

bron: <http://www.wsbapeldoorn.nl/spelregels/2.Gooien%20en%20vangen.pdf>



# GOOIEN en VANGEN



## Inhoudsopgaven

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Inhoudsopgaven</b> .....                      | 2  |
| <b>Vangen</b> .....                              | 3  |
| I.    Keuze en gebruik van de handschoen.....    | 3  |
| II.   Techniek.....                              | 3  |
| <b>Gooien van een bal</b> .....                  | 6  |
| I.    Algemeen.....                              | 6  |
| II.   Techniek.....                              | 7  |
| III.  Vorbereiding .....                         | 8  |
| IV.   Gooiactie .....                            | 11 |
| V.    Doorgaande beweging (follow-through) ..... | 12 |
| VI.   Samenvattend .....                         | 14 |
| VII.  Oefenstof.....                             | 14 |

In dit deel over gooien en vangen is elke verwijzing naar de mannelijke vorm van woorden als "speler", "velder", 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.



## **Vangen**

### **I. Keuze en gebruik van de handschoen.**

- A. De handschoen dient aangepast te zijn aan leeftijd, grootte van de handen niveau en positie van de speler. Hierbij geldt niet hoe groter de handen hoe groter de handschoen!!!
- B. Kies afhankelijk van bovenstaande factoren voor een kort en breed model.
- C. Laat een speler voor het kopen van een nieuwe handschoen (geldt ook voor een knuppel) altijd met de trainer-coach overleggen. Ouders en spelers gaan ervan uit dat verkopers verstand van zaken hebben, maar helaas komen er nog steeds te veel spelers met een te grote handschoen (of knuppels) op het veld.
- D. De handschoen dient eenvoudig (licht) hanteerbaar te zijn en zodanig aangetrokken te worden dat de basis van de palm en muisknoken onder de handschoen uitkomen. Tevens dient de speler geen moeite te hebben om de handschoen aan te houden. Dit klinkt als vanzelfsprekend, maar vooral spelers met smalle handen hebben vaak een verkrampde grip, omdat zij steeds moeten knijpen om de handschoen aan te houden. Een handschoen is dus een persoonlijk artikel en dient ook als zodanig gebruikt te worden.
- E. Handschoenen dienen daarnaast regelmatig gecontroleerd en onderhouden te worden. Niet alleen vanwege slijtage maar vooral vanwege speelgemak en -plezier. Hiervoor kun je als vuistregel nemen dat bij gemiddeld gebruik de handschoen minimaal 2 maal per jaar dient te worden geolied en de veters dienen te worden aangetrokken. Overigens is de mate van aanspannen van de veters zeer persoonlijk.
- F. Veel jonge spelers spelen zonder aanwijsbare noodzaak met hun wijsvinger uit de handschoen. Ook al bieden vele handschoen deze mogelijkheid, wij zijn hier in principe geen voorstander van. Het directe contact met de bal en de positie van de pols worden veelal nadelig beïnvloed als men de vinger uit de handschoen steekt. Tevens bestaat er een verhoogde kans op blessures bij tikacties.

### **II. Techniek**

Vangen is niet alleen het verwerken van een geslagen bal of aangooi, maar ook een voorbereiding tot een aangooi. Het vangen van een honk of softbal verlangt een uitstekende oog-handcoördinatie en veel oefening. Gegooide en geslagen ballen kunnen een grote afstand afleggen en kunnen de ontvanger in vertwijfeling brengen. Soms wekt een bal de illusie sneller of trager te gaan dan de werkelijkheid. Ook kan een bal verrassend van richting veranderen. Daarnaast moeten we ons realiseren dat het vangen zich altijd langzamer ontwikkelt dan het "hard" (niet direct goed) gooien. Het vangen/veldwerk verdient dan ook specifieke aandacht.



A. Centreren van de bal

1. Vorbereiding

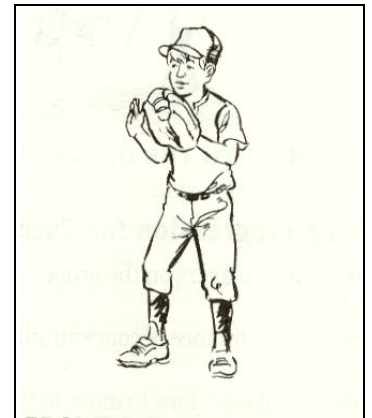
a. Uitgangshouding

1. Grip

- (i) De vingers controleren de handschoen (zie boven en verder)
- (ii) Geef een goed doel aan.

2. Kijken naar het doel

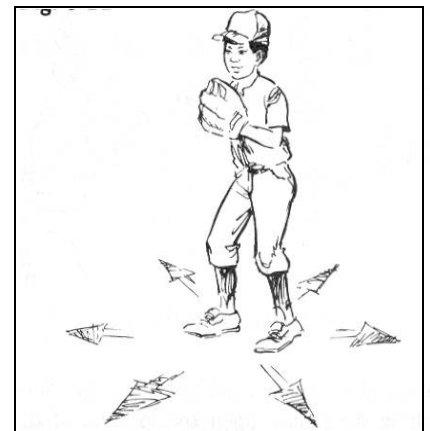
- (i) Volg de bal vanuit de hand of vanaf de knuppel



Klaarstaan om de bal te ontvangen.

b. Vorbereidende beweging

- 1. Sta in een atletische uitgangshouding klaar.
- 2. Beweeg als het mogelijk is dusdanig dat het lichaam achter de bal gebracht kan worden. Als je een honk bespeeld zal je hier soms concessies aan moeten geven, maar in het algemeen geldt dat je de bal liefst in het midden van het lichaam vangt.
- 3. Als de bal naar een kant is stap dan met de dichtst bijzijnde voet onder een hoek van 45 graden in die richting.



Bewegen om de bal te ontvangen.

2. Actie

a. Onderlichaam

- 1. Laat het lichaam zover zakken dat de bal zo eenvoudig mogelijk verwerkt kan worden. Veel ballen kunnen dan eenvoudig bovenhands gevangen worden.

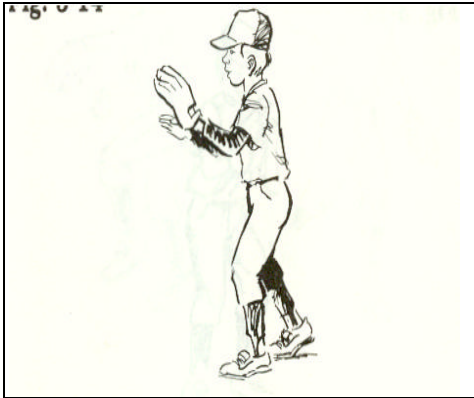
b. Bovenlichaam

- 1. Vang de bal met twee handen voor het lichaam, en maak de bal zacht d.m.v. armen/ellebogen.
- 2. Als het mogelijk is de top van de bal in de palm van de handschoen vangen. De "pocket" van de handschoen is gemaakt om de bal te vangen, de vingers controleren de handschoen!

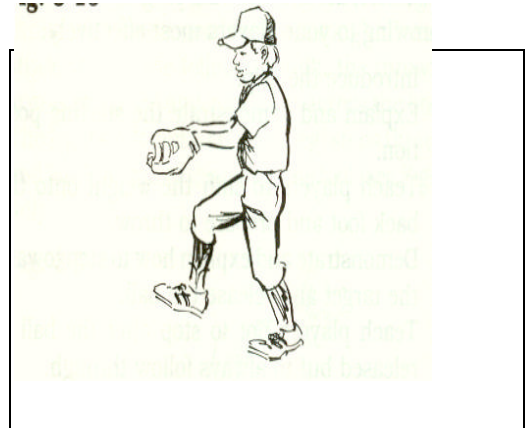


Bal zacht maken.

3. Ballen onder de navel vangt men met de vingers naar de grond gericht, dus ballen boven de navel met de vingers naar boven gericht.



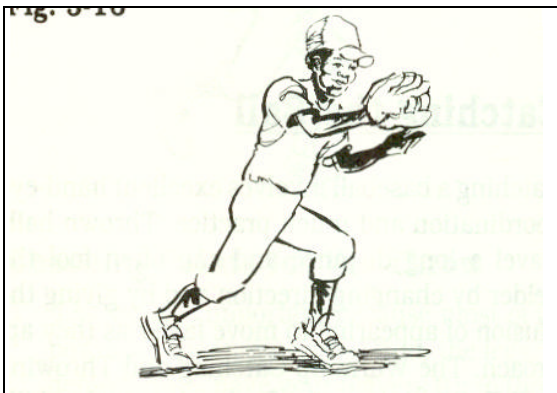
*Bal boven de riem vangen.*



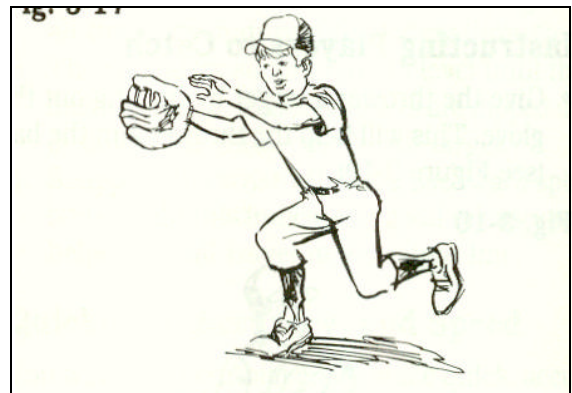
*Bal onder de riem vangen.*

3. Vervolg

- a. Vang en breng beide handen meteen in de gooipositie als infielder.
- b. Werk aan een 4-naden grip en gooi bovenhands (zie gooien).



*Klaarstaan om de bal te ontvangen.*



*Klaarstaan om de bal te ontvangen.*

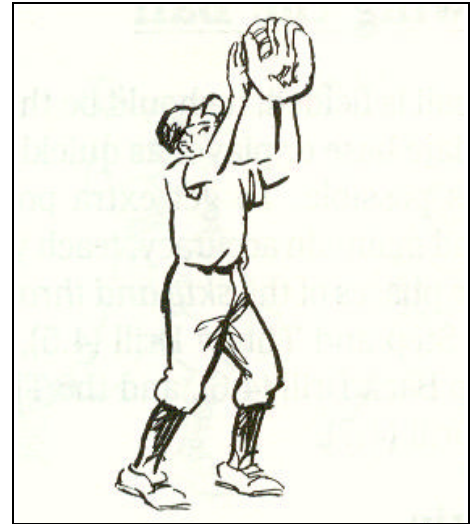
B. Snelle handen

- 1. Kom in een startklare houding, voeten schuifelen constant, als een boxer. Ontwikkel een soepel ritme.
- 2. Vang de bal en gooi hem zo snel mogelijk terug met de voeten in een goede gooipositie.
- 3. Gooi niet hard, werk aan snelle handen en voeten en een accurate aangooi.

C. Vangen van een hoog geslagen bal

In principe verandert er niets aan bovenstaande. Naast het verwerken van de bal is ook nu het vervolg van groot belang. Probeer in een goede vangpositie ten opzichte van de bal te komen (zie plaatje), waardoor men snel de aangooi kan maken naar een honk. Een goede voorbereiding is hierbij het "keyword".

Echter, zelfs op hoog niveau wordt hier slordig mee om gegaan en worden er onnodig honken weggegeven. Het "lezen" van de bal en voetenwerk voorafgaande aan het vangen van een hoge bal moet een constant punt van aandacht zijn voor speler.



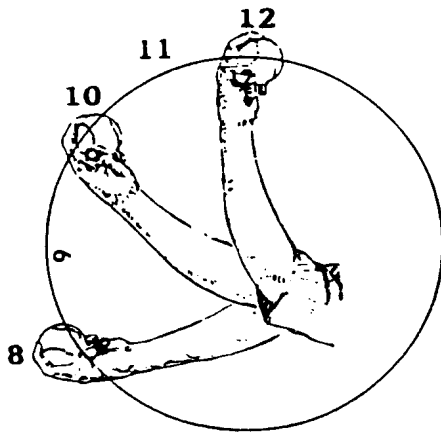
Vangen van een hoge bal.

## Gooien van een bal

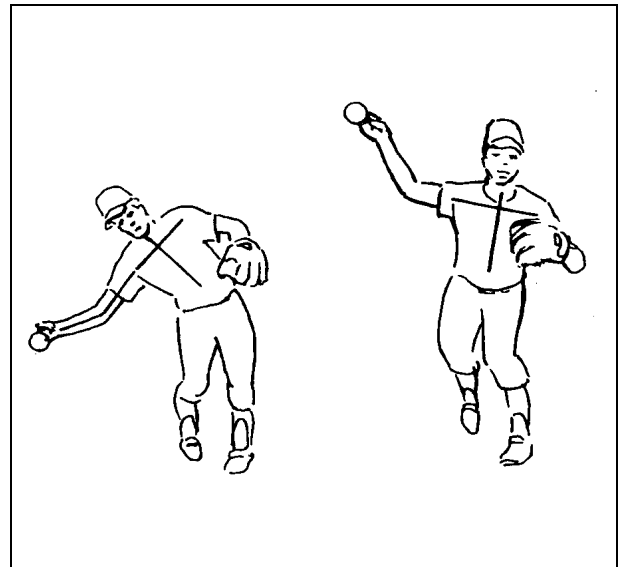
### I. Algemeen

- A. Doelstelling - Het ontwikkelen van de natuurlijke gooibeweging van een speler.
- B. Haalbaarheid - Terugkomend op het ongelijkmatig ontwikkelen van het gooien en vangen, kunnen we hier stellen dat willen we spelers goed leren gooien, we in de beginfase bij jonge spelertjes het gooien en vangen moeten loskoppelen. Heel jonge kinderen zijn meer gebaat bij individuele oefenvormen bijvoorbeeld tegen een muur of hek, dan bij overgooien in tweetallen. Als ze overgooien met partners laat ze dan over groter afstand gooien met één of meerdere stuiten. Tevens moeten we er rekening mee houden dat de gemiddelde jongen pas op 6 á 7 jarige leeftijd qua ontwikkeling in staat is om technisch gezien goed te leren gooien. Bij meisjes ligt deze leeftijd zelfs nog één jaar later. Dit komt doordat de zgn. links-rechtsscheiding (het samenwerken van de linkerhersenhalft, met het rechter oog en arm en linkerbeen en a.o.) nog niet volledig gerijpt is op deze leeftijd. Ondanks veel oefenen vervallen kinderen onmiddellijk in de zgn. "wijvengooi" (verkeerde been vóór) als je ze de opdracht geeft om zo hard mogelijk te gooien.
- C. Natuurlijke beweging - Als eerste moet je bepalen wat de "natuurlijke" beweging is van een spelers. Hierdoor kan men zien welke spelers er al vanuit zichzelf goed bewegen en bepalen wat de beginsituatie is van waaruit je moet werken. De natuurlijke armweg is genetisch bepaald. Daaraan gaan sleutelen is niet alleen ondoenlijk maar ook onwenselijk. De zgn. "armslot" is te bepalen door te kijken naar een speler als hij vanuit beweging (bijv. fielden of shuffle steps) een bal gooit met zijn ogen in een horizontale positie. Als je gooit op een bewegend doel zal de speler als vanzelf zijn ogen recht houden om het bewegende object te kunnen blijven volgen.
  1. Wat is bovenhands? - Van bovenhands gooien is sprake als de elleboog gelijk of hoger is dan de schouder-as. Dit is niet alleen de meest optimale techniek, maar tevens wenselijk om blessures te voorkomen. Deze benadering voorkomt ook een hoop teleurstellingen als coach. Het geeft bijvoorbeeld aan waarom bepaalde spelers moeite hebben om overhands te gooien (ze gooien van nature "side-arm") en waarom andere spelers sneller "overhands" leren gooien dan anderen (ze gooiden van nature al redelijk).
  2. Hulp oefening - De speler(s) opstellen in het buitenveld. Hoge ballen laten verwerken en laten aangooien op een honk. Het is belangrijk dat de spelers over ruime afstand gooien. In de zaal kan men over de diagonaal gooien en tegen een grote valmat. Observeer iedere speler minstens drie keer en noteer op welke "tijd" de arm/hand naar voren komt. Dit is altijd tussen 8 en 12 uur. De coach mag van tevoren niet aangeven dat er op de

armbeweging wordt gelet. Belangrijk is dat je kijkt hoe de armhoek t.o.v. de ooghoek is. Bij gooien dient de ooghoek **ALTIJD** parallel aan de grond te zijn!! Dit wordt veelal verkeerd gedaan door gebrek aan kracht of de misconceptie t.a.v. het van boven naar beneden gooien! De elleboog moet altijd gelijk of hoger zijn dan de werpschouder om blessures te voorkomen (zie boven).



Armpositie tussen 8 en 12 uur.



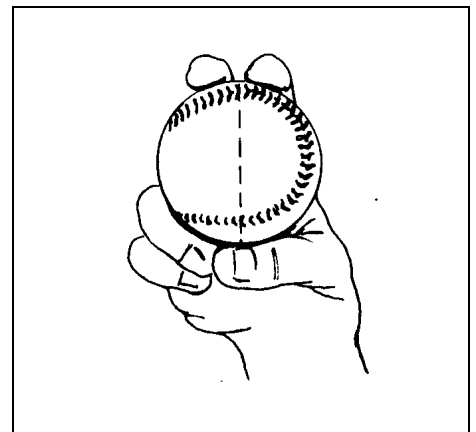
Armpositie t.o.v. lichaamspositie.

## II. Techniek

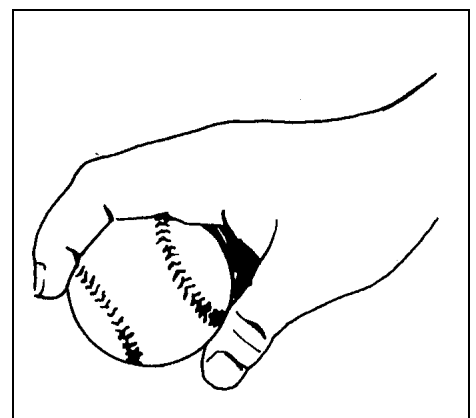
### A. Voorbereiding

#### 1. De grip

- Een goede grip is een onderdeel van het gooien dat nog wel eens vergeten wordt. De kwaliteit van de grip bepaalt voor een groot gedeelte de controle. Hoe beter de grip hoe meer controle over de bal en hoe meer kans om de bal op de gewenste plaats te gooien.
- Voor een goede controle moeten de vingertoppen een goed vast contact hebben met de naden van de bal. De grip moet stevig zijn zonder er in de bal te knijpen. Het knijpen blokkeert de pols en ontwikkelt dus minder snelheid. Er moet altijd een "half maantje" zijn tussen de handpalm en de hand. Bij kleine handen of een grote bal zal deze ruimte niet waarneembaar zijn.
- Een goede grip is nodig om zoveel mogelijk rotatie aan de bal mee te geven door aan de naden "te trekken". Hoe meer rotatie je aan de bal kunt meegeven hoe zuiverder de vlucht zal zijn bij een grip over de naden (zie tekening), dus hoe meer controle.



Voor een 4 naden fastball, moeten de vingers boven op de bal zijn met de duim er onder.



Het gesloten eind van het "hoefijzer" moet het dichtst bij de middelvinger zijn.





- d. In principe geldt; hoe dichter de vingers bij elkaar hoe meer beweging, hoe verder uit elkaar hoe meer controle.
- e. Jeugdige spelers zullen moeite hebben om de bal vast te houden. Dit is eenvoudig op te lossen door de ringvinger naast de wijsvinger en middelvinger over de naden te leggen. Misschien zelfs met de pink erbij.

**B. Kijken naar het doel**

- 1. Je kunt niet ingespannen seconden lang naar hetzelfde object kijken. Geforceerd focussen op een doel levert vaak onnodige spanning op in de voorbeweging. Kijk na het verwerken van de bal naar het gekozen doel (handschoen, borst of ander klein object van de ontvanger) kijken (= hard focus). Hoe kleiner je het doel kiest hoe groter de kans dat je effectief bent.
- 2. Voor werpers geldt bijvoorbeeld dat als je op de catcher richt dan is bij 50% raak de meerderheid van de worpen wijd is. Als je op zijn handschoen of zelfs nog iets kleiner richt, dan is bij misschien 10% raak toch het merendeel van de worpen slag of effectief.
- 3. Doelen leren stellen en behalen dien je te leren. D.m.v. meetbare opdrachten kun je dit trainen.
- 4. Gooi nooit zomaar. Gooi om je techniek te verbeteren en let dan niet op het resultaat of de controle te verbeteren. In dat geval moet je het resultaat wel meetbaar maken.

**III. Voorbereiding**

**A. Het bewegingsverloop naar de gooipositie**

- 1. Algemeen -
  - a. Het gooien start met het verwerken van de bal. Na het ontvangen van de bal probeer je altijd in een gooipositie te komen dwars op je doel en met armen klaar om een gooiactie te maken.
  - b. De meeste aangooi fouten komen voort uit luie voeten (niet dwars staan op de aangooi, voeten en/of schouders uit de richting) en een te lage gooihand positie op moment van de grond raken van de voorste voet.
  - c. De gooipositie dient echter aan een aantal voorwaarden te voldoen. Ten eerste dient het hoofd (neus) zich voor de navel (LZP) te bevinden, waarbij de ogen evenwijdig aan de grond zijn. Dit is uitermate belangrijk om te controleren waar het LZP zich ten opzichte van de bal van de voet bevindt. Er dient een as loodrecht door Hoofd, LZP te lopen.
  - d. De mate van rotatie en of kanteling van de lichaamsassen die lopen door beide schouders en beide heupen is persoonlijk maar dienen zo parallel mogelijk aan elkaar en de grond te zijn en richting het doel te wijzen (zie tekening). Ten tweede dienen beide handen hoger of gelijk aan schouderhoogte te zijn, waarbij de voorste schouder naar het doel wijst (gesloten schouders) en de werphand op het hoogste punt in de achterzwaai is met de vingers boven op de bal.
  - e. De mate van knieflexie van het standbeen is persoonlijk en zou afhankelijk moeten zijn van de natuurlijke hoek van het standbeen tijdens de gooiactie.





- f. Prioriteit bij dit alles heeft het d.m.v. een 1-2 ritme komen in de juiste richting, het heeft geen zin om aan de schouder positie en armactie te gaan sleutelen als de voeten niet juist geplaatst zijn.
2. 1-2 Ritme - Het 1-2 ritme is het eerste waar aan gewerkt moet worden. Zonder 1-2 beweging heb je geen ritme en balans, kun je het lichaam niet op het achterste been krijgen (alleen met de arm gooien), heb je geen tijd om je voorste schouder in te draaien (richting) en daardoor geen tijd om een volledige armbeweging te maken. Dit 1-2 ritme is in de richting van het doel en brengt het lichaam (zo snel mogelijk) in die richting. Zowel de eerste als de tweede stap voorwaarts.
3. Richting - Het indraaien, tijdens het 1-2 ritme, van de linkerschouder en linkerheup geeft richting aan de worp. Dit geeft tevens de mogelijkheid om met het gehele lichaam te gooien. Geen richting; dan is je lichaam te snel voor de armen, wordt het ritme verstoord, waardoor de arm zich moet haasten om naar voren te komen (rushing). Dit veroorzaakt een te lage elleboog en daardoor het stoten van de bal of side-arm gooien.

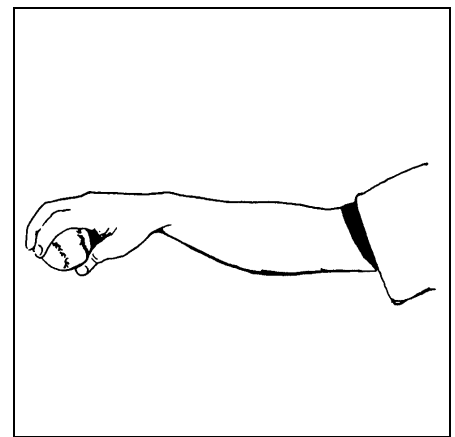
#### **B. Indraaien**

1. De afzetvoet wordt dwars op de gooirichting onder de bal geplaatst.
2. Het belangrijkste daarbij is dat de positie van het hoofd en dus lichaamszwaartepunt (=LZP), boven de afzetvoet blijft, zodat er niet nu al onnodige balansverstoringen optreden. Om dit te vereenvoudigen is een voetpositie waarbij de grote teen dicht bij het doel is dan de hiel een noodzaak. Het LZP ligt daardoor dus aan de binnenzijde van de enkel waardoor, het gewicht niet te ver naar achteren kan worden gebracht.
3. Nu kan de voorste schouder ingedraaid worden naar het doel
4. Let Op! Het lichaamszwaartepunt (LZP) stopt niet in deze positie, maar verplaatst zich al enigszins (voor het blote oog nauwelijks waarneembaar) naar voren, boven de lijn naar het doel.
5. Hierbij blijft het gewicht zo veel mogelijk op het afzetbeen. Spelers die dit niet doen zullen te snel met het lichaam naar het doel gaan (= het zgn. "rushing"), waardoor de werparm het lichaam niet meer kan inhalen. Het raakpunt (zie verder) komt dan achter i.p.v. voor het stapbeen te liggen, wat o.a. resulteert in een te lage elleboog en het duwen van de bal.
6. Om vanuit deze positie in de eigenlijke gooi- of krachtspositie (ook wel launch of powerposition) te komen, moeten er twee dingen gelijktijdig gebeuren. Ten eerste moeten de handen "breken" d.w.z. uit elkaar gaan, waarbij de gooiarm zijn semi-cirkelbeweging naar achteren en omhoog maakt naar het hoogste punt van de armcirkel. Ten tweede wordt de glijpas ingezet in de richting van het doel. Deze twee bewegingen duren hoogstens een halve seconde. Een kleine synchronisatiefout tussen beide bewegingen van slechts honderdsten van seconden, leidt tot timingproblemen en een slecht resultaat.

#### **C. Voorbereidende Armactie**

1. In de gooipositie dienen beide handen hoger of gelijk aan schouderhoogte te zijn, waarbij de voorste schouder naar het doel wijst (gesloten schouders) en de werphand op het hoogste punt in de achterzwaai is met de vingers boven op de bal. Is de hand onder de bal dan zal de werper de bal waarschijnlijk met een gestrekte arm slingeren i.p.v. werpen.

2. Wij leren de spelers aan om vanuit het "breekpunt" hun duimen naar de grond te draaien. Hierdoor blijft de werphand boven de bal, waardoor men minder snel geneigd is om met een te (korte) gespannen arm te gooien. Afhankelijk van de te gooien afstand (snelheid van de bal) breng je de bal omlaag en daarna omhoog (zgn. lange arm; outfielders en meeste werpers) of direct omhoog (infielders/catchers, waarbij de hand boven de elleboog blijft). De gooihand moet men zo ontspannen mogelijk laten "opzwaaien" en in een achterwaartse richting omhoog laten komen om een zo optimaal mogelijke armcirkel te laten maken (de duim wijst daarbij schuin, dus niet recht, naar achteren). Als men de hand te veel in de richting van de rug (te gesloten schouder) laat gaan, of de voorste schouder nu al open, vindt er al direct een richtingsverstoring plaats (zie tekening). De elleboog gaat langs de kortste weg naar de gooipositie en komt in geen geval (óók niet bij een lange arm) achter het lichaam.
3. De schouders dienen absoluut rond te zijn in deze fase (zgn. T-flex positie). Het nu al openen van de schouders (hyperextensie) is niet alleen funest voor de controle maar geeft tijdens de actuele worp een zeer grote belasting op de gooi-schouder en elleboog die niet effectief is. Hyperextensie ontstaat later vanzelf door de inzet van de heuprotatie.
4. Een veel gemaakte fout is het overmatig kantelen van de schouders en daardoor heupen waardoor de lichaamsassen omhoog wijzen en waardoor toch "rushing" en te hoog gooien ontstaat. Enige mate van kantelen is niet verontrustend als beide armen maar 180 graden t.o.v. elkaar staan en een zelfde hoek vertonen tussen onder- en bovenarm (Elbow Alignment, Tom House).
5. Mochten de ellebogen niet in lijn zijn, dan dien je de hoeken van de voorste arm aan te passen gegeven het feit dat de armactie genetisch is.
6. Door de duimen naar beneden te draaien blijft tevens de voorste schouder vanzelf tot het juiste moment gesloten en komt de voorste arm in een positie van waaruit het actief kan deelnemen aan de blokkeeractie van de voorste zijde van het lichaam. Bij de landing van de stapvoet wijst, de in de zelfde hoek als de werparm gebogen handschoenarm met de open binnenzijde van de handschoen (duim naar de grond) naar het doel, waarbij de handschoen zich boven de stapvoet bevindt.



Hand boven op de bal.

#### **D. Actie van het onderlichaam**

1. De voet leidt de beweging met de hiel tot vlak voor de landing. Op dat moment probeert de speler zijn voet gesloten (zie tekening) en op de bal van zijn voet neer te zetten.
2. Het "openen" van de voet hoeft geen probleem te zijn, als men de voorste heup gesloten kan houden (en verdient in sommige situaties zelfs de voorkeur i.v.m. blessures door slidende honklopers). Wij leren echter aan om gesloten te stappen, omdat slecht weinige fysiek in staat zijn om de heup gesloten te houden bij een andere stapwijze!
3. De voet moet liefst op de lijn landen tussen het midden van de voetboog (zgn. instep) van het standbeen en het doel (zie tekening). Tenen stapvoet ongeveer gelijke hoogte met hak afzetvoet.
4. Een stap aan de gooiarmzijde van deze lijn heeft tot gevolg dat de heupen geblokkeerd en dus niet optimaal benut zullen worden.



5. Een stap **ruim** aan de handschoenzijde van deze lijn heeft tot gevolg dat de heupen te vroeg zullen worden geopend, waardoor de arm achter het lichaam aan komt met als gevolg een groot verlies aan kracht en snelheid. Er is dan sprake van een te vroeg en te veel aan horizontaal moment.
6. De staplengte is individueel, zolang een speler maar in staat is om "over" zijn voorste voet heen te werpen en niet op zijn hiel landt.
7. D.w.z. dat hij tijdens het raakpunt en in de follow-through zijn hoofd boven of voorbij de voorste voet heeft. Gebeurt dit niet dan gooit de speler al zijn echt harde aangooien te hoog en leidt het op den duur tot armblessures. Uiteindelijk is de staplengte maximale spreidstand bij gebogen knieën en enkels, maar benadruk dit nooit in je instructies. Een goede actieve glijpas en een goede voetplaatsing (ballen van de voeten), zorgen uiteindelijk vanzelf voor een maximaal effectieve staplengte.

#### **IV. Gooiactie**

De meeste inzet wordt geleverd tijdens de gooiactie zelf. De stapvoet is geland en de hand is klaar om voorwaarts te bewegen.

##### **A. Actie onderlichaam**

1. Bij de heupactie ligt het accent op het zo explosief mogelijk naar buiten draaien van de achterste voet en het naar onder draaien van de knie en niet zo zeer op het naar voren duwen van de achterste heup. De achterzijde van het lichaam duwt zo tegen de voorzijde waardoor er remhefwerking ontstaat.
2. De rotatie van de heup en schouders is i.t.t. bijvoorbeeld bij het slaan duidelijk achtereenvolgens. De heupen zijn al uitgeroteerd en het LZP is voorbij de 1/2 van de staplengte, alvorens de schouders gaan draaien.
3. We zien echter vaak bij jonge spelers dat de voorste arm en schouder het lichaam "opentrekt", waardoor de achterste heup en de werparm min of meer passief de voorzijde volgen.

##### **B. Actie bovenlichaam**

1. Vanuit een goede gooipositie, met de hand boven op de bal, zal de werparm als vanzelf naar voren komen, met een leidende elleboog, en de pols achterover kantelen. De elleboog is altijd gelijk of hoger dan de werpschouder (zie natuurlijke beweging).
2. De ellebogen bevinden zich op dit moment weer voor de schouderlijn (T-flex positie). Anders krijgen we zogenaamde duwen van de bal (zie raakpunt), met kwalijke gevolgen voor de arm.

##### **C. De voorste arm**

1. De eerste functie van de voorste arm is het gesloten houden van de voorste schouder. Naast een overactieve voorste arm (opentrekken, zie boven) zien we bij veel spelers een zgn. "inactieve" voorzijde van het bovenlichaam. D.w.z. dat deze zijde niet bijdraagt aan de beweging. De arm bungelt er maar wat bij. Deze arm kan de schoudersnelheid en het releasepunt echter positief beïnvloeden door met de handschoen een rolbeweging te maken. Daarbij draait de handpalm weer naar je toe en blijft de elleboog boven de lijn voor het LZP. Waardoor de handschoen toch voor het lichaam blijft, i.v.m. het behoud van richting en balans en nog belangrijker de ontlasting van de werpschouder



2. Je moet je voorstellen dat de voorste arm zich uitstrekt naar de bovenkant van een hek en je er daarna naartoe trekt. Hierdoor komt je bovenlichaamdichter bij het doel, wat niet alleen de afstand verkleint, maar ook een late rotatie van de heupen verzekert.

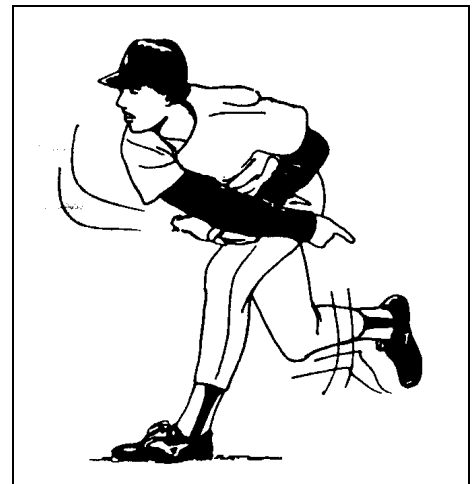
**D. Het raakpunt**

1. In het raakpunt, dat voor het hoofd ter hoogte van de klep van de pet ligt (zie tekening), is de pols recht en recht achter de bal. De bal wordt losgelaten nog voordat de arm volledig gestrekt wordt. De elleboog is zo hoog mogelijk op het moment van loslaten. Is de elleboog alweer op weg naar beneden voordat de bal is losgelaten dan duwen we i.p.v. werpen we de bal (zie tekening).
2. De neus is voorbij de voorste voet en de knieën en navel wijzen naar het doel. In het raakpunt is het bovenlichaam nog nagenoeg rechtop.
3. Tevens is het belangrijk dat het hoofd(ogen) recht blijven. Een scheve oogpositie is vaak een gevolg van een tekort aan kracht of een verkeerde interpretatie van het "over the top" gooien.
4. Na het loslaten draait de duim naar buiten en de arm naar binnen, het zgn. proneren, dit gaat vanzelf en is een beschermingsmechanisme van de arm als gevolg van de rigoureuze gooipactie.

**V. Doorgaande beweging (follow-through)**

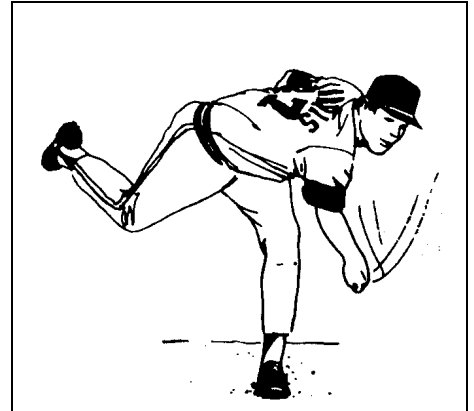
De doorgaande beweging van een aangooi is zeer belangrijk om blessurevrij te gooien.

1. Hoewel de bal al losgelaten is en de follow-through dus geen invloed heeft op het uiteindelijke resultaat zal een follow-through de opgebouwde armsnelheid geleidelijk afremmen en daarnaast van onschatbare waarde zijn voor de evaluatie en verbetering van de beweging.
2. Het belangrijkste is dat de arm ontspannen de baan vervolgt waarin hij beweegt en niet in een bepaalde richting geforceerd wordt. Afhankelijk van de natuurlijke beweging zal de arm dus meer (side-arm) of minder (overhands) horizontaal zijn weg vervolgen. Het is zeer gevaarlijk om de beweging abrupt af te stoppen. Soms zie je zelfs het actief terugtrekken van de werparm (= recoil). Hierdoor ontstaan er zeer grote krachten op het lichaam die leiden tot arm- en schouderblessures.



*Neus voorbij de tenen.*

3. De achterste voet komt na de rollende actie (zie werpactie) mee omhoog van de grond, waarbij de knie dicht bij het stapbeen blijft en niet naar buiten slingert.
4. Veel jonge spelers willen zo snel mogelijk in een goede fielders houding komen, met tot gevolg dat zij niet eerst hun volledige heupactie afmaken maar al tijdens het loslaten van de bal hun achterste voet van de grond tillen alsof zij op een paard willen stappen.
5. Een goede follow-through echter eindigt in een balansstand op één been, met het achterste been afhankelijk van de te overbruggen afstand hoog en achter je. Het gewicht is dus boven het stapbeen en op de denkbeeldige lijn naar het doel. Check hiervoor de hoofdpositie, deze dient nog steeds horizontaal en boven de lijn te zijn.
6. Pas daarna kom je in de fieldhouding door je achterste voet bij te plaatsen. Als de speler niet in een balanspositie op één been kan komen, dan is er ergens sprake van een balansverstoring tussen boven- en onderlichaam tijdens de gooibeweging en zal niet alle energie optimaal worden aangewend en gericht om de bal naar het doel te werpen.



*Als de achterste voet rolt, draait de knie naar binnen.*

- B. Ritme - De meest gemaakte fout bij jonge al wat ervarenere spelers is dat; zodra de beweging begonnen is alles erop gericht is om de bal zo hard mogelijk te gooien. Ook al is dit misschien een op zich juiste doelstelling, de uitvoering daarvan maakt echter het halen van het gestelde onmogelijk. Hard(explosief) en snel (tempo) zijn twee begrippen die vaak door elkaar worden gehaald. Dit leidt in de regel tot op het verkeerde moment inzetten van je energie en krachten, met als belangrijkste probleem, het door de beweging heen snellen (rushing).
- C. Bewegingsverloop - Chronologisch gezien, dient zowel de uitgangshouding en de voorbereiding naar de gooipositie ontspannen (dus persoonlijk) en zonder energieverlies te zijn. Buiten een goede techniek, met zo min mogelijk balans en richtingsverstoringen, is een inzicht in timing van de diverse acties essentieel. Het ontwikkelen van een juist ritme van de beweging is noodzakelijk.
1. Belangrijk meetpunt voor coaches is het moment van voorste voetplaatsing. Op dat moment dient in ieder geval de hand boven en de werpelleboog gelijk met de schouderlijn te zijn. Liever nog zien wij dat de spelers dan al de gooipositie bereikt hebben. Spelers gaan vaak "extra's" toevoegen om in timingopzicht toch goed uit te komen. Zo "short-armen" ze de bal, roteren ze de schouders te veel of te vroeg enz. Terwijl dit nog een fase in de beweging is die zij geheel onder controle hebben. Veel fouten hierin worden gemaakt door het verkeerd uit de handschoenen halen van de bal. Tevens is het aanleren van een juiste "glijpas" een vereiste om genoeg tijd te creëren om de werphand omhoog te krijgen. Als spelers (op alle niveaus) moe worden of extra hard willen gooien hebben ze de neiging om meer met hun (sterkere) benen te gaan gooien. Ze gaan harder afzetten (overigens ook een wijdverbreide misvatting), waardoor er minder tijd is om de werphand omhoog te krijgen.
  2. Tweede belangrijke fase is de start van de eigenlijke werpactie. Veel ,vooral jonge, spelers genereren hun kracht uit het openen van de voorste schouder en heup. Terwijl dit juist de "rem"zijde van het lichaam is. Wij besteden gelijk in aanvang veel aandacht aan de "blokkeeractie" van de voorste arm en het voorste been. Het vroegtijdig inzetten van de heupactie is een groot probleem. Veel spelers starten al voordat hun voorste voet



goed en wel geplant is. De betere spelers wachten daar mee totdat hun lichaamszwaartepunt minimaal neutraal tussen beide voeten is, maar echte toppers weten dit uit te stellen, tot op  $\pm 2/3$  van de afstand tussen de voeten.

3. Als de heupactie gestart is probeert men het bovenlichaam zo lang mogelijk gesloten te houden, om zo veel mogelijk "voorspanning" te creëren. Meestal echter nemen de heupen de schouders gelijk mee. I.t.t. bij het slaan waar we de eigenlijke actietijd, zo kort mogelijk willen houden, kunnen we onze onderlichaamactie en bovenlichaamactie achtereenvolgens uitvoeren, waardoor er een optimale krachtsopbouw plaatsvindt, resulterend in een zo groot mogelijke energieoverdracht op de schoudergordel en uiteindelijk werphand en bal.

## **VI. Samenvattend**

- A. De bal vangen.
- B. Rechtervoet voor het standbeen langs richting het doel en dwars op de werprichting plaatsen.
- C. Linkerschouder en linkerheup indraaien richting het doel d.m.v. een rotatie om de lengte-as (schouderlijn blijft evenwijdig aan de grond).
- D. Het lichaamsgewicht is volledig op het achterste been en hierdoor kun je het lichaam volledig gebruiken tijdens de gooiactie.
- E. Arm beweegt: duimen naar beneden (hand naar voren gericht), achter (*hand boven de elleboog*), omhoog (hand boven de bal)
- F. Stap met je stap(linker)been in de richting van het doel.
- G. Draai over de neus van de rechterschoen.
- H. Gooi de bal
- I. De gooi schouder wijst na het gooien naar het doel.

## **VII. Oefenstof**

### **A. Basisoefeningen**

*Om deze te benadrukken maken wij binnen de warming-up gebruik van een vijftal basis oefeningen. De eerste vier zijn deelbewegingen en dienen daarom altijd voorafgegaan te worden door beoefening van de totale beweging, maar kunnen ook uitstekend dienen als warm-up routine.*

*Afstand tussen de spelers wordt per oefening vergroot, waarbij steeds gemakkelijk de afstand overbrugd moet kunnen worden. (Afhankelijk van leeftijd van 4 tot 7 meter, naar 2/3 werpafstand voor oefening 3 en minimaal honkafstand voor shuffle throw.*

*Alle oefeningen dienen zonder kracht uitgevoerd te worden. Dan zal je ook opmerken dat van oefening 1 naar 5 de afstand steeds groter gemaakt kan worden zonder dat er harder hoeft worden gegooit.*

*Alle oefenvormen, dus ook die hierna volgende, kunnen eerst het beste droog gedaan worden en pas daarna met een bal. Ook al is het in ons land niet gebruikelijk en vinden vooral*





*jonge spelers het al gauw saai, toch is het van groot belang dat je de beweging leert voelen zonder afgeleid te worden door het resultaat. Vaak kort droog herhalen van de basisstof / techniek heeft op de langere termijn een geweldig positief effect op het motorische geheugen. Ook professionals schromen niet om droog of m.b.v. toweldrills te oefenen.*

1. Laten vallen - Speler staat dwars op de gooirichting (=frontaal) in atletische uitgangshouding met beide handen voor het bovenlichaam ter hoogte van het middenrif. Zonder de schouders te draaien laat de speler de hand met de bal zijwaarts vallen. In een doorgaande beweging brengt hij deze weer omhoog, waarbij de elleboog minstens tot schouderhoogte komt. In een vloeiende beweging wordt er gegooid en de beweging wordt voor het lichaam langs afgemaakt. De werphand eindigt bij de tegenovergestelde heup.
  - a. Beginners starten vanuit de “raak”positie.
  - b. Accent - Vingers zijn recht achter/op de bal en arm maakt een natuurlijke doorzwaai naar linkerheup. Waak voor “wrapped” polsen (Vingers wijzen dan naar oor).
2. Duimen draaien - De speler staat in dezelfde uitgangshouding als bij oefening 1. De beweging start echter door de voorste schouder in te draaien vrijwel gelijktijdig met het uit de handschoen halen van de bal. Hierbij kijkt hij over de voorste bovenarm heen naar het doel. Door het draaien van het lichaam wordt het nu mogelijk om de bal de gewenste min of meer zuivere cirkelbeweging te laten maken. Het goed indraaien is van groot belang, gebeurt dit niet dan is het lichaam te snel voor de arm en zal dit gecompenseerd worden door en te lage elleboog en daardoor een duw i.p.v. een werpactie. Let erop dat de elleboog niet “achter” het lichaam komt (T-flex positie)
  - a. Beginners starten vanuit de “throwing”position.
  - b. Accent - Duimen draaien, naar de grond, waardoor we ronde schouders houden. Komen in een goede “throwing”positie (Ellebogen in een zelfde hoek en op gelijke hoogte, handschoen open en duim naar de grond, handpalm boven de bal duim in de richting van de korte stop). Waak voor spelers die naar het doel wijzen met hun handschoen en of elleboog.
  - c. Opmerking - Oefening 1 en 2 kunnen óók vanaf één of twee knieën gedaan worden zodat er nog meer accent kan worden gelegd op de armactie.
3. Stand-up - Uitgangspositie is met voetenstand ruim buiten schouderbreedte en parallel aan de werprichting. De handen zijn weer voor het middenrif. De beweging start door de duimen te draaien naar de grond om in de “throwing”positie te komen. Aangekomen in de “throwing”positie gaat de beweging vloeiend over in de actie van het onderlichaam, waarbij het accent komt te liggen op het draaien van de achterste voet. Hierdoor komt er ondersteuning van de heupactie. In de eindhouding kijkt de speler over zijn gooischouder naar het doel en wijst de achterste hiel omhoog of zelfs naar de derde honkzijde. De voet mag echter niet mee naar voren komen.
  - a. Accent - Ritmisch naar achteren bewegen en ontspannen opzwaai. LichaamsZwaartePunt boven de lijn houden, ogen en lichaamsassen evenwijdig aan de grond houden.
4. Shuffle throw - Uitgangshouding als bij oefening 3, echter in atletische positie. De gooibeweging start opnieuw door de duimen te draaien. Vrijwel gelijktijdig echter start een 1-2 ritme in de richting van het doel waarbij de voorste voet in gesloten positie op de lijn naar het doel landt. Verder zoals bij oefening 3. De bal wordt onder een lichte hoek (30 graden) naar elkaar gegooid. Nu mag door het ontstane momentum het standbeen meekomen naar voren, maar let op dat er eerst een goede rotatie wordt gemaakt!

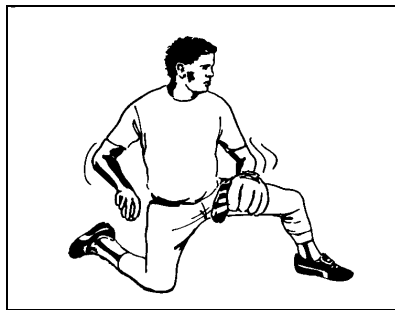




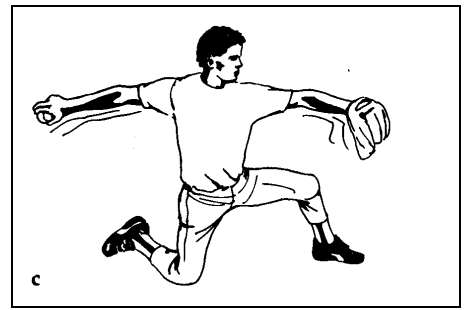
- a. Accent - Opbouwen van een ritmische en vloeiende beweging.
- 5. 1-2 gooi - Uitgangshouding dwars (zie oefening 1) op het doel. De eerste actie is het plaatsen van de afzetvoet dwars onder de bal, waarbij de voorste heup en schouder naar het doel worden gedraaid. Onmiddellijk daarna breken de handen uiteen gevolgd door de stap naar het doel. Na het afmaken van de gooibeweging (niet eerder) wordt de afzetvoet naast het uitstapbeen geplaatst zodat we in een atletische afwachthouding komen.
  - a. Accent - Komen vanuit een vangpositie in een juiste gooipositie.
- B. Losgooien - Met tweetallen tegenover elkaar waarbij tenminste honkafstand wordt gebruikt. Hierbij wordt ontspannen gegooid met het 1-2 ritme, waarbij een grove trage gooibeweging wordt gemaakt. Zorg ervoor dat iedere speler goed bovenhands blijft gooien. Is de afstand te groot voor de spelers, laat ze dan met een stuit gooien.

C. Oefeningen voor het bovenlichaam

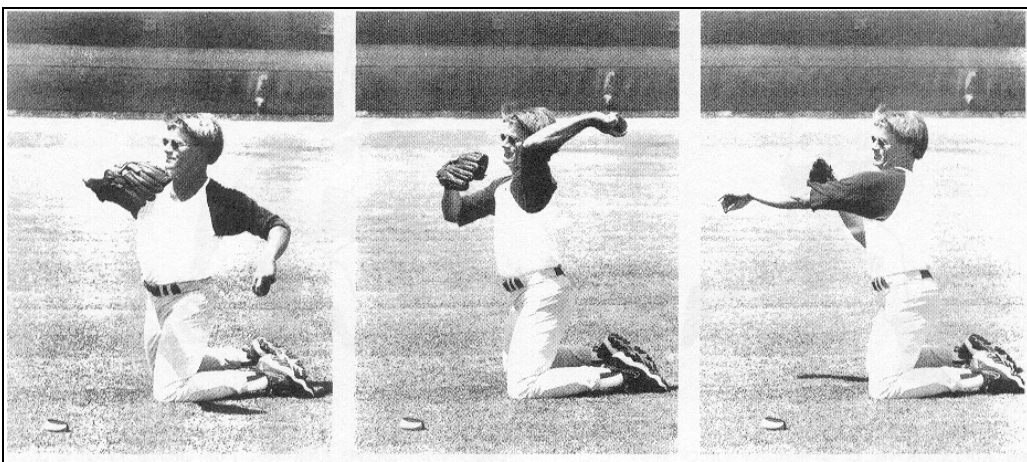
Afbeelding 15



Afbeelding 16



Afbeelding 17



Afbeelding 18

1. Doel - Verbeteren van de armactie(s), met accent op;

- a. Indraaien van de voorste schouder.
- b. Duimen naar onderdraaien.
- c. Achterwaarts omhoog brengen van de arm.
- d. Vingers boven de bal.
- e. Rolactie en vaste positie van de voorste arm.
- f. Follow-through.

Door de isolatie van het bovenlichaam, kan de speler zich beter concentreren op de armactie.

2. Uitvoering - De speler zit op de knie van het standbeen en de voorste voet wijst richting het doel (zie tekening). De gooiactie dient ontspannen en zonder kracht te worden gemaakt, waarbij de speler zich concentreert op het aandachtspunt. Beoefen eerst alleen het "duimen draaien" zonder te gooien. Voeg daarna het omhoog brengen van de bal naar de gooipositie toe. Pas na een aantal herhalingen en controlemomenten, mag er na een kortdurende pauze vanuit de gooipositie worden geworpen. Afstand van zeer kort (5 meter) op te bouwen tot honkafstand voor gevorderde.



### 3. Variaties

- a. Met behulp van streepballen of hockey puck, om vingers achter de bal te accentueren.
- b. Met behulp van gewichtje ( $\leq 1$  kilo) in handschoen, om stille voorste handschoen te accentueren.