

## Hoe koop je een honkbalknuppel?

Of je nu BeeBall speelt of in een hoofdklasse team, een honkbalknuppel kopen is een persoonlijke keuze. Nieuwe technologie levert tegenwoordig knuppels die niet alleen de prestatie verbeteren, maar ook op 'maat' gemaakt zijn voor de kracht van de individuele speler. Het is essentieel dat je een knuppel kiest die past bij jouw unieke lichaam, vaardigheidsniveau, lengte, gewicht en slagkracht.

Vraag ook om advies in de winkel. Als je nog vragen hebt, stel ze dan aan je coach of trainer. De vereniging stelt ook knuppels ter beschikking voor ieder team.

## Bepaal de knuppel die bij je lichaam past

Er zijn wat praktische methodes die je kunt gebruiken bij het selecteren van de lengte van een knuppel. De tabel hieronder bieden je wat richtlijnen die gebaseerd zijn op lichaamslengte en -gewicht.

### Leeftijd

Gebruik de tabel hieronder om te bepalen welke knuppel bij jouw lichaam past.

Bepaal de keuze van je knuppel door je leeftijd

Leeftijd	Knuppellengte (inches)
5-7 jaar	24"-26"
8-9 jaar	26"-28"
10 jaar	28"-29"
11-12 jaar	30"-31"
13-14 jaar	31"-32"
15-16 jaar	32"-33"
17+ jaar	34"

### Lengte en gewicht

Lengte en gewicht zijn doorgaans beter om te bepalen welke knuppel het beste voor je is.

Nogmaals, gebruik de tabel hieronder om een idee te krijgen welke lengte bij je lichaam past.

Bepalen knuppel door lengte en gewicht

	Jouw lengte (centimeters)									
Jouw gewicht (kilo's)	90-103	104-113	114-123	124-133	134-143	144-153	154-163	164-173	174-183	184+
	Knuppellengte (inches)									
Minder dan 27	26"	27"	28"	29"	29"					
27 – 32	27"	27"	28"	29"	30"	30"				
32 – 36		28"	28"	29"	30"	30"	31"			
36 – 41		28"	29"	29"	30"	30"	31"	32"		
41 – 45		28"	29"	30"	30"	31"	31"	32"		
45 – 50		29"	29"	30"	30"	31"	31"	32"		
50 – 54		29"	29"	30"	30"	31"	31"	32"		
54 – 59		29"	29"	30"	30"	31"	32"	33"	33"	
59 – 64		29"	30"	30"	31"	31"	32"	33"	33"	
64 – 68			30"	30"	31"	31"	32"	33"	33"	
68 – 73			30"	31"	31"	32"	32"	33"	33"	33"
73 – 77				31"	31"	32"	32"	33"	33"	34"
77 – 82						32"	33"	33"	34"	34"
82+							33"	33"	34"	34"

## Bepaal het juiste gewicht van de knuppel

De meeste knuppels worden gewogen in ounces.

De fabrikanten hebben hun best gedaan om de juiste balans te vinden tussen de lengte en het gewicht van de knuppel, een zgn. "weight-to-length" ratio, vaak aangeduid als -4, -6, etc. Dit betekent ongeveer dat een 34-inch knuppel met een -6 ratio 28 ounces weegt

Het selecteren van het gewicht hangt af van twee kritieke factoren:

- je kracht
- je swingstijl

Het is ook afhankelijk van je persoonlijke voorkeur in gewicht en lengte. gebruik hiervoor de volgende simpele richtlijnen:

- Grotere, sterkere spelers geven doorgaans de voorkeur aan een zwaardere knuppel, omdat ze het voordeel hebben van het tillen en de swingkracht
- Kleinere spelers met minder kracht moeten een lichtere knuppel overwegen om een snellere swing te genereren
- Ook jongere spelers moeten overwegen om een lichtere knuppel te gebruiken, omdat dit de controle vergroot, ideaal voor spelers die honkslagen slaan, maar ook om het risico van blessures te voorkomen

Een andere eenvoudige manier is om de speler een knuppel te geven en kijken of hij hem met zijn gestrekte "zwakke" arm 30 seconden kan vasthouden. Houd hij dit vol, pak dan een zwaardere knuppel. Lukt hem vervolgens niet, dit niet dan is de knuppel te zwaar en pak je de lichtere.

### Knuppeltechnologie begrijpen

Knuppeltechnologie kan wat ingewikkeld zijn, maar je hoeft er geen universitaire opleiding voor gevolgd te hebben. Er zijn drie essentiële elementen voor een knuppel:

- "barrel size"
- "bat taper"
- "grip"

#### Barrel size

Dit omvat zowel de lengte van de barrel—topgedeelte van de knuppel—als de diameter

Algemeen geldt: hoe langer de "barrel", hoe groter "the sweet spot" om de bal te slaan

Voor de diameter geldt, standaard 2 ½ inch ( 6,35cm). Veel spelers geven de voorkeur aan een smaller "barrel"; dit maakt de knuppel lichter en biedt meer swingsnelheid

#### Taper

Dit is de diameter van het handvat van de knuppel

Standaard knuppels hebben een handvat van 31/32 of 7/8 van een inch (2,54cm), maar kunnen iets dunner of dikker zijn, afhankelijk van het feit of je een lichtere of een zwaardere knuppel wilt.

Je voorkeur kan uitgaan naar een dikker handvat aan een knuppel, omdat dit ook de pijn vermindert wanneer je en bal niet op de "sweet spot" hebt geraakt.

Sommige spelers houden van een dunner handvat voor het lichte gewicht en om de polsen sneller te laten roteren wanneer ze slaan.

#### Grip

De grip is simpelweg het afgedekte gedeelte wat de fabrikanten op het handvat van de aluminium knuppels gebruiken. Een rRubber grip absorbeert de schok meer. Leder of synthetisch leer biedt een "kleverig" gevoel voor een zekerder grip. Sommige knuppels hebben een gewatteerde grip om de schokken nog meer te verminderen.