



SLIDINGS

Inhoudsopgaven

Inhoudsopgaven	2
Slidings	3
I. Inleiding	3
II. Algemene informatie	3
III. Methodische opbouw	4
IV. Bent leg slidings	4
V. Head-first slidings	5

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

Slidings

I. Inleiding

Een sliding is technisch gezien een goede afronding van het honklopen. Een speler die snel is en goed kan starten kan in beginsel een goede honkloper zijn. Mist hij echter het vermogen om een goede sliding te maken, dan werkt dat zo in zijn nadeel dat men eigenlijk niet meer kan spreken van een goede honkloper.

Een sliding maakt men om een aantal redenen. Ten eerste om zo lang mogelijk op volle snelheid te kunnen blijven doorlopen en toch op een veilige manier op het honk te kunnen stoppen. De sliding wordt dus als een rem gebruikt. Verder wordt de sliding gebruikt om een tikactie te ontwijken door het tikoppervlak zo klein mogelijk te maken. Op hoog niveau wordt de sliding ook gebruikt om te voorkomen dat de veldpartij een dubbelspel kan maken.

De sliding is een gecontroleerde val en geen duik of sprong. Het lichaamszwaartepunt wordt geleidelijk naar de grond gebracht. Bij kinderen ligt het lichaamszwaartepunt aanmerkelijk lager en is het lichaamsgewicht minder, waardoor het voor hen veel eenvoudiger is om te leren sliden. Begin daarom zo jong mogelijk met sliden.

II. Algemene informatie

- A. Type - Er zijn verschillende manieren van sliden die elk een eigen doel dienen. Ze zijn grofweg te verdelen in twee soorten, namelijk;
 1. Bent-leg slidings
 2. Head-first slidings.
- B. Organisatie - De beste manier om te leren sliden is op een groot nat zeil. Belangrijk is om met een constante wateraanvoer het zeil voortdurend nat te houden. Om nog beter te kunnen glijden kan men eventueel zeepsop gebruiken. Een andere mogelijkheid om op het veld het sliden aan te leren is op een nat veld. Nadeel is dat de spelers enorm vies worden van de modder. In de zaal kan gebruik worden gemaakt van grote stukken karton om op te glijden of op een gelakte vloer.
- C. Veiligheid
 1. Algemeen – Maak altijd de sliding als men van plan is een sliding te maken. Doe het ook als er geen aangooi volgt. Echter als je van plan bent niet te sliden, doe het dan ook niet. Wijkt men af van deze stelregels, dan vraagt men om blessures.
 2. Kleding
 - a. Sliden wordt getraind op sokken of blote voeten. Draag geen schoenen.
 - b. Bij verkeerd sliden heeft men de minste kans op schaafwonden als men twee lagen kleding draagt. Hierdoor glijden de lagen t.o.v. elkaar. Meer lagen of dikkere kleding helpt niets.
 - c. Draag tijdens de "gewone" sliding een helm. Veel kinderen kunnen hun kin niet op de borst houden en komen daardoor met het achterhoofd op de grond.
 - d. Draag bij het oefenen in de zaal geen synthetische kleding. Dit zorgt voor brandwonden.
 3. Materiaal
 - a. Controleer het materiaal op gaten. Een zeil met gaten kan levensgevaarlijk zijn.
 - b. Controleer veld op glasscherven, stenen en andere ongeregeldheden.

- c. Bij gebruik van een honk moet deze los liggen.
- D. Weersomstandigheden – Praat met koud weer en/of veel wind niet te veel. Snel laten werken en daarna meteen douchen. Eventueel de groep in meerdere kleine groepjes splitsen. Wanneer je de mogelijkheid heeft, maak dan zelf gebruik van een surfpak. Zo kun je de slidings toch voordoen en krijgt men het niet koud.

III. Methodische opbouw

Bij het aanleren van een sliding wordt voor de volgende volgorde gekozen:

- A Droog oefenen – Het aannemen van de juiste houding en controle door de coach.
- B Vanuit hurkzit – De volgende stap is om vanuit hurkzit te komen in de slidingshouding. Voor de headfirst geldt vanuit de knieënzit.
- C Begeleid vallen – Met behulp van ondersteuning uit een 3-pas een sliding maken.
 - 1. Ondersteuning kan plaatsvinden door:
 - a. Twee helpers die meelopen en de slider ondersteunen bij de pols en de bovenarm en hem langzaam 'neervlijen'.
 - b. In de zaal gebruik te maken van touwen. De slider gaat onder het hangpunt liggen en bepaalt zo de juiste greephoogte. Daarna loopt hij achteruit en maakt de sliding. Vergeet niet los te laten als men eenmaal glijdt.
 - c. Bij een head-first sliding kan men de valsnelheid beperken door te beginnen vanuit de kniezit en daarna vanuit de atletiek starthouding. Hierbij plaatst men het achterste been tegen de muur voor een goede afzet.
- D Van korte naar langere aanloop – Als men kan glijden naar de juiste houding, kan men geleidelijk overgaan naar een hogere aanloopsnelheid door het aantal passen te vergroten. Ga van 3-pas, naar 5-pas, naar 7-pas, naar volle snelheid.

IV. Bent leg slidings

- A. De standaard bent-leg slidings
 - 1. Straight-in sliding - De straight in sliding is de meest veilige sliding, omdat daarbij over een groot lichaamsoppervlak wordt gegleden. De sliding start door in de laatste stap achterover te hangen, waardoor het stapbeen licht gebogen omhoog richting het honk komt. Als het lichaamszwaartepunt achter de achterstevoet komt te liggen, zet deze voet af en wordt het been met een hoek van ongeveer 90 graden onder de knie van het voorste been gebogen. Het voorste been blijft licht gebogen en de voet blijft van de grond om blessures te voorkomen. De armen worden omhoog en zijwaarts opgegooid om in balans te blijven. Het eerste contact vindt plaats met de buitenzijde van het onderbeen. De beweging wordt afgerond door geleidelijk het contact te verspreiden over achterzijde bovenbenen, beide billen en de rug. Belangrijk is dat schouders en hoofd van de grond blijven door de kin op de borst te houden.

Een veel gemaakte fout is het plaatsen van één of beide handen op de grond. De armen zijn langer dan het bovenlichaam, waardoor deze de klap opvangt. Bij het trainen kan men hierop oefenen, door iets in de handen te houden. Bijvoorbeeld de schoenen of geplukt gras.
 - 2. Sit-up sliding - De sit-up sliding wordt gebruikt als een verwachte aangooi niet komt of uit de richting is. De sliding start zoals de straight-in sliding, maar men houdt hierbij het

bovenlichaam van de grond. Hierdoor houdt men meer snelheid en kan men snel overeind komen om eventueel door te gaan naar een volgend honk. Dit kan als men op het moment dat de voorste voet het honk raakt, het voorste been iets meer buigt en daarna schrap zet. Ter ondersteuning maken de armen een krachtige beweging naar voren en omhoog, waardoor de romp weer boven de voeten komt en men in een vloeiende beweging kan opstaan.

B. De volgende variaties worden gebruikt als men een tikactie moet ontwijken

1. Fade-away sliding - Deze sliding is een straight-in sliding. Echter niet op het honk, maar ongeveer een armlengte naast het honk gemaakt. Er wordt contact gemaakt met het honk met de dichtst bij het honk zijnde hand. Deze sliding is dus langzamer, maar het tikoppervlak (hand/arm) is aanmerkelijk kleiner.
2. Roll-over sliding - Ook dit is een normale straight-in sliding naast het honk, echter meer dan armlengte vanaf het honk. Op het moment van passeren van het honk, wanneer de snelheid al erg veel is afgenomen wordt met de verst van het honk zijnde hand voor de borst langs geprobeerd het honk te grijpen. Dit doe je door je borst naar de grond te draaien. Na de sliding lig je dus op je buik. Deze sliding houdt veel risico in. Het is vaak moeilijk om het honk vast te houden. Gebruik hem dus alleen als er geen andere mogelijkheid meer is.
3. Hook sliding - De hook sliding is een variant op de straight-in sliding, maar kent wel een andere technische uitvoering. Voor de meeste spelers is de hook sliding gemaakt op de zelfde zijde als de straight-in sliding het eenvoudigst. De laatste stap is nu met het andere been en het glijbeen wordt gebogen opzij geschopt langs het honk. Hierbij raakt de buitenzijde van de voet en het onderbeen als eerste de grond. Het standbeen buigt langzaam en geleidt de val. De armen ondersteunen de beweging opzij en omhoog. Het sliden gebeurt nu lichtelijk op één zijde van het lichaam, waarbij de voet van het standbeen het honk raakt. Bij een uitvoering van deze sliding naar de andere zijde van het honk wisselen de benen van functie. Deze manier van sliden wordt gebruikt wanneer een aangooi aan de andere zijde van het honk wordt verwacht.

V. Head-first slidings

- A. Head-first - Dit is de snelste manier van sliden. Nadeel is de kwetsbaarheid van de handen. Ook de head first sliding is een gecontroleerde val en zeker geen duik. Tijdens de laatste passen begint het bovenlichaam langzaam naar de grond te bewegen, zodat men voorover dreigt te vallen. Bij de laatste stap, die iets korter is, houd men beide armen achter het bovenlichaam. Het begin van de sliding is de inzet van de handen omlaag en naar voren, waarbij men de handen van de grond houdt. Glijd alleen op de borst en zo min mogelijk op armen en benen. Bij het honk aan gekomen pakt men het honk met beide handen vast.
- B. Head-first naast het honk - Zie boven, alleen glijdt men naast het honk en wordt het honk met één hand gepakt. De head-first kan men beter niet op de thuisplaat uitvoeren, vanwege het harde tikken. Bedenk echter wel dat géén enkele sliding recht op de thuisplaat af, de loper beschermt tegen een catcher die de plaat blokt. Kies in deze situatie voor een sliding naast de plaat, waarbij men met de hand of voet de thuisplaat aanraakt.