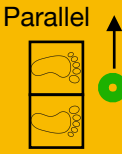
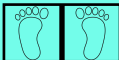
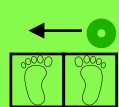


Ingooien

aantal worpen per oefening		Verschillend per speler, weersomstandigheden,...	Indeling	Per 2		
			Nodig	Glove		
Note:	LUISTER NAAR UW LICHAAM Bouw snelheid stelselmatig op. En ga een snelheidsstap lager bij pijn. Gooien met een bots is ok. Controle over de bal is snelheid afhankelijk. Controle over een zacht gegooide bal vertaalt zich niet automatisch in controle over een hard gegooide bal !!!					
Orientatie	Start situatie	Uitvoering	Aandachtspunten	Afstand in m		
1	Frontaal 	Backspin Bal in handschoen op hoogte middenrif. Werparm ontspannen naast lichaam.	Bal vastnemen en gooien. Rugzijde hand eindigt op ±kniehoogte glove side. Glove komt omhoog richting schouder. Schouders bewegen niet.	BB: 3-puntsgreep SP: 4-puntsgreep Backspin Werparm NIET op glove-arm zetten (old school).		
Pick one	2	Frontaal 	Hip rotation Bal vasthouden in handschoen.	Voorste shoulder draait in, dan pas komt bal uit handschoen. Cirkelbeweging maken.	Lage elleboog voorkomen Slecht indraaien => lichaam te snel => arm moet zich haasten => lage elleboog => pijn!	
	3	Frontaal 	Hip rotation Kick-up throw Bal vasthouden in handschoen. Voeten op ongelijke hoogte.	Voorste shoulder draait in, dan pas komt bal uit handschoen. Cirkelbeweging maken. Hoge stap zetten met werpvoet.	Stap begint net voor/tezamen met het loslaten van de bal. Bovenbeen parallel met de grond (knie hoog).	
3	Parallel 	Pendulum Bal in handschoen op hoogte middenrif	Openbreken en cirkelbeweging: bal valt naar beneden, duimen gaan naar beneden wijzen. Heup draait in. Achterste voet draait in ter ondersteuning van de heup.	1) <i>Cirkel</i> : pendulum beweging => hand niet recht naar achter brengen! 2) <i>Cirkel</i> : Eerst leidt de elleboog de bal, dan leidt de bal de elleboog. 3) <i>Eindpositie</i> : over de werpschouder kijken. Achterste hiel wijst omhoog.		
4	Parallel 	1-2-3 (regular) step Bal in handschoen op hoogte middenrif 1-2-3 high step (pitchers)	1) Stap voorste voet. 2) Stap werpvoet achter voorste voet. 3) Starten cirkelbeweging. Besloten stap voorste voet richting doel. 4) Stap Werpvoet + schouderwissel	1) Afduwen met werpvoet => krachtcreatie. 2) Schouderwissel => werpbeen stapt (als het ware) over zitvlak stoel 3) Bij hoge stap: het opvallen met voorste been is meest voorkomende fout bij onze pitchers.		

5	Frontaal 	1-2 ritme (full motion)	1) Stap werpvoet 2) Indraaien + openbreken 3) Stap glove-voet 4) Voorwaarde beweging elleboog => snelle schouderwissel	1) Twee voorwaartse stappen. 2) Werphand is op hoogste punt als voorste voet landt. 3) Eindigen met gooischouder naar doel	
		Afstand vergroten	Speler bepaalt zelf zijn maximum afstand. Tijdens elke balvlucht: 1 a 2 stappen verder	Te ver voor 1 van de 2 spelers? Gooien met een bots is ok.	
6	Long toss	Crow-hop Bal in handschoen op hoogte middenrif	Voorwaartse sprong en met de werpvoet dwars op de gooirichting eindigen.	Voorwaarts, niet omhoog springen. Denk aan de crow hop in de outfield.	
7	Long toss	1-2 ritme met aanloop	Korte aanloop om dan 1-2 ritme aan te vangen	Balans	
8		Afstand korten	Tijdens elke balvlucht: 1 a 2 stappen dicht		
9	Frontaal	Snelle handjes && Snelle voetjes	Zodra balvlucht gekend is: voetenwerk starten Bal opvallen => Indraaien begint al vlak voor bal gevangen wordt.	Tijdsinstaat zit in het gelijktijdige uitvoering: vangen/stappen/indraaien.	
A		Grondballen		Driehoek voeten - glove (Pet in de mond: glove nog steeds zichtbaar)	
B		Flyballs			
Overige					
1	Doelgooien Als aparte oefening of als onderdeel van het ingooien vanaf stap 2. Speler toont handschoen als doel Horizontaal: links, midden, rechts Verticaal: riem, buik, borst	Doelgooien II	Gooien op kegel of pet van korte afstand. Over de bal heen komen / get on top of the ball	Wrong Foot First	
			Gooien op goal (palen, deklat)	Elbow against Wall Slide elbow along the wall until shoulder height.	
2	Stergooien Gooien op wedstrijden gebeurt meestal niet in de richting vanwaar de bal kwam.		Per 5: eentje overslagen Per 7: twee overslagen Tweede bal inbrengen.		

