



Datum: Maandag 27 februari 2012
 Onderwerp: Coachcursus Hitting (Slagtraining)
 Door: Percy Isenia
 Aantekeningen door: Michel ten Broeke

Algemene opmerkingen:

- Training is gericht op kinderen
- De kinderen veel laten werken tussen de stations. Door ze veel te laten werken houd je de kinderen enthousiast
- Als trainer/coach moet je veel energie geven om energie te krijgen
- De kinderen en jezelf niet teveel laten stilstaan. Geef korte opdrachten.
- De vervelende kinderen uit elkaar halen
- Altijd eerlijk zijn
- Met belonen bereik je meer dan op fouten te wijzen

1. Hoofdstuk 1 Stands



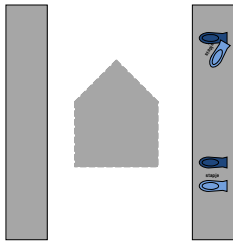
Techniek:

- Klaar staan iets breder als schouderbreedte (iets breder als je normaal gewend bent)
- Voeten (tenen) zijn recht naar de plaat gericht. Voeten niet naar binnen of buiten zoals Charlie Chaplin
- Stevig staan en in balans met de knieën iets gebogen
- Knuppelhoek 45 graden
- Ellebogen zo recht mogelijk en niet naar elkaar toe gebogen
- **Belangrijk om balans op beide voeten te houden.
- Schouder altijd level= schouders in 1 lijn in soort waterpas.

Gevorderde spelers staan niet statisch, mag je iets laten bewegen waarbij de volgende punten belangrijk zijn:

- Achterste voet iets proneren met druk op bal voet. Gehele voet blijft op grond. Hierbij de knie van achterste voet iets naar binnen drukken (indraaien)
- Voorste voet maakt klein stapje ivm balans.

Stand van de voeten tov de plaat



1.1 Swing

Bij de swing altijd naar de bal blijven kijken= Focus
Wanneer je de bal niet ziet zul je hem ook nooit raken.

De swing moet je explosief indraaien en is in 3 stappen onderverdeeld:

1. Stapje met voorste been naar voren (lengte van de knuppel)
2. Heup indraaien (explosief)
3. Swing

Gedurende deze drie stappen blijft de balans het belangrijkste

Het begin van de swing is bij rechtshandige spelers de kin op de linker schouder. Na de swing is de kin op de rechter schouder. Om een goede en juiste balans aan te leren kun je de kinderen aanleren 3 seconden in deze uitgangspositie te laten staan zonder uit balans te geraken.

Tijdens de swing niet door de knieën zakken of rechtop staan. Het hoofd moet op dezelfde hoogte blijven gedurende de gehele swing.

1.2 De knuppel moet de bal recht raken

Ellebogen zijn bij uitgangspositie uit elkaar en knuppel nagenoeg 45 gr. (ellebogen niet naar elkaar toe). Bij slaan gaat de rechter naar de broeksriem. In deze positie is linker arm gestrekt en rechter arm nog licht gebogen. Daarna strekken beide armen.

Handen binnen de bal houden =

De knuppel achter de bal houden. De dop van de knuppel in een lijn met de bal en rechter elleboog nog bij broeksriem en licht gestrekt en/of gebogen arm.

(Dit is voor kinderen hogeschool, hier kun je bij de basics blijven)

1.3 Flow of motion

Wanneer je gaat klaarstaan is de verhouding ongeveer 60/40. Laden 70/30. Daarna gaat alle energie naar het voorste been. Je moet je bij de knuppel voorstellen dat het een uiteinde van een zweep is. Denk aan de 3 stappen van de swing.

Je eindigt de swing in de verhouding 50/50, waarbij het voorste been gestrekt is en het achterste been gebogen.

1.4 Oefeningen Station 1 Tee toss



Swing volledig afmaken

De kinderen zo min mogelijk extra (onnodige) bewegingen laten maken. Tracht te voorkomen dat bijv eerst de voorste voet naar achteren gaat of wordt opgetild voordat de voet een pasje naar voren maakt voor het maken van de swing. Let op: het maken van extra bewegingen is minder focus.

Bij het maken van de swing en de knuppel door de slagzone is, is het niet een probleem wanneer de rechter hand de knuppel loslaat.

Kinderen kunnen op dit station individueel werken.

1.5 Oefeningen Station 2 Toss bal

Bewegende bal boven

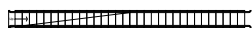
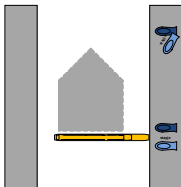
Degene die opgooit neemt op de juiste afstand plaats. Dit is links of recht 2 passen vanaf de thuisplaat gevolgd door 1 pas naar binnen. Zgn paardensprong uit schaken.

1.6 Oefeningen Station 3 Balans na optossen

Slagman gaat op smalle bank staan en slaat optoss bal. Let op dat slagman volledige swing afmaakt en in balans blijft.

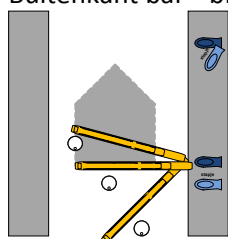
1.7 Oefeningen Station 4 Front Toss

Vanachter een hek de bal werpen. Let op! Handen binnen de bal en niet te vroeg de armen strekken



Voor gevorderde spelers het moment van de bal raken (zie tekening hieronder) de bal aan de binnenkant raken = voor de plaat

Buitenkant bal = binnen de plaat raken



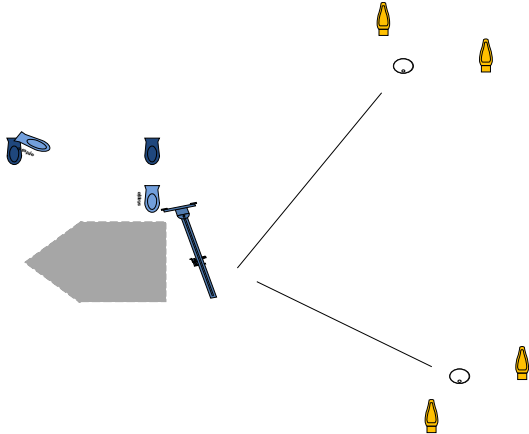
1.8 Opmerkingen na oefening 1 t/m 4

De basis blijft te allen tijde goed in balans staan en 3 stappen volgen.
Schouders levelen en daarna handen binnen de bal

2. Hoofdstuk 2 Stootslagen

2.1 Stootslag bedoeld als opofferingsslag (stoot). Je staat al klaar om te stoten. De infielders (verdedigende partij mag weten dat je een opofferingsslag gaat nemen, bedoeld om een honkloper een honk verder of binnen te krijgen).

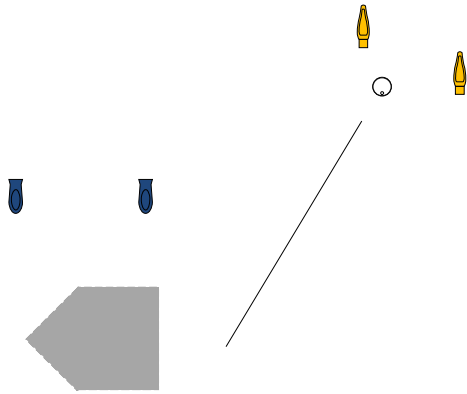
2.2 Oefeningen Station 5 Bunting , Stootslag



Techniek:

- Voorste voet naar de plaat en achterste voet blijft in oorspronkelijke positie.
- Voorste voet gestrekt en achterste voet gebogen.
- Rechter hand naar brede gedeelte van de knuppel brengen en met hoofd in de werplijn van de bal kijken.
- Je stand is nagenoeg gelijk aan eindstand van een swing.
- De bal stoten en niet duwen. Dus opvangen. Door snelheid van de bal stoot deze weg.
- Richting bepalen door knuppel te bewegen in richting 1^e of 3^e honk.
- Je voetenstand staat direct in de loopricting van eerste honk. Voordat de bal komt sta je dus al in positie.
- Leer de kinderen dat ze laag blijven als in de uitgangspositie en het hoofd achter de knuppel.

2.3 Oefeningen Station 6 Drag Bunt Stootslag voor een honkslag



Deze stootslag is een verrassings stootslag en gaat altijd richting het 3^e honk. Je gaat hierbij niet in de uitgangspositie staan. Dit doe je pas op het moment dat de pitcher de bal loslaat. Dan ga je in dezelfde positie staan als in oefening 6, stootslag. De bal stoot je echter altijd in de richting van het 3^e honk.

Ook hier de bal niet wegdrücken maar opvangen. Door snelheid van de bal stoot deze ver genoeg terug.

2.4 Oefeningen Station 7 Push bunt (voor gevorderden)

Iets hoger blijven als de bal komt en dan recht op het 2^e honkman af laten gaan. De bedoeling is om de pitcher, 1^e honkman en de 2^e honkman te verleiden de bal te pakken.

2.5 Oefeningen Station 8 slash hit (oefening altijd in de kooi)

Gelijk aan oefening 5 de stootslag echter zodra je ziet dat de verdediging richting infield komt om de bal op te vangen ga je vanuit de positie stootslag terug naar slagpositie en je maakt een compacte swing.

2.6 Opmerkingen na oefenen van oefeningen 5 t/m 8

De kinderen wel confronteren van het bestaan van stootslagen. Oefening 7 en 8 zijn voor kinderen het minst belangrijk. Wanneer je hier toch aandacht aan besteedt dan goed aanleren.

3. Hoofdstuk 3 Vision training

3.1 Trainen van zicht op de bal

Vision training is bedoeld om je ogen te leren de bal te volgen. Wanneer de pitcher een bal werpt en de slagman ziet de bal niet dan zal hij hem nooit raken. Bij iedere slag moet je leren focussen op de bal vanaf het moment dat de bal de hand van de pitcher raakt (kin op je linker schouder) totdat de bal op de knuppel komt (Kin rechter schouder).

3.2 Oefening station 1 vanaf de tee



De slagman moet visualiseren dat een pitcher de bal gooit. Denkbeeldig kijkt de slagman naar de pitcher en het moment dat de bal wordt geworpen. Vervolgens kijkt de slagman op het laatste moment naar de bal op de tee en maakt een technische perfecte swing.

3.3 Oefening station 2 Dubbele bal toss

Let op dat de kinderen niet op de verkeerde plaats gaan zitten waar ze de bal optossen. Zoals eerder besproken maken ze een paardensprong 2 stappen opzij en 1 stap naar binnen richting infield. Degene die opgooit neemt twee ballen in een hand en roept welke bal geslagen moet worden. Boven of onder. Je kan het extra moeilijk maken door Midden te roepen. Dan mag er niet geslagen worden.

3.4 Oefening station 3 op de bank in balans staan

Zelfde als vorige oefening echter moet nu ook de balans op de bank worden behouden.

3.5 Oefening station 4 fronttos vanachter hek

Vanachter een hek de bal werpen. Ballen zijn tennisballen die genummerd zijn. Na iedere slag noemt slagman het nummer dat op de bal staat.

Als afwisseling kun je alleen de even nrs laten slaan of de oneven nrs.

3.6 Opmerkingen na oefenen van vision 1 t/m 4

Met vision oefeningen moet je 100% geconcentreerd zijn en focus focus focussen.

Aandachtspnt hr. S. Isenia (vader van Percy)

- Belangrijk bij het slaan is de beginstand. Balans is hier belangrijkst. Niet op bal van de voet of op tenen gaan staan.
- Kinderen kopiëren gedrag van hun idolen. Dit kopieergedrag moet je verbieden.
- Altijd kijken in de richting van de bal
- Train de swing in slow motion en dan de eindstand vasthouden. Let nu op de stand en richting waar de knie van de achterste voet naartoe wijst. Dit is tevens de richting waar de bal naartoe gaat.
- De grip in zodanig dat wanneer je de wijsvingers strekt in een soort pistoolgreep. Dan wijzen beide vingers dezelfde kant op. Het voordeel hiervan is dat de slagman flexibeler is.
- Bij swing wanneer de armen gestrekt zijn en de knuppel thv de plaat, dan wijst de handpalm van de rechter hand naar boven en de handpalm van de linkerhand naar beneden.
- Niet knijpen in de knuppel. Het zou zo moeten zijn dat een ander de knuppel zonder al te veel moeite uit je handen kan trekken. Het enige moment dat je de knuppel strak vasthoudt is het moment van het slaan of raken van de bal.