



PLAYBOOK BASEBALL HITTING

Het talentenprogramma wordt ondersteund door:







Suggesties tot verbetering van inhoud of bruikbaarheid zullen in dank worden vernomen. Niets uit het playbook mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.

Robert Eenhoorn, Martijn Nijhoff en Gijs Selderijk – gijs.selderijk@knbsb.nl

Hitting Ontwikkelingsplan

1. Inleiding

A. Basisprincipes

Het kader van de KNBSB hanteert tijdens al haar programma's twee basisprincipes:

1. Focus en sla op een goede pitch
2. Gebruik het hele veld

B. Visueel

Het goed kijken naar de bal is essentieel om een goede slagman te kunnen worden. Het op tijd oppikken van de bal om rotatie, snelheid en locatie te kunnen bepalen zijn essentieel om succesvol te zijn. Iedere slagman die 'hot' is, zegt dat de bal groot en langzaam lijkt, omdat hij deze vroeg oppikt uit de hand van de werper en de bal kan volgen tot in de slagzone. Ons doel is om de bal groot en langzaam te laten zijn door slagmensen hun gezichtsveld te trainen en leren de bal vroeg uit de hand van werper op te pikken. Deze visuele kwaliteitsverbetering zal er automatisch voor zorgen dat het beoordelen van de slagzone makkelijker wordt.

C. Slagzone discipline

Slagmensen zijn zo goed als de worpen waar ze op slaan. Het doel van een slagman is, totdat hij twee slag heeft, een bal hard weg te slaan die in zijn favoriete zone komt. Iedere slagman heeft een eigen favoriete zone waarin hij succes heeft. Een slagman moet deze zone kennen en tot twee slag de discipline hebben alleen deze ballen te slaan. Een slagman heeft daarbij het slaan van een tweehonkslag in zijn gedachte.

D. Techniek

Een goede solide techniek is van belang om constante resultaten te kunnen behalen. Een gebalanceerde 'set-up' met beweging en het opladen naar een aanvallende hittingpositie op het moment dat de voorste voet land zijn essentieel. Goede slagmensen hebben de barrel van de knuppel snel en lang in de baan van de bal, met hun ogen gericht op het punt van contact en een hoge finish op schouderhoogte.

E. Coaching

Slagmensen zijn individuen en moeten zo worden benaderd. De fysieke en mentale verschillen in vaardigheden maken iedere slagman uniek. Het beste uit iedere individu halen is moeilijk, maar wel het ultieme doel. Instructeurs gebruiken een aantal basisgedachtes als zij met slagmensen aan het werk gaan:

1. Men krijgt wat wordt benadrukt. Of het nou gaat om discipline van slagzone, hele veld gebruiken, situaties slaan, etc. is.
2. Werk aan een beperkt aantal aandachtspunten en maak veel (kwalitatieve) herhalingen.
3. Consistent gedrag zorgt voor vertrouwen. Blijf consistent met instructie geven.
4. Instrueer techniek tijdens oefeningen, kijken naar de bal tijdens BP en het slaan op een goede worp tijdens de wedstrijd. Bespreek geen techniek tijdens een wedstrijd!
5. Leer slagmensen wat hun swing is en hoe ze zelf aanpassingen kunnen maken. De kunst is om je als coach overbodig te maken.
6. Werk iedere dag aan een swing. Bouw het op en onderhoudt het. Wacht niet tot het resultaat minder is en men ver terug is gevallen.
7. Benadruk het proces en niet het resultaat.

2. Kijken en Slagzone discipline

Wij dienen een groot gedeelte van de beschikbare trainingstijd te besteden aan: a) kijken naar de bal en b) het beoordelen van de slagzone. Deze vaardigheid is zeker zo belangrijk als het aanleren van de juiste techniek van het slaan. Een swing waarbij niet wordt gekeken naar de bal en men daardoor ook geen discipline over de slagzone kan hebben, leidt op hoog niveau tot slecht resultaat. Terwijl een slagman met een minder goede swing, maar goed kijkt naar de bal en daardoor een goede slagzone discipline heeft, heel succesvol kan zijn.

A. Kijken naar de bal

1. Zachte focus en fijne focus: Wanneer de werper zijn beweging begint of wanneer hij in de set positie komt (met honklopers op de honken), heeft de slagman een 'zachte' focus op het bovenlichaam van de werper. Wanneer de handen van de werper uit elkaar gaan en de gooihand naar beneden beweegt, gaat de slagman naar een 'fijne' focus boven de gooihouder van de werper (release raamwerk) .
2. Een slagman probeert zo snel mogelijk de bal uit de hand van de werper op te pakken en te lezen, zodat hij meer tijd heeft om te beslissen en te reageren.
3. Een slagman kijkt naar (verschillen in) handpositie, armsnelheid, hoek van loslaten en rotatie van de bal. Dit geldt voor zowel aan slag als tijdens de voorbereiding in de dug-out.

B. Slagzone discipline

1. Batting practice en oefeningen worden altijd gedaan met aandacht voor slagzone discipline. Sla alleen op slagballen! Spelers moeten leren herkennen welke bal slag is en welke wild. Besteed hier tijdens alle slagtrainingen aandacht aan.
2. Een slagman houdt zijn slagzone tot twee slag klein en beperkt zich tot ballen die hij voor een tweehonkslag kan wegslaan. Maak aanvallende swings op worpen in je eigen slagzone en laat worpen buiten deze zone gaan. Wees klaar als een werper een fout maakt.
3. Deze slagzone discipline met een focus op een klein gebied, zorgt ervoor dat het makkelijker wordt om ballen op de randen van de plaat of naast de plaat te beoordelen en te laten gaan voor wild. Een slagman die op deze manier een werper meer ballen laat gooien, zal uiteindelijk betere worpen krijgen om op te slaan. Hierdoor komt de slagman vaker in een voordelige situatie, waarbij de werper wel goede slagballen moet gooien. Tevens krijgt de slagman de reputatie dat het voor de werper geen zin heeft om de slagman uit te dagen op wildballen te slaan.
4. Dat wil niet zeggen dat de slagman daarmee de mentaliteit kweekt om op vier wild te wachten. De slagman kijkt nogmaals voor ballen die hij voor een tweehonkslag kan wegslaan. Maar het resultaat is dat het aantal vier wild en OBA zal stijgen als gevolg van deze gedisciplineerde houding.
5. Vanuit het perspectief van een team gezien. Des te sneller een werper 80 ballen gooit, des te groter de kans dat een werper fouten gaat maken. Hierdoor zal de tegenstander sneller een werper wisselen.

3. Techniek

A. De drie maatstaven waaraan de swing van een slagman moet voldoet:

1. Genereren kracht

- a. Positieve voorwaartse beweging
- b. Snelheid van de afzonderlijke lichaamsdelen; heupen, ellebogen, handen en de hoek van de knuppel
- c. Samenwerken van de afzonderlijke lichaamsdelen
- d. De hoek van contact (loodrecht)

2. Het slaan door een grote zone

- a. Breng de barrel van de knuppel snel in de zone
- b. Houd de barrel van de knuppel zo lang mogelijk in de baan van de bal

3. Een efficiënte swing

- a. Kom in de juiste houding, waardoor het makkelijk is om aanpassingen te maken op verschillende worpen
- b. Maak geen onnodige bewegingen die tijd en kracht kosten
- c. Verplaats de groots mogelijke hoeveelheid lichaamsenergie in de bal
- d. Maak een vloeiende beweging

B. De twee delen van de swing

1. De voorbereiding van de swing

- a. De beweging van “Uitgangshouding” naar “Toe Touch”
- b. Kan per slagman verschillen
- c. In ritme en timing met de werper
- d. Van langzaam naar snel

2. De executie van de swing

- a. Bij iedere slagman nagenoeg hetzelfde
- b. Efficiënte aanpassing na herkenning van de worp (snelheid en locatie)
- c. Van langzaam naar snel

C. De verschillende fases van de swing

1. Uitgangshouding



- a. Atletische positie
- b. Creëer ritmische bewegingen
- c. Twee ogen op de werper gericht

2. Negative movement



- a. Beweging van de werper af
- b. Aanvallende lichaamshouding
- c. Lichaamsgewicht wordt verplaatst naar de binnenkant van het achterste dijbeen
- d. Hoofd binnen de achterste knie en achterste knie binnen de achterste voet
- e. Geïnitieerd door het liften van de voorste hiel
- f. Kan per slagman verschillen

3. Positive movement



- Lineaire beweging om energie te genereren om te slaan
- Levendige, maar onafhankelijke handen die tegengesteld bewegen aan schouders en heupen
- Separatie van handen en heupen

4. Toe touch



- Klaar om te slaan
- Voorste voet landt ongeveer 45 graden
- Gelijke buiging in de knieën
- Heupen zijn in een positie loodrecht met de plaat
- Schouders zijn maximaal 12 graden ingedraaid
- Handen zijn gelijk of achter de achterste elleboog (vanaf de zijkant gezien)
- Handen zijn gelijk of binnen de voorste elleboog (vanaf de pitcher gezien)
- Barrel van de knuppel in een hoek achter het hoofd (van de zijkant gezien)
- Atletische en gebalanceerde slaghouding
- Aanvallende lichaamshouding
- Gebogen ellebogen en gebogen polsen
- 51% van het gewicht is nu op de voorkant

5. Heel plant



- Gewicht verplaatst zich nu tegen het voorste been en de hiel wordt stevig in de grond gedrukt
- Hoofd stopt met voorwaartse beweging
- Vanaf dit moment minimale beweging met het hoofd

6. Lichaamshouding

- Negative movement - De slagman heeft een aanvallende lichaamshouding. Bij een rechtshandige slagman loopt een denkbeeldige schuine lijn van het linkeroog linksboven naar de navel rechtsonder.
- Positive movement - De slagman heeft nog steeds een aanvallende, maar dan in mindere mate, lichaamshouding. De denkbeeldige lijn loopt nog steeds van linksboven naar rechtsonder, maar is verticaler.
- Contact - Na "heel plant" stopt het hoofd naar voren te bewegen. Bij contact is de lichaamshouding tegenovergesteld. De denkbeeldige lijn loopt nu van het linkeroog rechtsboven naar de navel linksonder.

7. Connection



- Handen, ellebogen, heupen, schouders en knie zijn allemaal opgelijnd
- Hoek van de knuppel blijft hetzelfde

8. Bat lag



- Punt waar de knuppel de slagzone inkomt
- Handen zijn voor het zwaartepunt (lijn loodrecht naar beneden vanaf het achterste oog)
- Barrel van de knuppel is nu in lijn met de bal en klaar om naar de bal te gaan

9. Contact



- Hoofd en ogen zijn gericht op het contactpunt
- Ellebogen boven handen, handen boven de barrel
- Polsen recht met: palm omhoog / palm naar beneden
- De rotatie van de heupen haalt de buiging uit de voorste knie. Het voorste been spant aan en de heupen stoppen met rotatie.

10. Rotatie

- Begint tussen "Toe touch" en "Heel Plant"
- Wordt geïnitieerd door de achterste elleboog
- De ruimte tussen elleboog en achterste heup wordt gedicht
- Start nadat de slagman de 50-50 positie (gewichtverdeling) heeft bereikt
- Voorste heup is de (rotatie)as

11. Release

- a. Is het loslaten van de hoek van de knuppel door het strekken van de armen naar de bal.
- b. De beweging van knuppelhoek met alle opgebouwde energie naar het uitstrekken van de armen naar de bal, zorgt voor een laterale acceleratie of zweeps slag

10. Extension



- a. Armen zijn volledig gestrekt door de bal
- b. Uiteinde van de knuppel wijst altijd naar het midveld ongeacht de locatie van de worp

11. Finish



- a. Eindig met de handen op schouderhoogte of hoger al naar gelang de locatie van de worp
- b. De tophand kan na extensie worden losgelaten

4. Mentale Benadering van het slaan

A. Algemene Kenmerken

1. Volledige focus tijdens elke worp en iedere slagbeurt - Gooi nooit een slagbeurt weg. Het is zeer belangrijk dat de slagman geen negatieve gedachte van een slechte slagbeurt of slechte veldactie meeneemt naar het slagperk. De concentratie begint in de dug-out, naar nauwere focus in de on-deck cirkel, naar volledige focus in het slagperk.
2. Denk aan de drie R's in de on-deck cirkel:
 - a. Ritme: Wanneer start ik de negative movement?
 - b. Release: Waar is het release raamwerk van de werper?
 - c. Rotatie: Hoe bewegen de fastball change-up en curveball/slider van de werper?
3. Aggressiviteit – Wees vanaf het moment dat je naar de plaat loopt voorbereid om te slaan. Straal dat uit. Ga er vanuit dat iedere volgende worp jouw bal is.
Denk altijd “slaan, slaan, slaan,”.
4. Vertrouwen – Er is geen belangrijkere eigenschap dan vertrouwen. Helaas zijn er geen trucjes of makkelijke manieren om vertrouwen te kweken. Meer vertrouwen kun je bereiken door iedere dag hard te werken aan detail en vertrouwd te raken met de vaardigheid.

B. Pre- Hit Routine

Iedere speler heeft of moet een persoonlijke pre-hit routine ontwikkelen met de volgende vier componenten:

1. Analyse – Wat is de wedstrijdsituatie? Welke worp en locatie kan ik verwachten?
2. Visualiseren – Creëer een denkbeeldig filmpje van de te verwachte worp en de gewenste uitkomst. Positieve beelden voorkomen negatieve gedachten in het hoofd van de slagman.
3. Focussen – Wanneer de werper zijn beweging begint of wanneer hij set komt in de stretch (met honklopers op de honken), heeft de slagman een ‘zachte’ focus op het bovenlichaam van de werper. Wanneer de handen van de werper uit elkaar gaan en de gooiaarm naar beneden beweegt, gaat de slagman naar een ‘fijne’ focus boven de gooischouder van de werper (release raamwerk). De oriëntatie van de slagman moet nu volledig gefocust zijn op dit punt.
4. Uitvoering – De slagbeweging mag nu zijn werk doen, zoals het (bijna) dagelijks is getraind. De swing moet een gedachteloze, automatische beweging zijn. Wanneer een slagman goed presteert, denkt hij niet na over het slaan. De swing lijkt dan vanzelf te gebeuren.

C. De werper aanvallen

Tijdens het “pre-hit routine” analyseert een goede slagman de werper van de tegenpartij. Daarin neemt hij ook de informatie uit scouting mee. Er zijn een aantal sleutelvragen die de slagman nagaat tijdens zijn analyse:

1. Kan de werper een fastball gooien die ik niet kan slaan? Als het antwoord ja is, zal men voornamelijk fastball moeten kijken. Als het antwoord nee is, dan wordt het makkelijker om naar off-speed worpen te kijken.

2. Gooit de werper vaak aan de binnenkant? Wanneer een werper haast niet aan de binnenkant gooit, dan kan de slagman een middle-out oriëntatie aannemen i.p.v. een middle-in oriëntatie. Voor de meeste jonge slagmensen is een middle-out mindset het meest productief. Nadat men heeft laten zien dat men controle heeft over worpen aan de buitenkant van de plaat, kan men wat meer ballen verwachten die men kan pullen.
 3. Kan de werper een breaking ball voor slag gooien? Wanneer het antwoord nee is, dan kan men op fastballs wachten. Helemaal wanneer men voor in the count komt. Vergeet niet dat de controle van een werper, over zijn breaking ball, tijdens een wedstrijd kan veranderen.
 4. Hoe heeft de werper mij in het verleden gegooid (of slagmensen die op mij lijken)? Onthoud dat werpers een geheugen hebben. Zij zullen opnieuw proberen wat in het verleden gewerkt heeft. Een goede slagman is degene die niet steeds hetzelfde gegooid kan worden. Solide swing mechanics en een goede mentale benadering voor elke slagbeurt zullen er voor zorgen dat een slagman de aanpassingen kan maken waar de wedstrijd op dat moment om vraagt.
 5. Wat voor worp gooit een werper met een belangrijke honkloper in een sleutel positie? Werpers zijn gewoonte mensen en hebben de neiging dezelfde ballen te gooien in stressvolle situaties
 6. Wat heeft de slagman voor mij gedaan? Recent succes of falen ligt vaak vers in het geheugen van de werper. Als de werper net een verre homerun heeft opgegeven op een curveball, dan zal hij die pitch waarschijnlijk niet als eerste bal gooien.
- Noot: Voor slagmensen op lagere niveaus is het raadzaam om fastball te kijken, om verwarring te voorkomen. Te veel analyse moet dan geminimaliseerd te worden.

D. Situatie Slaan

Speciale wedstrijdsituaties kunnen er voor zorgen dat de mentale benadering moet worden aangepast.

1. Honkloper overbrengen van het tweede naar het derde honk met 0 uit.

Rechtshandige slagmensen slaan de bal dieper in de slagzone. Dichter bij het midden van het lichaam i.p.v. voor het lichaam. Het is belangrijk dat de slagman in een sterke positie blijft en de bal hard naar de rechterkant van het veld kan slaan. Hij moet denken aan een harde groundbal honkslag naar het rechtsveld en niet aan een zachte groundbal naar de rechterkant van het binnenveld.

Noot: Voor een linkshandige slagman is het raadzaam om dichterbij de plaat te staan, zodat hij worpen krijgt die hij kan pullen.

2. Opoffering Vangbal Situatie

Sommige coaches beweren dat je de swing moet veranderen om vangballen te slaan. Wij vinden dat een slagman succesvoller kan zijn als hij de bal hard door het midden slaat. Deze gedachte leidt tot meer hard geslagen ballen in de 'opposite gap' (dieper contact en de meeste slagmensen hebben de neiging om onder de bal te komen, wanneer ze 'opposite field' slaan) en minder 'roll over' groundballen naar de pull kant.

Noot: Het advies is om goede swing mechanics te handhaven en naar een worp hoger in de zone te zoeken, wanneer men een verre vangbal wil slaan.

3. Hit & Run

In een Hit & Run situatie wordt van de slagman verwacht dat hij een harde groundbal slaat. De bal 'opposite field' slaan heeft de voorkeur, maar is geen must. De sleutel is om een groundbal te slaan op elke geworpen bal.

4. Run & Hit

De Run & Hit situatie geeft de slagman de mogelijkheid op een bal in zijn zone te slaan. In deze situatie maakt de slagman een normale swing.

5. Met Twee Slag Slaan

Met twee slag maakt de slagman een aantal aanpassingen:

- a. Grip inkorten
- b. Middle-out kijken
- c. De bal dieper in de zone raken
- d. Iets breder gaan staan

Noot: Werpers proberen slagmensen op een van de volgende drie manieren uit te krijgen. Hard in, Hard buitenkant of off-speed. Door hard buitenkant te denken, geeft de slagman zichzelf op twee van de drie manieren een kans. Hij kan hard buitenkant reageren en kan zichzelf beter aanpassen aan een off-speed bal. Wanneer hij hard in of off-speed denkt, is hij maar op een manier berekend. De kansen zijn beter bij een hard buitenkant mentaliteit.