**Mentale staat bij slaan.**

Hieronder zie je een aantal voorbeelden van gedachtes die kunnen helpen een scherpere mentale staat bij het slaan te creëren. Ze komen uit interviews met succesvolle mlb-hitters. Je kunt er **1 of 2** je eigen maken.

**Mentale staat bij minder dan 2-slag**

* Mijn mentale benadering met minder dan 2 slag is altijd dezelfde; vanaf de eerste pitch totdat ik 2 slag heb.
* Ik blijf in m’n kracht (niet te hard, niet te soft) en ik pak de pitch die ik goed kan raken.
* Ik ben ‘in control’. Als de pitcher niets gooit dat ik echt goed kan raken, zal ik niet swingen; ik geef ‘m dan gewoon nog een kans om een fout te maken.
* Ik weet dat ik een goede pitch ga krijgen die ik goed kan raken. Als die bal komt, dan maak ik mijn beste swing en sla ‘m weg.
* Ik heb mezelf onder controle en ik kan mijn swing stoppen als ik zie dat de pitch niet goed voor mij is.
* Ik voel me lekker en rustig en ik pak de pitch die ik ver kan slaan.
* Ik ben mezelf en vergeet even alles om me heen als de pitch gegooid wordt; see the ball, hit the ball.
* Ik weet dat de pitchers niks moois wil gooien. Maar ik weet ook dat ze fouten maken en dan zit ik er bovenop.
* De druk ligt bij de pitcher. Ik hoef allen maar gefocust te zijn, de bal te zien en ‘m weg te rammen.

**Mentale staat bij 2 slag**

* Ik ben een geweldige 2-slag-hitter. Ik kan alles slaan wat er gegooid wordt. De pitcher is nu pas echt in problemen, want dit kan ik echt goed. Ik kan alles raken.
* Ik ga niet achter lage en langzame ballen aan.
* Ik pak alles dat er komt en een beetje in de buurt is. Ik zet m’n swing in en ik blijf in m’n kracht.
* Ook als er een lastige pitch komt, zit ik er boven op. Ik sla een line drive of ik vecht me eruit met een foutbal. Ik maak hoe dan ook contact. Ik vecht.
* De pitcher zal een fout maken en dan raak ik de pitch vol.