. De afzetkracht is tijdens de eerste pas het grootst, daarna neemt deze iedere pas iets af.

Tijdens dit alles moet er een evenwicht zijn tussen paslengte en pasfrequentie.

- Eerst werken aan paslengte, daarna aan frequentie.
- Een snelle pasfrequentie zonder lengte geeft geen snelheidswinst.

Zie je kans in een trainingsperiode de stap 15 cm te vergroten bij dezelfde frequentie, dan loop je 0,3 seconden sneller over een afstand van 30 meter. Hetzelfde geldt als de frequentie verhoogt bij gelijkblijvende paslengte.

SNELHEID

Binnen het honkbal neemt snelheid een belangrijke plaats in. Bij honkbal komt fase (1), 2 en 3 het meeste voor. Fase 3 is goed trainbaar en daar moet dus de meeste trainingstijd in komen te zitten.

- 1) Anticipatiesnelheid.
Wordt bepaald door spelinzicht en ervaring/langdurig proces/wordt ontwikkeld tijdens tactische onderdelen en de training.
- 2) Reactie- en actiesnelheid in allerlei richtingen.
De specifieke vaardigheden van een honkloper om met een zo kort mogelijke reactietijd na je beslissing te vertrekken en de strekbeweging zo snel mogelijk te volbrengen. Heeft te maken met de concentratie van een speler.
- 3) Acceleratiesnelheid oftewel versnellingsfase (0-40 meter).
De vaardigheid om in een korte tijd een zo hoog mogelijke snelheid te bereiken en deze maximale snelheid zo lang mogelijk vast te houden. Afhankelijk van een goed ontwikkelde snelkracht, het vermogen zich te ontspannen, een goede sprinttechniek en een effectieve balans tussen paslengte en –frequentie.

De acceleratiesnelheid is zeer goed trainbaar. Verschillen tussen spelers treden duidelijk op in de eerste 15-30 meter van de sprint (in het honkbal de totale afstand). **0,2 tot 0,3 seconden winst is snel te behalen en dit betekent 2 tot 3 meter eerder op het honk.**

Veel oefeningen uit het loop ABC kunnen gevolgd worden door een versnelling. Belangrijk hierbij is het geleidelijk opvoeren van de paslengte bij een gelijkblijvende pasfrequentie. M.a.w. na een skipping met hoge frequentie overgaan in een loop waarbij de paslengte geleidelijk toeneemt.

Accelereren vanuit: stilstand, dribbel, loop, kaats, sprong, tegenhouden, valstart, combinatie van ABC loopoefeningen.

- 4) Maximale snelheid (40-70 meter).
Afhankelijk van het coördinatievermogen en de looptechniek. Wordt bereikt 25-35 meter na de start. Deze vorm komt bij honkbal maar zelden voor. Je kan het maximale bijna bereiken als je de honken goed kan rondrennen, maar we moeten er geen aandacht aan besteden omdat dit gedeelte maar 18% trainbaar is. De maximale snelheid wordt ook grotendeels bepaald door het behoud van de techniek. Daar wel aandacht aan besteden.
- 5) Snelheidsuithoudingsvermogen.
Kort na elkaar sprinten. Maximale snelheid (in deze fase afnemende snelheid) langer vasthouden. Bij vermoeidheid. Voor deze vorm moet je sprints van langer dan 30 meter trekken, met een korte rust.

AANLEREN VAN DE JUISTE LOOPTECHNIEK

- ✓ Accelereren vanuit allerlei spelsituaties.
- ✓ Vasthouden van de optimale snelheid door de juiste loopcoördinatie.
- ✓ Het verbeteren van het algemeen en specifieke loopvermogen terwijl de juiste looptechniek behouden blijft.
- ✓ Het opbouwen van kracht en met name sprongkracht. Die kracht moet dan weer omgezet worden in snelheid.
- ✓ Goede lenigheidstraining (stretching).
- ✓ De juiste looptechniek aanleren zonder daarbij aandacht te besteden aan lenigheid of kracht heeft geen effect.

BASISREGELS VOOR SNELHEIDSTRAINING

- ✓ Bij lichte spierpijn geen sprinttraining doen, i.v.m. blessures.
- ✓ Iedere snelheidstraining moet plaats vinden in toestand van optimale warming-up.
- ✓ De te lopen afstand niet langer dan 30 meter.
- ✓ Snelheidstraining na een duurloop heeft geen enkele effect en werkt slechts averechts op de snelheid.

START

De start is afhankelijk van:

- a) Concentratievermogen.
- b) Reactievermogen.
- c) Snelheidontwikkeling.
- d) Techniek.
- e) Prestatiebereidheid.

Bij het klaarstaan van een honkloper mag het enkel- en kniegewricht niet verder gebogen zijn dan 90 graden. Voor optimale strekkingkracht wordt 95 graden aangegeven.

Uit de techniek van het starten en de versnellingsfase van de loop komen vier dingen naar voren:

- a) Ruimtelijke winst, krachtige, grote eerste passen.
- b) Ligging, romp helt naar voren.
- c) Ritme, versnellend.
- d) Richting, alle bewegingen naar voren gericht.

DE METHODISCHE LIJN

- | | |
|------------------------|--|
| 1) het aanleren | 5) wedstrijdssituaties met veranderingen |
| 2) het toepassen | 6) vanuit stilstand |
| 3) met verzwaren | 7) vanuit bewegingen |
| 4) wedstrijdssituaties | |

Stelen wordt bepaald door:

- 1) concentratievermogen
- 2) reactievermogen
- 3) zijwaartse snelheid
- 4) veldcondities
- 5) P.O. pitcher
- 6) Belangrijk punt
- 7) Lezen

Een pitcher met een goede pick-off wil deze laten zien. Leer de pitcher te lezen. Iedere 0.10 seconden telt. Voor een pitcher telt 1.3-1.5 seconden naar thuis en voor de catcher 1.9-2.3 naar het 2e honk. Maximaal 3.8 totaal. Voor een curveball komt er 0.3 seconden bij.

- 1) tillen linker hiel / tillen rechter hiel
- 2) pet klep wijst naar beneden - pet klep komt omhoog / draait hoofd en houdt pet laag
- 3) open voorste schouder / gesloten voorste schouder
- 4) de voorste elleboog (day light) en richting het 1e honk brengen / elleboog draait weg
- 5) leunende of hangende voorste schouder
- 6) hoofdhouding (kijken naar het 3e honk → P.O.)
- 7) ritme pitcher, meetellen als looper
- 8) throwing from the top (hoge handplaatsing) 90% naar thuis

OEFENINGEN

Aandacht op één aspect richten. Techniek controleerbaar.

Oefenafstand : 15-30 meter.

Pauze : 30 seconden (terugwandelen/ontspanningsoefeningen). Wandelen voor volledig herstel, bij joggen herstel je niet.

Omvang : 2-4 series van 5 oefeningen.

Verloop : oefening 2-4 keer, dan de volgende.

Frequentie betekent steeds: hoge bewegingsuitvoering maar weinig ruimtewinst.

01) VERENDE LOOP OP DE BALLEN VAN DE VOET (enkels)

- Rustig, langzaam uitvoeren.
- Met nadruk op voetafwikkeling.
- Heupen "hoog".
- Blik naar voren gericht.

Van voorvoeten naar tenen afrollen. Knieën niet belangrijk. Het is snelwandelen op de voorvoeten.

02) TRIPPLING (enkels)

Trippelen als een muisje. Ook wel enkelskipping genoemd. Een vlakke korte pas. Het gaat om het afwikkelen van de voet van hiel naar teen.

- Korte beweging vanuit het enkel gewricht, waarbij voorvoet vrijwel steeds contact houdt met de grond.
- Ontspanning schouders en wangen. Kunnen neuriën.

- a) Voetgewrichtarbeid: vlak, korte pas, middelmatige frequentie.
- b) Voetgewrichtarbeid: vlak, korte pas, hoge frequentie.
- c) Heuvel op.

03) SKIPPING (knie-inzet)

Doel: het creëren van een hoge knieinzet. De hamstrings (spieren aan de achterkant van het bovenbeen) op lengte brengen.

Lopen als een parade- of circuspaard. Ook wel knieheffen, knieflop of kniehefloop genoemd.

- Bovenbeen tot horizontaal en onderbeen blijft voor en gaat direct weer naar de grond.
- Blik naar voren gericht.
- Heupen hoog.
- Arminzet tot borsthoogte. Elleboog inzet.
- Lichaam helt iets naar voren.
- Loop op de tenen.

- a) Half hoge skipping. Middelmatige kniehef, middelmatige frequentie.
- b) Heel langzaam (slow-motion). Dit is erg moeilijk.
- c) Middelmatige frequentie, weinig ruimte winst.
- d) Hoge frequentie, op de plaats. Hoge frequentie (muscular learning).
- e) Hoge frequentie, weinig ruimte winst.
- f) Hoge frequentie met ruimte winst.
- g) Skipping zonder arminzet, kan langzaam en snel, weinig ruimte winst.
- h) Op vlakke bodem of heuvel op.

04) KAATSLOOP (frequentie/coördinatie)

Gelijktijdig landen van beide voeten, kort bodemcontact, direct wegkaatsen waarbij knie iets hoger opgetrokken wordt. Coördinatief een moeilijke oefening. Eerst het accent leggen op gelijk landen.

- a) Kort en snel.
- b) Kort en hoog.
- c) Meer naar voren gericht.

05) HUPPELEN (strekking)

Een na elkaar landen van de voeten waarbij afwisselend links en rechts als landingsbeen gebruikt worden. Let hierbij op strekking van het afzetbeen; niet onder het bekken maar naar achteren duwen.

- a) Horizontaal.

b) Verticaal.

06) HUPPELSTREKSPRONGEN (strekking/knie-inzet)

Hierbij letten op strekking van "zit" in de loop.

- Huppelen met zwaaibeen inzet tot horizontaal.
- Armbeveging ontspannen doorzwaaien vanuit schouder.

07) LOOPSPRONGEN (strekking)

Doel: vergroting van de afzetkracht van de benen, balanstraining en paslengtevergroting.

Sprongloop met daarin optimale strekking knie, heup en voet.

- Hoge knievoering en actief grijpende voetbeveging.
- Achterste been volledig strekken.
- Armhouding als bij het sprinten.
- De armen ondersteunen krachtig de beenactie.

a) Horizontaal (ver).

b) Verticaal (hoog).

c) Afgekapte beveging voor snel plaatsen van de voet waarbij het onderbeen niet voorbij de knie pendelt. Deze oefening is voor een betere knieinzet.

d) L-beenafzet accentueren, dus L-r-L-r.

e) R-been accentueren, dus R-l-R-l.

f) Maak 16 loopsprongen en probeer zo ver mogelijk te komen.

08) HINKEN (strekking)

- Snel, niet blijven zitten bij de landing, letten op gelijkmatige sprongen.
- Hoge inzet afzetbeen.
- Accent ver en hoog.

09) HAKKEN-BILLEN (hielaanslag)

Doel: de spieren aan de voorkant van het been op lengte brengen en het komen van bewust pendelen tot reflexmatig pendelen. Pendelen is het goed doorzwaaien van de voet naar de bips waardoor vanuit een reflex een actieve zwaai naar voren wordt ingezet.

Hielaanslag afwisselen rechts en links.

- Bovenlichaam ontspannen.
- Bekken bol.
- Beide handruggen op de bips. Tik met de hielen de vingers aan.

a) afwisselend re-li

b) 2 ritme re-re-li-li

c) 3 ritme re-re-re-li-li-li

d) Met een sprongetje. In de sprong maak je dan hakke-billen.

10) OVERKRUISLOOP ZIJWAARTS (heupinzet)

Karaoke. Been dat naar voren komt hoog inzetten.

11) PENDELLOOP (coördinatie)

Ook wel struisvogelloop genoemd.

Combinatieloop van hielaanslag naar skipping naar hoge tenen.

12) MEERVOUDIGE SPRONGEN (coördinatie)

(re-re-li-li-re-re)

13) WISSELSPRONGEN (coördinatie)

a) Horizontaal.

b) Verticaal.

LOOPVORMEN

01) Steigerungs.

Hiermee wordt een loop bedoeld die heel rustig begint, langzaam en gelijkwaardig in tempo oploopt en eindigt in (sub)maximale snelheid. Dus een éénparige versnellingsloop. Probeer zo "mooi" mogelijk te lopen in het begin en houdt dit vast tijdens de versnelling.

50-75 (sub)-100 (max)%

02) Tempolopen.

60-80-100-120-150 m

03) Starts.

Na 2/3 weken starts maken. 5-8 meter met hoge frequentie.

- Op gehoor/gevoel/zicht.
- Verschillende houdingen.

04) Startvallen.

Rustig voorover vallen. Zo lang mogelijk vallen en sprinten.

- Voeten schouderbreedte.
- Voeten voor achter.

05) Uitvalpassen (kracht in de hamstrings).

06) Combinaties.

Weglopen vanuit: skipping, hielaanslag of loopsprongen. In de loop moet accent zichtbaar zijn en een geleidelijke overgang plaats vinden.

07) Achteruitlopen.

Deze oefening is uitstekend geschikt om de hamstrings te verstevigen. Zorg voor een vlakke ondergrond en loop wat breder in het begin.

75-100%

08) Bochtenlopen

Maak een cirkel van pionnen. Varieer de straal tussen 10-15-20 meter. Laat tegen de klok in zo snel mogelijk een aantal cirkels lopen.

VEEL VOORKOMENDE FOUTEN	VERBETERINGEN
01) Hoofd, schouder en armen.	a) <u>Half hoge skippings.</u> Voor alle coördinatieoefeningen geldt lopen op de voorvoet. De romp moet steeds recht boven het steunbeen zijn. Armen komen tot borsthoogte. Er wordt rustig gelopen. b) <u>Hoge skippings.</u> Het bovenbeen komt horizontaal en komen de handen tot aan kinhoogte. De hakken zijn van de grond. Romp en standbeen zijn in één lijn.
02) Geen knieinzet.	a) Half hoge skippings. b) Afwisselend linker- en rechterknie heffen. Dit bewust vanuit looppas doen. c) Skipping onder weerstand.
03) Geen pendelbeweging (hakken moeten naar de billen). Tip; voetzolen laten zien (ontspanning).	a) Hielaanslag (hakken-billen). Rustige hielaanslag. Op de voorvoeten lopen (hakken blijven van de grond). b) Afwisselende hielaanslag. Afwisselend links en rechts. Romp recht boven het steunbeen. c) Snelle hielaanslag. d) Struisvogelloop. Hakken gaan naar de billen. Bovenbeen is horizontaal. Licht uitpendelen naar voren.
04) Landen op de platte voet.	a) Rustige verende loop. Geen enkelstrekking (zwaartepunt blijft laag). Idem met ruimte winst. b) Horden springen. c) Tripling. Veel inzet in de enkels. Knieinzet is heel laag.
05) Onvoldoende beenstrekking bij de afzet. De loper zit. Ongunstige krachtoverdracht. De loper zet niet krachtig en te vluchtig af.	a) Tripling. Verende loop op de bal van de voet in voorwaartse richting. b) Huppelen. c) Loopsprongen.
06) De voeten worden te breed naar buiten gezet.	a) Lopen over een lijn. b) Langzamer lopen. c) De voeten bewust iets naar binnen plaatsen.
07) Sprongachtig lopen. De afzet is teveel naar boven gericht.	a) Langere afzet. b) Aanzet- en startoefeningen. c) Pasfrequentie verhogen.
08) Te ver naar voren uitslingeren van het onderbeen en plaatsen van de voet met de hele zool. Dit komt door te fel uitslingeren van het onderbeen.	Lopen met het accent op de voetplaatsing op de bal van de voet.
09) De romp helt achterover. Zwak ontwikkelde romp- en bovenbeenspieren. Vermoeidheid.	Heffen van het bovenbeen in de steun. a) Hoge skippings b) Skippings in het zand, bergopwaarts, enz.
10) Ondoelmatige armbewegingen (dwars voor het lichaam, overdreven terugzwaaien van de armen, opgetrokken schouders). Sterk benadrukte schouderinzet. Onvoldoende beweeglijkheid in het schoudergewricht.	De juiste armbeweging oefenen vanuit: a) Kleine schrede. b) Spreidstand. c) Looppas.
11) Hoofd in de nek of kin op de borst.	Rechte hoofdhouding met het blik recht vooruit.

AANLEERFASE 1

1^e LEERDOELSTELLING

Leren van de belangrijke techniekelementen bij een matige snelheid.

DOEL

Vervolmaken van de basisvorm van het lopen t.a.v. een juiste loop op de ballen van de voet (afzet, zwaaibeweging van benen en armen), correctie van individuele fouten van de looppas.

Verzwarend d.m.v. snelheid, afstand, kwaliteit van uitvoering.

BASISOEFENING VAN HET SPRINT abc

- * voetgewrichtarbeid
- * skipping (knieheffen)
- * hielaanslag

- 1) Draven op de bal van de voet met concentratie op de techniek.
 - a) matig tempo
 - b) middelmatig tempoAandacht voor voetplaatsing, arm- en romphouding, afzet en hielaanslag.
- 2) Steigeringsloop tot submaximaal met concentratie op techniek.
 - a) starten uit hielaanslag
 - b) starten uit knieheffen

VOLMAKINGSOEFENING

- 1) Draven met tempowisseling.
- 2) Steigeringsloop tot middelmatige snelheid.

OBSERVATIEPUNTEN

- ✓ Rechthoekigheid.
- ✓ Hoge loop op de ballen van de voet.
- ✓ Beweging van de armen (ongeveer 90 graden gebogen).
- ✓ Afzet vanuit het voetgewricht benadrukken.
- ✓ Hielaanslag tot bij het zitvlak.
- ✓ Spitse kniehef.

AANLEERFASE 2

2^e LEERDOELSTELLING

Vervolmaken van de totaalbeweging bij hoge snelheid.

DOEL

- Technische juiste, coördinatief goede doordachte sprintpas.
- Verzwarend d.m.v. snelheid, afstand, kwaliteit van uitvoering.

BASISOEFENINGEN

- 1) Steigeringsloop met concentratie op techniek elementen en coördinatie van de totaalbeweging.
 - a) tot submaximale snelheid
 - b) in bijna maximale snelheid
- 2) Sprintloop (vliegende sprint).
 - a) tot submaximale snelheid
 - b) in bijna maximale snelheid

VERVOLMAKINGSOEFENINGEN

- 1) Steigeringsloop starten vanuit:
 - a) hielaanslag
 - b) knieheffen
- 2) Tempoloop met accent op:
 - a) paslengte
 - b) pasfrequentie
- 3) Tempowissellopen.

OBSERVATIEPUNTEN

- ✓ Krachtige ontspannen loop.
- ✓ Effectieve, snelle zwaaiarbeid.
- ✓ Optimale ver uitslingeren van het onderbeen.
- ✓ Actieve, grijpende voetplaatsing met bijna verticale positie van het onderbeen.
- ✓ Harmonisch meebewegen van de armen.
- ✓ Optimale paslengte met in acht name van een korte voorste steunfase.

METHODISCHE/ORGANISATORISCHE

AANWIJZINGEN

- ✓ Tempo zo hoog dat de techniek voor de speler nog controleerbaar is.
- ✓ Afstand van de tempoloop in het begin 20-30 meter, later verlengen.
- ✓ Aandacht steeds op één element richten.
- ✓ Wedstrijdvormen.

