Softbal een gecompliceerd tikspel?

In het V.O. instromende leerlingen hebben diverse bewegingservaringen. Zo ook t.a.v. slagbal/honkloopspelen. Velen komen binnen met louter slagbalervaringen, steeds meer echter hebben via actieve verenigingen of enthousiaste (vak)leerkrachten reeds kennisgemaakt met Peanutbal of "Coach"-pitch. Welke nu door de KNBSB zijn opgenomen binnen het BeeBall programma. Vaak speelt men deze direct in eindvormen zonder het spel echt te doorgronden.

Hoe kunnen we alle leerlingen een attractieve en leerzame leerlijn aanbieden?

Algemene uitgangspunten: (zie bijlage lessenreeks)

- Werken in en met kleine speelgroepen
- Probleem - gestuurd lesgeven

Specifieke uitgangspunten: (zie bijlage lessenreeks)

- Tikken is altijd goed
- Slaan heeft prioriteit één, meest uitdagend
- Duel pitcher – slagman wordt uitgesteld
- Activering veldspel door keuze van de bal / hoek van het veld

Materiaalkeuze:

Afhankelijk van de leeftijd (grote van de handen) bieden we het spel aan m.b.v. zgn. Soft-touch ballen, waarbij t.a.v. de bal grote rekening dient te worden gehouden met gooimogelijkheid en slagsnelheid/afstand.
Des te kleiner de bal, des te makkelijker te gooien, echter des te hoger de balsnelheid en afstand bij een slag. Praktijk ervaring wijst uit dat voor de 1^{e} fase in het V.O. de 11 inch soft-touch bal het beste voldoet.

Opmerking:
Lichtere knuppels zijn eenvoudiger hanteerbaar en slaan de ballen harder weg.
Kleinere handschoenen zijn beter hanteerbaar en dwingen tot een beter techniek (vangen in de pocket i.p.v de flap), de meeste standaard V.O. handschoenen zijn eigenlijk te groot.

Methodisch/didactische keuzes:

Of je meer een voorstander bent van een oefen-leer methode of een zuivere speel-leer methode of alles daar tussenin, de vandaag gebruikte oefen en spelvormen zijn binnen alle werkwijzen te hanteren.

Zelf ben ik i.v.m. het nogal zwaarwegende technische aspect van het honk/softbalspel een voorstander van een combinatie van regelmatig probleemgericht oefenen en daarbij passende wedstrijd en spelvormen. Ondanks dat de interesse van de lln. logischerwijze voornamelijk bij het slaan liggen (Hot) beïnvloed m.n. het vergroten van de gooi- en vangvaardigheid (Not) in hoge mate de kansen en de interesse van de veldspelers. Uiteraard stijgt dan met het spelniveau het spelplezier.

Durf eens verschillende speelgroepen hun eigen leerweg te laten bepalen. Het kan dus zo zijn dat diverse subgroepjes met aangepaste afspraken spelen of een andere tussen oefenvorm/spel hanteren. Uiteraard is dat afhankelijk van de mogelijkheden van jouw type lln. en de betreffende groep.

Overzicht keuzemogelijkheden:

Materiaal en afstanden:	Inblijven:		Uitmaken:	Wisselen:
Balgrootte, hardheid en gewicht Knuppel Handschoen; kwaliteit en grootte ***Speelveld:*** Aantal honken Honkafstanden Hoek van het speelveld	***In het spel komen:*** ***Aantal pogingen:*** Onbeperkt Maximum, met 1 poging op lager niveau (bjv. Statief i.p.v. toss) Reglementair ***Wijze:*** Statief *Uit de hand?* Toss "Coach" pitch Pitcher	***In het spel blijven/scoren:*** Vaste loopweg *Variabele loopweg?* **Na een vangbal:** Spel gaat door, alleen slagman uit. Spel dood , lopers keren ongehinderd terug Spel dood, loper kan uitgemaakt worden. Spel levend.	Tikken Vangen "Branden"	Vast aantal beurten Plus 1 regel. 3 uit, met maximum 3 uit

Warm-up: 4 honkenloop: Tikspel met vrijplaatsen.

Klassikaal aanbieden: (of direct in meer groepjes)

1) Loop van "superhonk" naar "superhonk" in een bepaalde tijd (vrije loopweg). Elk geraakt honk is één punt. Wie scoort de meeste punten.
2) Idem, maar nu telt korte zijde voor 1 punt, lange zijde voor 2 en diagonaal voor 3 punten.
3) Idem, met een tikker (speler met bal in de hand of handschoen). Getikt = al je punten kwijt.

Variatie mogelijkheden:
Meer tikkers, die bal mogen verspelen. Hoe te tikken? Wat als je het honk verlaat? Mag je terug? Enz.
Belangrijk is dat er een balans ontstaat tussen aanval/verdediging!

In kleinere speelgroepen, aantal afhankelijk van vervolg van je les.

1) Start situatie = één honk minder dan het aantal lopers. Bijvoorbeeld 2 tikkers 4 lopers en 3 "honken" Opdracht loop van honk naar honk = 1 punt. Er mag slechts één loper op het honk staan.
2) Herstel het evenwicht door: meer of minder tikkers, dan wel honken. Grotere of kortere honkafstanden.

Variatiemogelijkheden: Wie mag / moet het honk verlaten? Mag je terug? Wanneer en hoe wordt er gewisseld? Bijv. vaste tijd of als er iemand getikt wordt wisselt een 2 of 3 tal of de getikte persoon wisselt (gevaar van laatste is dat de minder "handigen" de moeilijkste taak = tikken krijgen).

Gooien en vangen
Gooien en vangen in tweetallen wordt onder het mom van “in”gooien vaak gedaan in de inleiding van de les. Men moet er echter rekening mee houden dat gooien en vangen zich onafhankelijk van elkaar ontwikkelen waarbij de ontwikkeling van het (hard) gooien meestal ver vooruitloopt op het vangen.
Bij jonge kinderen (P.O.) kiezen we dan meestal ook voor het individueel gooien/vangen of het “over”gooien via een oppervlak (muur en/of grond).

Hierna volgen een aantal gooi oefeningen die niet alleen de techniek verbeteren maar daarnaast met zulk een geringe snelheid en afstand plaatsvinden dat de bal vrij eenvoudig gevangen kan worden.
GRIP:
De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn.“halve maantje”) en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegen over elkaar op, de streep).

1) "LATEN VALLEN":
Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Afstand ± 5 meter. Hand vlak achter het "raakpunt". De werparm bevindt zich dus in een L- positie naast het hoofd. Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegenovergestelde heup.
Accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog en ontspannen doorzwaai.

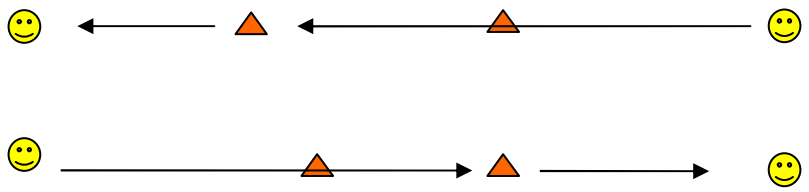
2) "REVERSE":
Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, door de schouders te roteren. Afstand ± 6 meter.
Accent: Kijken over de voorste bovenarm naar het doel.

2b)"DUIMEN DRAAIEN":
Zie boven, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, inzet van de schouderrotatie en hand boven de bal.
Accent: Duimen draaien, hand boven de bal, kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.

3)"OP DE PLAATS":
Uitgangshouding is zo'n groot mogelijke, maar toch comfortabele spreidstand, met de voeten dwars en in lijn naar het doel. Afstand minimaal 10 meter en maximaal werpafstand. Handen bijéén voor het borst-been. Gewicht naar achteren verplaatsen en gooien. Na de worp blijven staan in spreid/ schredestand.
Accent: Samenhang been/armactie. Balans en richting.
opmerking: Verbaal geheugensteuntje:
"Duimen draaien, benen draaien, gooien."

4)"SHUFFLE THROW":
Zie boven, vanuit comfortabele spreidstand een 1-2 ritme maken en gooien.
Accent: Als de duimen beginnen te draaien, gewicht naar voren verplaatsen en inzetten van de eerste stap. Hand uiterlijk op het hoogste punt in de achter zwaai, als de voorste voet de grond raakt.

Spelvorm:
5)“PETJE GOOIEN”:
D.m.v. “Shuffle Throw” proberen elkanders doel te raken. De honken/pylonen liggen op 1/3^{e} van de onderlinge afstand.



Opmerking:
Veel jonge kinderen hebben moeite om een goede strekworp te leren. Veel kinderen duwen met een te lage elleboogvoering de bal. Tevens blijven kinderen hardnekkig met het verkeerde been uitstappen. Dit heeft te maken met een fase in de motorische ontwikkeling. Vooral bij meisjes vindt de links-rechts scheiding op een latere leeftijd plaats (7de levensjaar). De lage elleboog is mede te verklaren doordat in een aantal P.O. methodes het krantje gooien nogal populair is. Hoge doelen leiden nl. automatisch tot een lage elleboog. En goed en attractief alternatief is kranten lager hangen dan het loslaatpunt of tegen dozen te gooien die daardoor opschuiven. Hoe zwaarder de dood (bijv. blokken of pittenzakken er in) hoe harder je moet gooien.

De navolgende opbouw geeft snel resultaat;
1) "HALVE INGOOI"
Gooi en grote bal(bijv. airbal) van boven je hoofd met 2 handen via een stuit tegen de muur (afstand 2 tot 3 meter) in het doeltje. De ellebogen wijzen naar binnen en naar voren.
- Vergroot je afstand of verklein het doel na 3 treffers.
2) "UITSTAP":
Zie boven, maar nu komt voor de eigenlijke werpactie een uitvalspas (met het tegenovergestelde been van de uiteindelijke werphand).
3) "WIJZEN":Zie boven, echter tijdens de uitvalspas, wijs je met de niet gooihand naar het doel, alvorens te gooien. De grote bal blijft daarbij nog enigszins boven het hoofd. Leerlingen komen zo als een "Ster" te staan.

Spelvormen:
De gebruikte spelvormen zijn bij velen reeds bekend gezien de publicaties in de vakbladen. Echter vaak kom ik "onechte" spelregels en naar mijn mening verkeerde lesaccenten tegen.

Ondanks dat de diverse Alo opleidingen aparte deelgebieden benoemd hebben zoals Slag- en loopspelen of Inblijven en Uitmaken, zijn honk en softbal zijn m.i. niets anders dan gecultiveerde tik/overloopspelen (zie ook reader Beeball P.O.). De SLO plaatst m.i. honkloopspelen als bewegingsthema terecht binnen deze leerlijn.

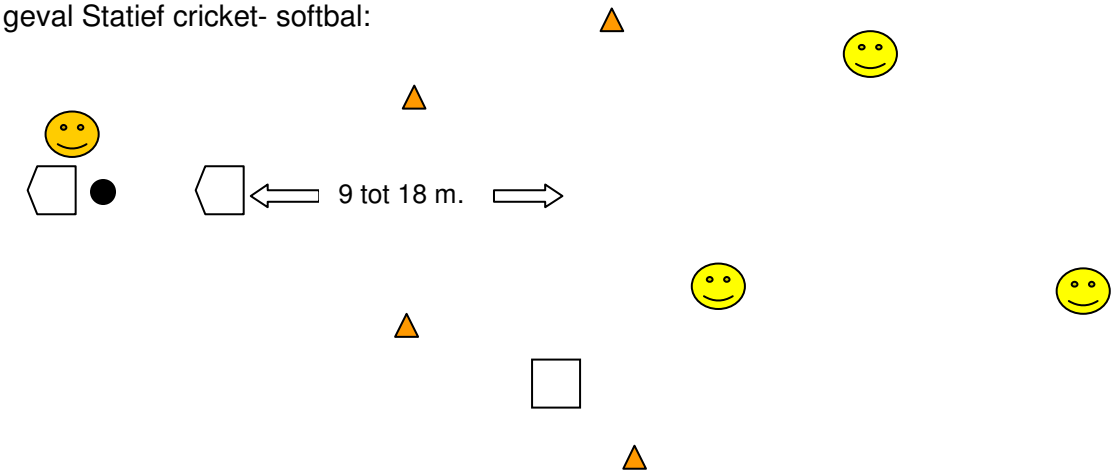
Uitgangspunt dient m.i. te zijn dat de indringende partij afgetikt kan worden als hij het speelveld betreedt, m.u.v. de aan hem toegewezen vrijplaatsen.

Pas als er actief veldspel ontstaat (i.t.t. het gewoon maar teruggooien van de bal naar de achtervanger of werper) kan in een latere fase het zgn. "branden" op de honken (tikken van de vrijplaats) worden toegevoegd.
Ook ik gebruik graag Hit + Run -achtige spelen, met een variabele loopweg, als zinvolle ondersteuning.
Maar ik heb gezien bovenstaande uitgangspunten een aantal bedenkingen t.a.v. de als zodanig aangeboden "methodische lijn Hit and Run"
Belangrijkste daarvan zijn:

- het aanbieden van branden voor tikken en :
- het voor de slag al bepalen wat het "doel"honk is.

Lopen dient m.i. altijd bepaalt te worden afhankelijk van de kwaliteit (snelheid, afstand, hoogte en richting) van de slag!

Basisspel 1: Cricket-softbal (1 : 3 of 3 : 3)
In dit geval Statief cricket- softbal:



<u>Doel:</u>
Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen honk en thuishonk. Elke geraakte vrijplaats is een punt.
<u>Afspraken:</u>
De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.
Veldspelers bevinden zich achter de pylonen.
De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.
Er wordt gewisseld na een vast aantal slagbeurten (1:3 bijvoorbeeld 3x, 3:3 bijvoorbeeld allen 1x)
<u>Variaties:</u>

- Heen en weer is een punt
- "Alles of niets": op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk
- "Verste honk"
- "Een straatje om"; variabele loopweg die meer punten scoort.
- Wat te doen bij een vangbal (situatief invoeren)

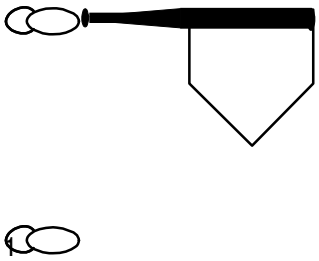
Slaan van een statief: “BACKSWING T-DRILL"

Deze manier van slaan gaat uit van het opbouwen van de slagbeweging vanuit het ideale raakpunt.
De slagman staat in een ruime comfortabele spreidstand met alle "ogen" (neus, navel en achterste knie) gericht op het raakpunt. De armen staan loodrecht op de knuppel die tegen de bal aanligt. Als men de wijsvingers nu zou strekken zouden deze recht naar voren wijzen, zo staan de polsen recht achter de knuppel. Vanuit deze houding, die men overigens niet te lang moet aan houden i.v.m. opbouwen van onnodige spanning, start de beweging door de knuppel langs de kortste weg omhoog naar de achterste schouder te brengen.
Zonder te stoppen wordt de swing langs de kortste weg naar voren ingezet.

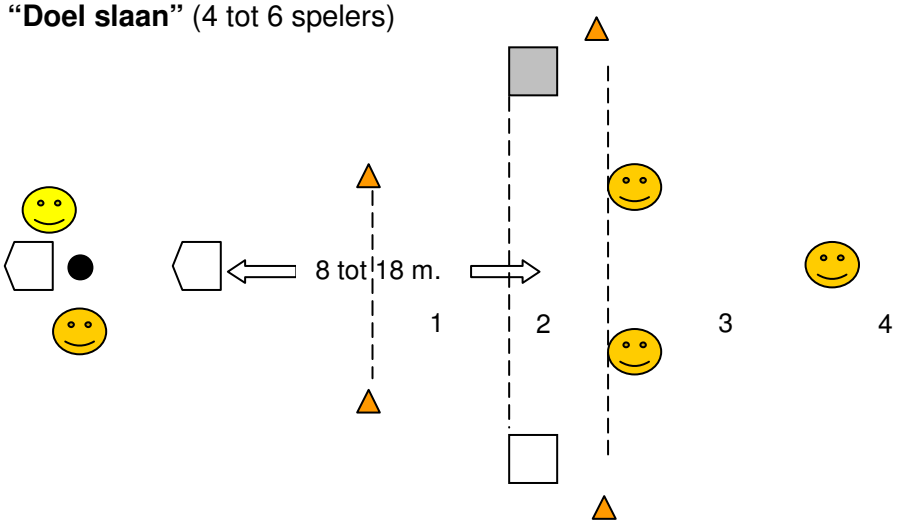
Op deze manier zijn ritme en positie ook vastgelegd. En bijkomend voordeel is dat de spelers als vanzelf hun gewicht eerst naar achteren verplaatsen voordat zij de swing inzetten en zo hun persoonlijke uitgangshouding gaan vinden zonder iets te vertellen over grip, voetenstand, hoek van de knuppel enz., enz..
In de praktijk zien we echter dat er op school erg veel nadruk komt te liggen op een statische (en meestal verkeerde) uitgangshouding. Wij zijn er een voorstander van om het initiatief bij de slagman te leggen. Deze bepaalt wanneer er geslagen / “aan”gegooid (d. m.v . toss of pitch) gaat worden.

Daarnaast zal je zien dat naarmate er meer vertrouwen komt, spelers zelf gaan experimenteren met het plaatsen van de voorste voet. Ze zullen dan bij het terugzwaaien een klein stapje terug maken en daarna weer terugstappen, zonder daarmee hun positie t.o.v. de batting-T te wijzigen.

Om het "uitmeten" makkelijker te maken en de spelers aan te wennen zich op te stellen t.o.v. de thuisplaat, doen we het volgende;
Laat de speler zijn knuppel aan de voorzijde van de plaat neerleggen, met het eind aan de buitenzijde. Daarna plaats hij de tenen van de voorste voet tegen de knop van de knuppel (zie tekening). Op deze wijze kan je (later) elke worp bereiken en sta je al goed t.o.v. de batting-T.

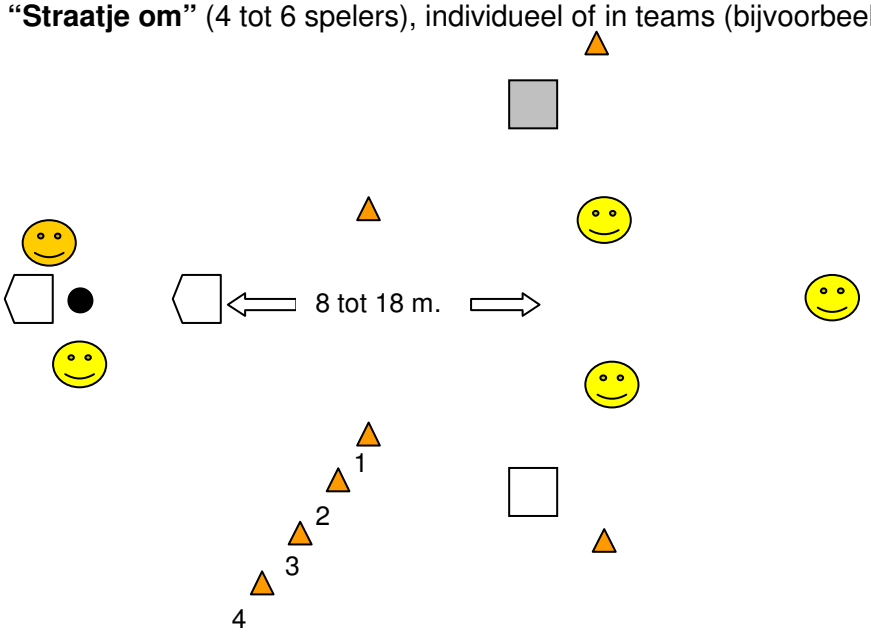


Uitstapje Slaan 1:
"Doel slaan" (4 tot 6 spelers)



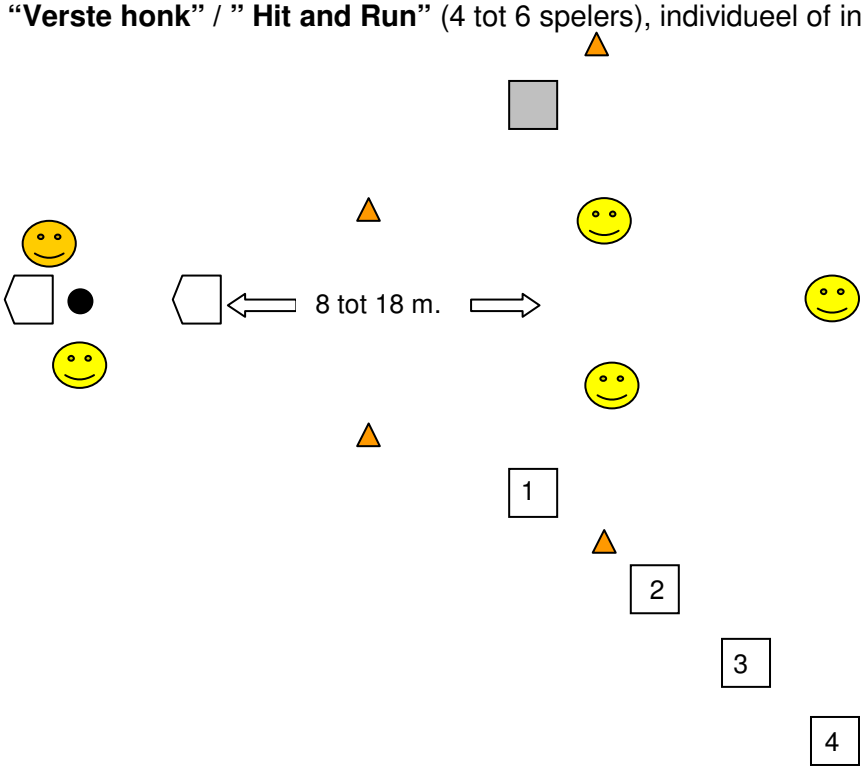
Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
Van nature worden de armen te voeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:
Sla de bal tussen de pylonen door. Voorbij eerste rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2e rij pylonen 3 en over verste velder 4punten.
Variatie: Je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen. Om het "scheppen" te ontmoedigen kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek.

Uitstapje Slaan 2:
"Straatje om" (4 tot 6 spelers), individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)



Doel:
Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.
Opdracht:
Sla de bal tussen de pylonen door. Het "straatje" wat je kiest bepaald je aantal punten per oversteek.

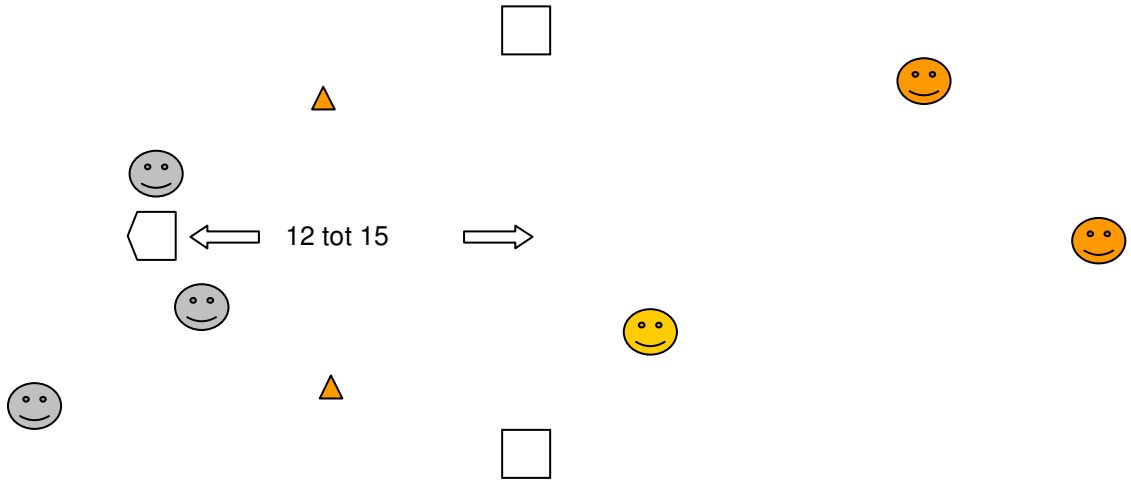
Uitstapje Slaan 3:
"Verste honk" / **" Hit and Run"** (4 tot 6 spelers), individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)



Doel:
Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.
Opdracht:
Sla de bal tussen de pylonen door. Het "honk" wat je haalt bepaald je aantal punten.

Basisspel 2: 3-Honken-Softbal

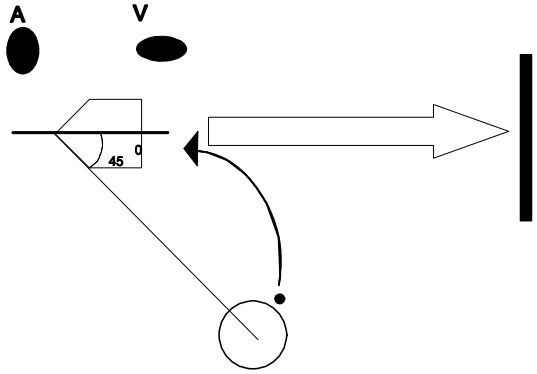
In dit geval 3-Honken-Tossbal;



Doel:
Punten maken door het thuishonk te bereiken op een goede slag van je zelf of een daaropvolgende teamgenoot.

Afspraken:
De bal moet tussen en voorbij de pylonen(honken) geslagen worden.
Veldspelers bevinden zich achter de honken voor de slag (i.v.m. veilige afstand)
De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.
Wisselen nadat ieder een vast aantal slagbeurten heeft gehad. Bij een volgende inning slaan we in omgekeerde volgorde.

Het slaan van een getoste bal:

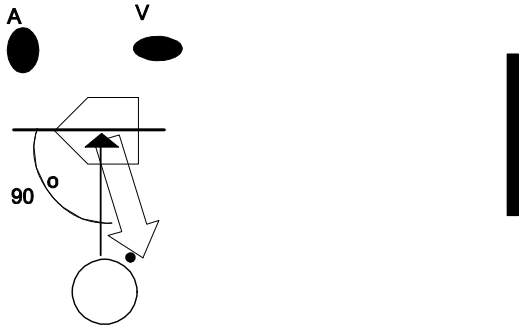


Een toss is een van korte afstand onderhands en opzij (45 graden) gepitchte bal. Er is nu een duidelijk timingmoment aanwezig voor de slagman, maar de bal wordt bij naleving van de instructies bijna altijd "lekker" gepitcht.
Dit i.t.t. het pitchen van voren, waarbij een makkelijke slagbal pitchen voor leerlingen moeilijker is. De slagman richt zich op de slagrichting/denkbeeldige pitcher en de tosser gooit de bal onder een hoek van 45 graden op het raakpunt dat net als bij de vorige oefeningen eerst wordt aangegeven door de slagman.
De tosser zit op armlengte afstand van de thuisplaat met een knie (rechter) op de grond. Dit is een veilige en tevens een goede afstand om veel slagballen te pitchen.
De slagbeweging begint met het aangeven van het raakpunt. Zolang dit niet gebeurt houdt de tosser de bal buiten bereik van de slagman. Zodra het raakpunt wordt aangegeven kan de tosser de bal bij de top van de knuppel houden.
Als de slagman zijn achterzwaai inzet tost de tosser de bal recht omhoog tot raakpunthoogte. De bal hangt dan stil op het raakpunt en de hand van de tosser komt nooit in de baan van de bal.
Als de slagman de bal niet zou slaan moet deze op de plaats van het denkbeeldige statief op de grond komen. Zet bij het oefenen evt. een pyloontje neer.

De situatie <u>kan</u> onveilig worden als:

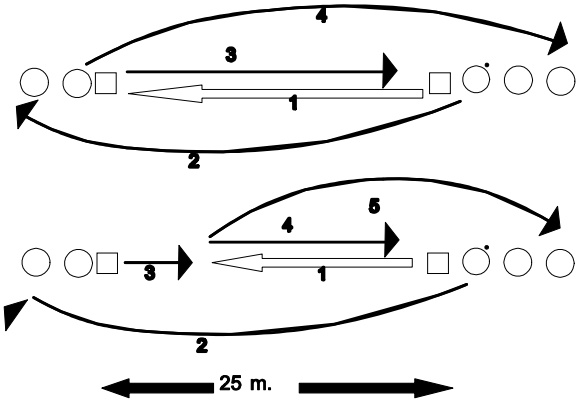
- de ballen van of op de verkeerde plaats worden gepitcht
- de slagman zijn voetenstand verandert (steeds controleren)
- de ballen te snel achter elkaar worden gepitcht, waardoor er verkeerd gepitcht wordt(= onzuiver) en/of de voeten verkeerd worden geplaatst
- De tosser een gemiste bal achterna gaat.

Opmerking;



Het lijkt misschien veiliger om de bal onder een hoek van 90 graden te pitchen, maar dat is niet het geval. Bij een pitch onder deze hoek komt het raakpunt naar achteren te liggen, midden voor het lichaam, met als gevolg dat de slagman de bal als het ware te laat raakt. Hierdoor wordt of de slagman een verkeerde techniek aangeleerd of zal de tosser nu juist midden in de vuurlinie komen te zitten met alle gevolgen van dien. Geef daarom het liefst m.b.v. een merkteken de plaats van de tosser aan.

Uitstapje Uitmaken 1:
Gooien, vangen en fielden in stroomvorm;
Als Warm-up ?:
D.m.v. stroomvorm gooien, vangen en fielden (5 á 6 tallen).



- 1 zijde rolt, ander gooit bovenhands terug.
- 1 zijde gooit hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.

Insluiten:
Nu er meer honklopers zijn komt het al snel voor dat er lopers tussen de honken geraken. Als je hier niet actief iets aan gaat doen loopt het meestal op een deceptie uit voor de veldpartij. Honklopers zullen zich express laten insluiten, omdat de veldspelers niet in staat zijn om iemand uit te maken en er veelal en fout volgt, waardoor de alsnog een extra honk opschuift.

"KOOP EEN KOE":

Doel:
Principe van het opjagen van de honkloper(prooi) alvorens tot een evt. aangooi over te gaan.

Uitvoering: 2 tallen
Honkloper, met bal, staat op armlengte afstand van de veldspeler, die met gestrekte arm en open handschoen klaar staat. De loper legt de bal in de handschoen als startsein en sprint dan in de richting van de veilige zone. De veldspeler probeert de loper te tikken voordat deze op veilig gebied is

“ACHTER AANGOOI AANLOPEN"

Doel: Het leren de balweg te vervolgen, zodat altijd een honk gedekt is, het leren maken van de toss en het opstellen bij het honk.

Uitvoering: 3 tallen
Speler 1 rent naar de overzijde en tost de bal bovenhands op borsthoogte aan. Speler 2 doet hetzelfde enz.

Accent:
1) Achter aangooi aanlopen
2) Loop zo hard mogelijk
3) Bovenhands tossen
4) Opstellen aan dezelfde zijde van het honk
5) Opstellen één meter voor/naast het honk
6) Ontvanger beslist "JA".

Opmerking : géén fake's (=nep aangooien, Wie houd je voor de gek?)

"1 AANGOOI"

Doel:
Het leren maken van zo min mogelijk aangooien.

Uitvoering: 3 tallen
Speler 1 fungeert als loper (handschoen mee) en staat op armlengte van speler 2, die op het honk staat. Speler 1 legt de bal in de uitgestrekte handschoen van speler 2 en start naar het andere honk. Speler 2 start de insluitactie en probeert samen met speler 3 met maximaal één aangooi speler 1 uit te maken. Daarna wisselen van functie.

Accent:
1) Maken van zo min mogelijk aangooien.
2) Timing van moment van roepen/aangooi.

Uitstapje Uitmaken 2:
"3 : 3 INSLUITSPEL":

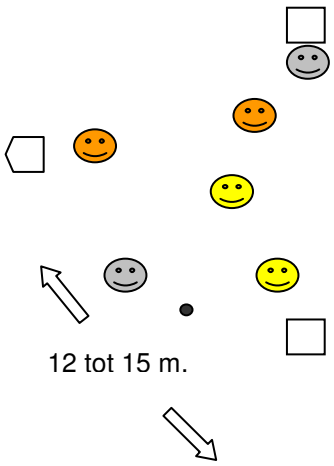
Doel:
Verbeteren van de insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie.

Uitvoering: 3 : 3
Zie boven, echter de bal wordt door een derde veldspeler (bijv. pitcher) ingebracht. De loper start vanaf het honk.
Als een loper geweest is gaat de volgende loper. Nadat allen geweest zijn wisselen aanval/verdediging van functie.

Puntentelling:
Een UIT gemaakt met maximaal 1 aangooi scoort 2 punten. Een UIT na meerdere aangooien scoort 1 punt. Als de nul niet valt scoort de honklooppartij 3 punten.

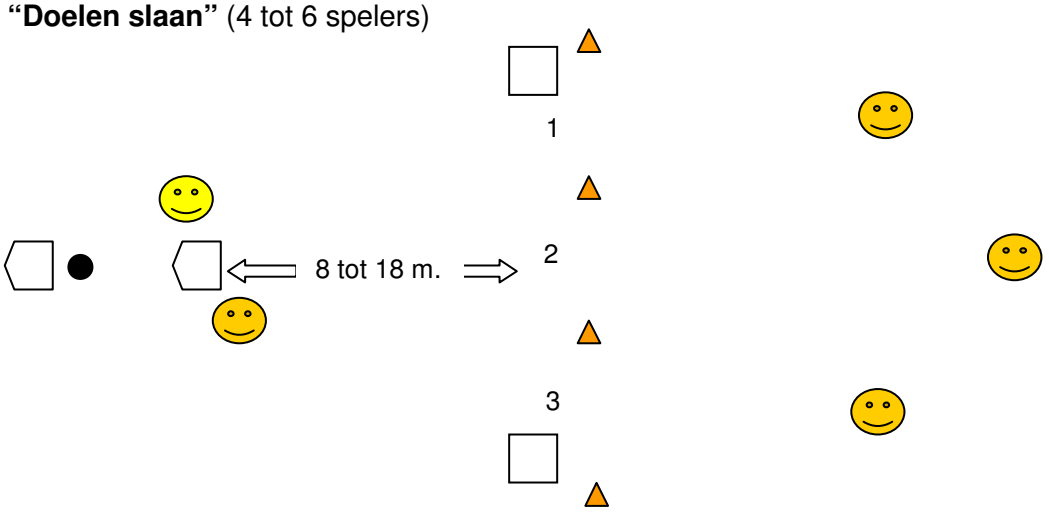
Uitstapje Uitmaken 3:
"BOOMPJE VERWISSELEN":

Doel: Verbeteren insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.
Uitvoering: 2 : 4
3 Veldspelers staan in de buurt van een honk opgesteld. 1 veldspeler staat centraal in de driehoek.
1 van de lopers staat op een honk naar keuze en de ander staat met de bal aan één van de zijden van de driehoek. Zodra de bal in de driehoek wordt gebracht start het spel. De velders moeten beide lopers zo snel mogelijk zien uit te maken. Voor elk aangeraakt honk scoren de lopers 1 punt.



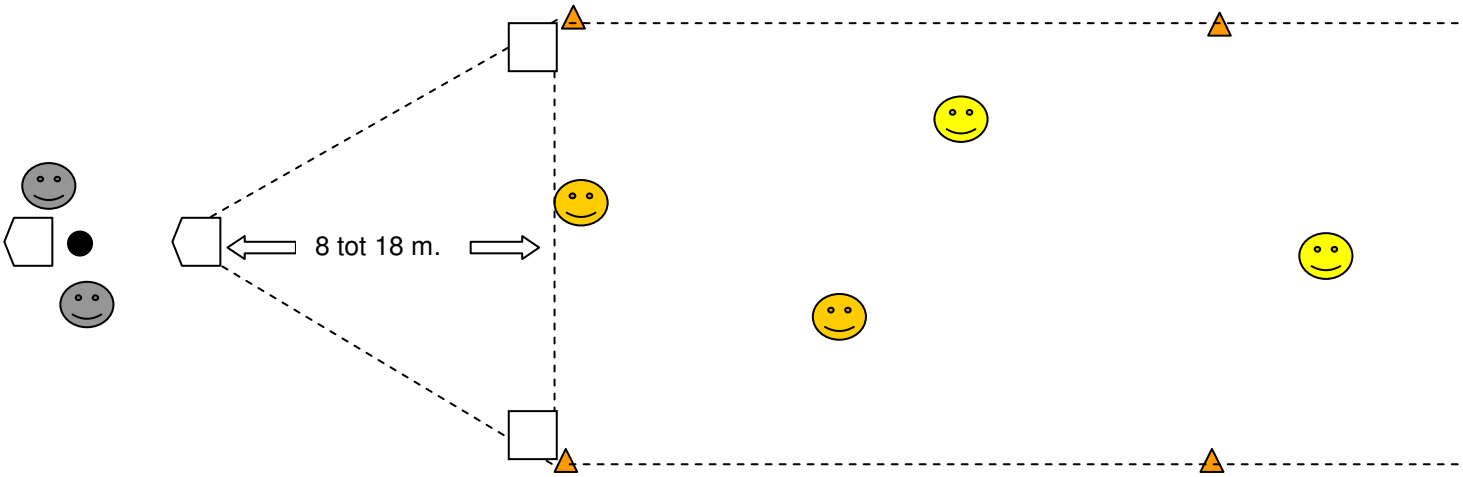
Uitstapje Slaan 4:
Spelen waarin slagtechniek centraal staan:

"Doelen slaan" (4 tot 6 spelers)



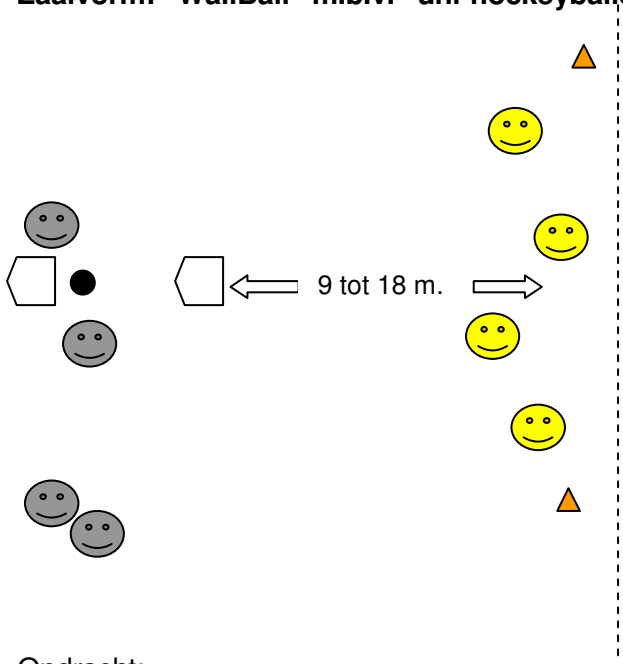
Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
Van nature worden de armen te voeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht: Sla de bal tussen de pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.
Variatie:
Met weerstand, bijv; langs velder in poortje scoort extra punt.

Spel: "Over the Line" (3:3 , 2:4 , 4:4)



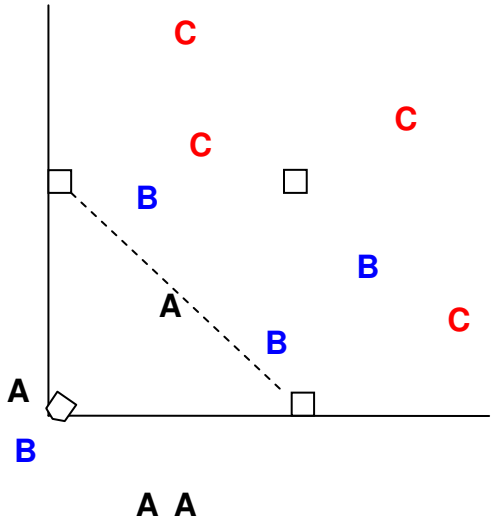
Opdracht:
Sla zoveel mogelijk (van bijv. 6) ballen over de lijn. Tussen de honken over de lijn scoort 1 punt. Tussen de velders voor het eerst op de grond scoort 2 punten.
Over alle velders scoort 3 punten.
Variaties:
Vangbal direct uit.
In de driehoek op de grond is foutslag
Enz.
Wisselen:
Individueel of per team/groepje
Na vast aantal pogingen of na vast aantal vangballen.

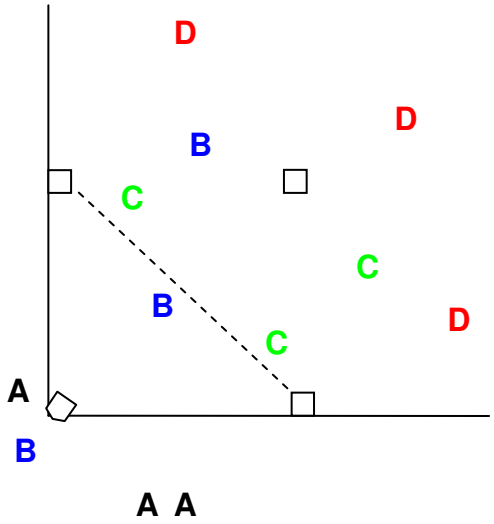
Zaalvorm: "WallBall" m.b.v. "uni-hockeyballen"



Opdracht:
Sla zoveel mogelijk (van bijv. 6) ballen tegen de muur onder een bepaalde hoogtelijn (reikhoogte). Tussen de honken via de grond scoort 1 punt. Tussen de honken direct tegen de muur scoort 2 punten. Vangbal scoort een punt voor de verdediging.
Variatie:
-Vangbal pogingen voorbij
- Alle ballen boven hoogtelijn worden gezien als vangballen

Basisspel Softbal: 4:4:4 (coach-pitch) of 3:3:3:3





Coach-pitch
A= slagpartij
B= catcher 1e 2e en 3e honkman
C= korte stop en outfielders

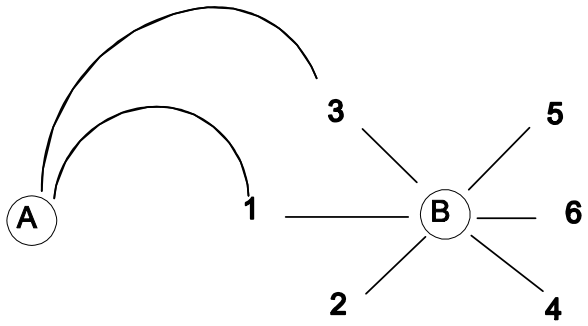
Roulatie; A wordt C, C wordt B en B wordt A.

Volledig softbal, dus met duel pitcher-slagman.
A= slagpartij
B= pitcher, catcher en korte stop.
C= rest binnenvelders (1e , 2e en 3e honkmensen).
D= buitenvelders.

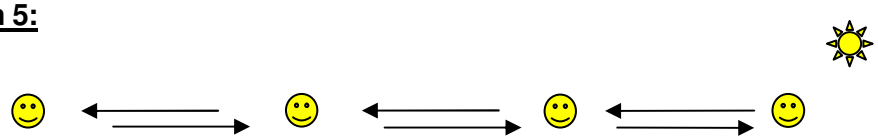
A wordt D, D wordt C, C wordt B en B wordt A.

Gedoseerd invoeren van;
- Spelen met een "echte" catcher
- Wat te doen bij een te vangen slag (vervolg).
- Stelen, (fouttip vs. Foutslag)
- Stoten
- Binnenhoog

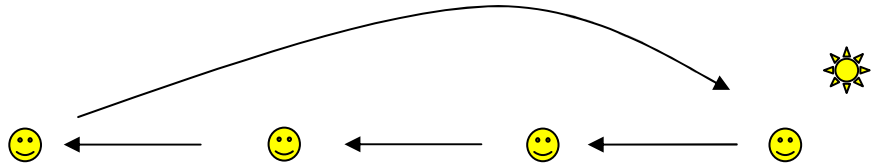
Uitstapje Uitmaken 4:
Vangen hoge ballen
Moeilijkheidsgraad:
1) bal voor de vanger
2) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
3) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
4) met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
5) met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
6) met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren.



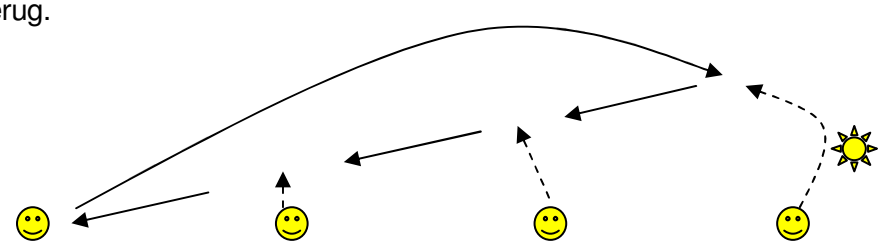
Uitstapje Uitmaken 5:
Relay; (4 tallen)



- Heen en weer gooien. Let op de draaizijde!
- Wedstrijdvorm; Welk 4 tal gooit het snelst ? x heen en weer.

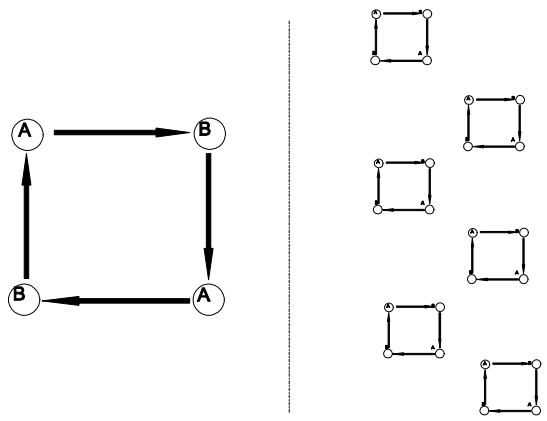


- Hoge bal en terug.



- Met links / rechts verplaatsen.
  - Evt. Combinatie oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.

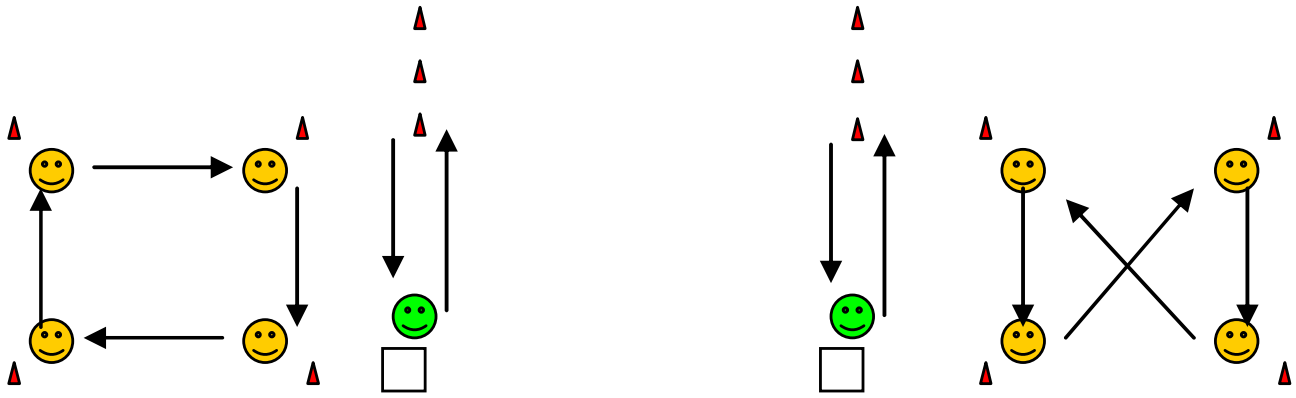
Uitstapje uitmaken 6:
Gooien en vangen onder hoeken:
vierkantsvormen**;**
(accent op voetenwerk) evt. 3 hoek afhankelijk van vervolg.



- Gooien en vangen.
- A rolt, B tosst.
- A rolt, B gooit bovenhands aan.

- Variatie: Tegen de klok in gooien. Dit is voor rechtshandigen veel moeilijker voetenwerk.
- Wedstrijdvormen: Wie kan? Zonder laten vallen? Hoe snel enz.

- Tegen lopers? Diverse soorten aangooien of gooipatronen.

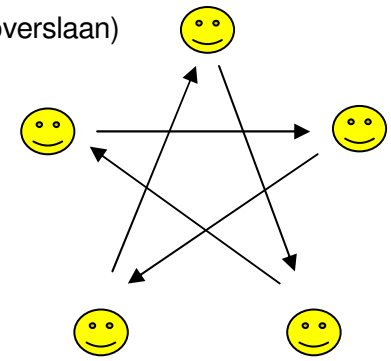


Let op! I.v.m. gevaar laatste aangooi altijd parallel aan loopweg!

Opmerking: Leerlingen associëren, snel gooien altijd met hard en dus onzuiver/moeilijk vangbaar gooien i.t.t. gericht en snel gooien.

Gooien onder hoeken: "Sterretje" 5 tallen (evt. 7 tal, 2 man overslaan)
Deze vijfhoek komt overeen met de 5 binnenveldposities.

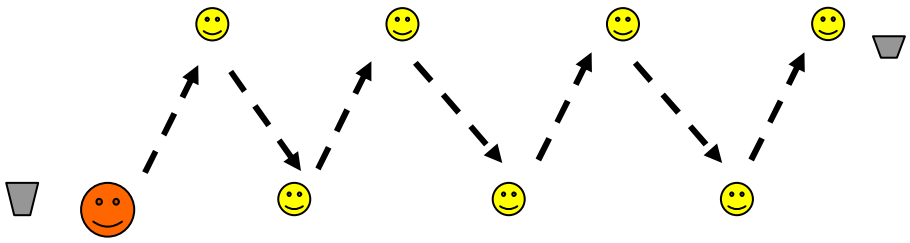
- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen. Gooi ***alléén*** naar iemand die kijkt!
- Idem, linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal)



Uitstapje Uitmaken 7:

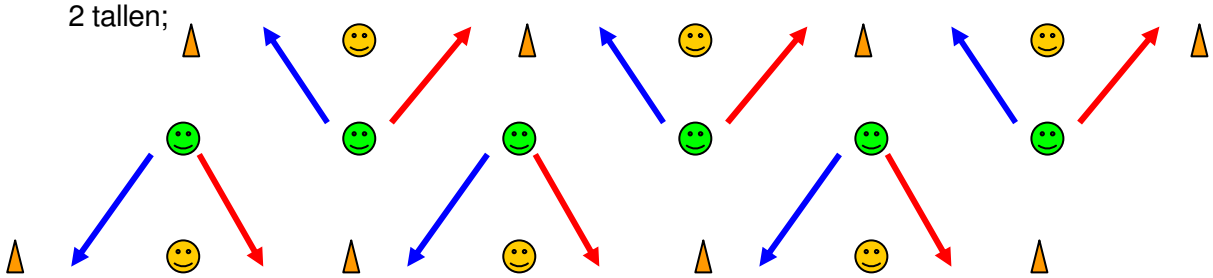
Fielden: FIELDHOUDING:

i) Driehoek (armen/achterwerk)
ii) Blote hand (evt. met hand op de rug.)
iii) Handschoen. Optillen van de bal m.b.v. de benen i.p.v. zacht maken met armen of flippen met de handschoen.
iv) Zig zag. (herhalingsdrill), kan ook als stroomvorm.

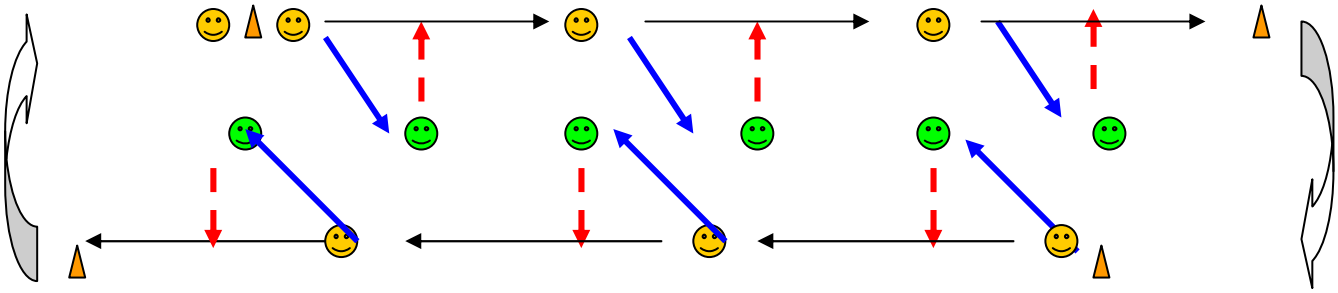


HET KOMEN IN DE "FIELDHOUDING":

a) ZIJWAARTS VERPLAATSEN;
   i) Shuffle's. (met accent op techniek)
   2 tallen;



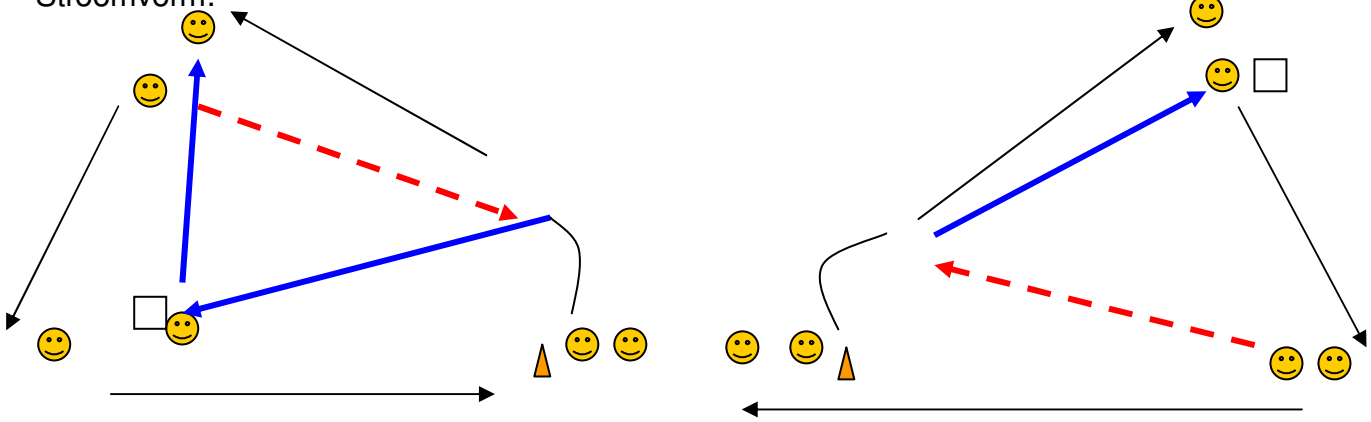
   ii) Spitsroeden lopen.
   Stroomvorm; (herhalingsdrill)



ZIJ en VOORWAARTS VERPLAATSEN;

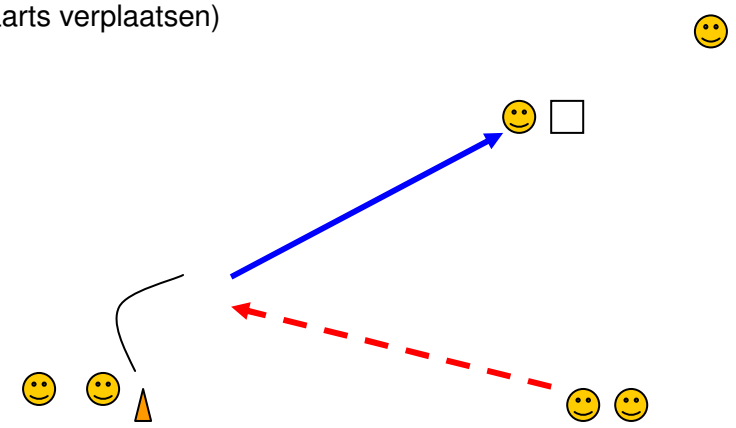
a) Banaan
b) Links en rechts, maar nog géén forehand en backhand fielden.
c) Evt. fore- en backhand fielden

Stroomvorm:



Uitstapje Uitmaken 8:
"Tikken of branden":
Wanneer je het "branden"op een honk wil gaan invoeren is natuurlijk afhankelijk van de "noodzaak". Vaak is het "branden" nog niet haalbaar (gebrekkig gooien en vangen, waardoor actie te vaak mislukt) of is de situatie waarin kans is om meerdere lopers uit te maken een te weinig voorkomende zaak. Als het interessant wordt om de regel te gaan invoeren is m.n. het opstellen van de (1e) honkman vaak een probleem. Technisch gezien dient deze zo lang als mogelijk is dwars op de balrichting te blijven staan en pas zo laat mogelijk een uitvalspas te maken of op het honk te stappen. Hierdoor blijft de honkman zijwaarts beweeglijk waardoor hij meer ballen kan vangen.

Omdat dit niet eenvoudig is kun je ervoor kiezen om dat als techniekje op zichzelf te beoefenen. (zie zijwaarts verplaatsen)



Ook kun je spel wedstrijdvormen engageren waarin het verwerken en bespelen aanwezig zijn (zoals het vierkantje gooien met of zonder lopers) of bovenstaande vorm waarbij de "roller" de honkloper wordt. Ook hier geldt; kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

CurveBall (slow-pitch)

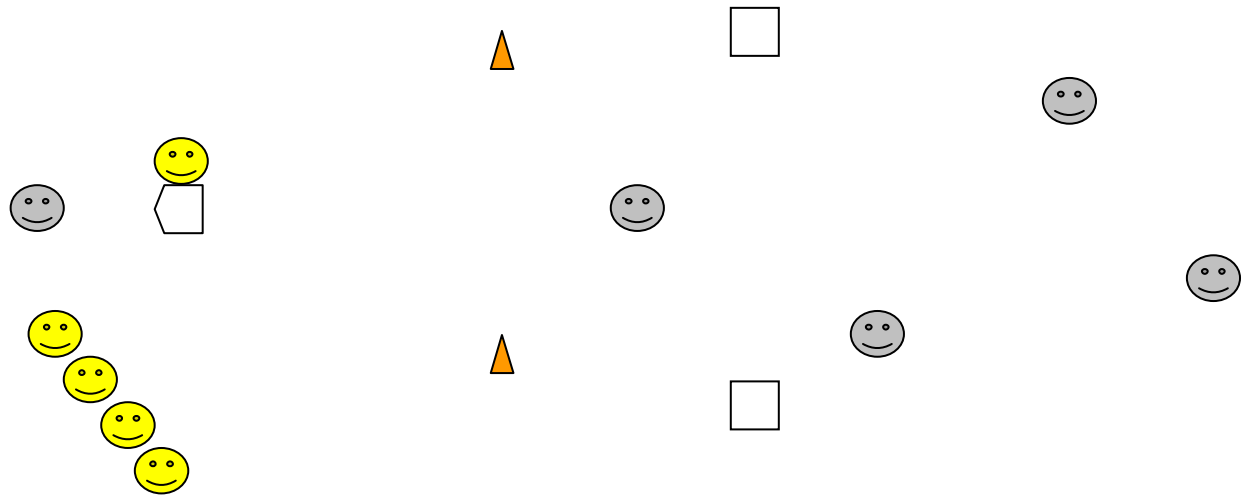
DE SPELREGELS

Curveball is net als de nieuwe spelvorm Beeball onderverdeelt in 3 categorieen. Deze onderverdeling zorgt voor een nog beter aanbod richting de verenigingen en spelers.

De onderverdeling bestaat uit: C, CC, CCC (Single C, Double C, Tripple C)
Alle drie de spelvormen zijn co-ed waarbij gestreefd wordt naar een eerlijke verdeling man-vrouw. Dit zal niet altijd haalbaar zijn, maar de intentie vanuit de vereniging is meer dan gewenst.

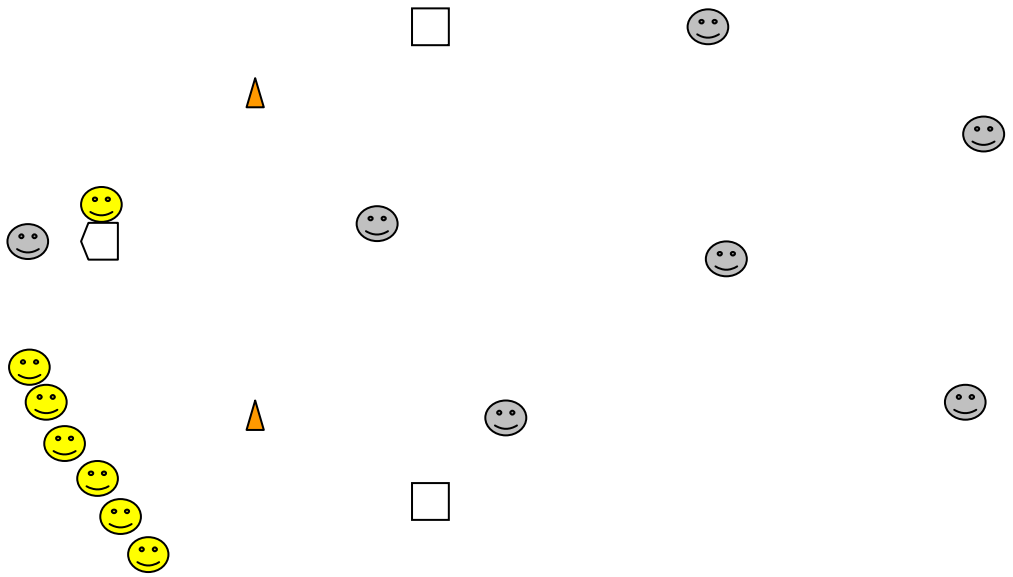
C (5-5)

Single C is een spelvorm waarbij er gespeeld kan worden met 5 tegen 5. Het spelveld is aangepast zodat het ook behapbaar is voor 5 veldspelers; kleinere hoek, en 3 honken. De enige posities die vast staan zijn de pitcher en de catcher. De andere drie velders kunnen zich verdelen over het veld zoals ze dit zelf zinvol achten, met als toevoeging dat er verder geen spelers VOOR de honklijn 1-2 mag staan behalve de pitcher.



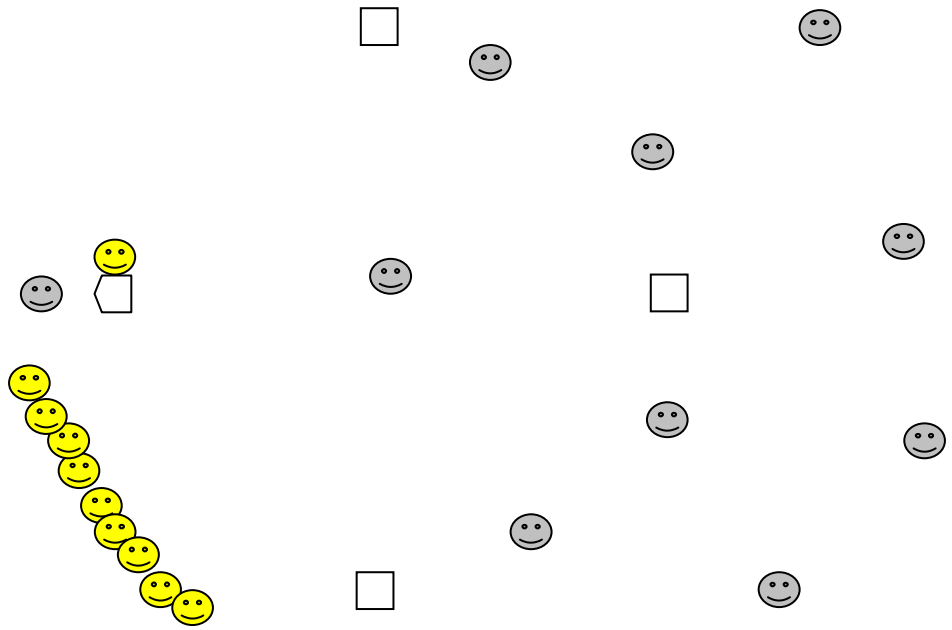
CC (7-7)

Double C wordt gespeeld met 7 tegen 7. Bij Double C staan ook de positie van de pitcher en de catcher vast. De overige 5 veldspelers kunnen zich verdelen over het veld zoals de veldpartij dit zinvol acht, met als toevoeging dat er verder geen spelers VOOR de honklijn 1-2 mag staan behalve de pitcher.



CCC (10-10) (*Slowpitch)*

Triple C wordt gespeeld met 10 tegen 10, waarbij 4 outfielders in plaats van drie worden opgesteld. Ideaal, en Europese richtlijn bij co-ed CeeBALL is 5 mannen en 5 vrouwen, waarvan twee mannen en twee vrouwen plaats nemen in de outfield, twee mannen en twee vrouwen in infield en de pitcher en catcher zijn tevens van verschillend geslacht. De verdere invulling van de posities, wie waar speelt, wordt gekozen door het team.



Bijlage; Voorbeeld lessenreeks

SOFTBAL IN DE BASISVORMING

UITGANGSPUNTEN:

Enige algemene uitgangspunten:

* Leerlingen en groepen verschillen. Daar moeten we rekening mee houden en dat houdt in dat we sub-groepgericht les moeten geven. Differentiëren dus!
  Dat dit uiterst complex is zal iedere lesgever bekent zijn. Het gaat immers niet alleen om rekening te houden met motorische verschillen, maar er moet ook op gronden van sociaal en reflexief leren gedifferentieerd worden.

* Wil je accenten kunnen leggen op verschillende gebieden en rekening houden met verschillen, dan moet een ander uitgangspunt zijn, dat de leerlingen in kleine groepen redelijk zelfstandig kunnen spelen. Ze moeten leren met en van elkaar.

* Probleemgestuurd lesgeven.
  De leerlingen moeten niet alles voorgekauwd krijgen en passief consumeren. Door vragenderwijs lesgeven en door leerlingen in bewegingsituaties te plaatsen, waar het antwoord niet direct gegeven is, leren ze ook zelfontdekkend bepaalde essenties. Zeker naarmate de leerlingen ouder worden zal hier steeds meer een beroep op worden gedaan.

Specifieke uitgangspunten:

* Veel werken met kleine en in het algemeen zelf gekozen groepen.
* We beginnen vanuit het spelidee "tikken is altijd goed".
  Later wordt het speluitgebreid naar "branden" op de honken.
* Slaan heeft prioriteit 1 !
  Dit omdat het kenmerkend is voor deze spelen en door de leerlingen als meest uitdagend wordt ervaren.
* Het duel pitcher-hitter willen we tot het 3e jaar voorkomen. De werper moet een "lekker balletje" gooien. Er wordt dan ook zoveel mogelijk gewerkt met een "eigen pitcher"(slagpartij). Bij problemen met het slaan wordt evt. de hulp van de leerkracht in geroepen of geslagen van het statief.
* Veldspel wordt geactiveerd door met een zo groot mogelijke en zachte bal te spelen (trager dus veiliger). Denk eraan dat een te grote bal moeilijker is te gooien.
* Keuze voor een basis/eindspel in een les wordt gemotiveerd door te wijzen op ervaringen uit voorgaande les(sen).
* Het kan zijn dat er binnen de diverse speelgroepen (tijdelijk) gespeeld wordt met andere spelregels, afhankelijk van niveau en spelontwikkeling.
* Afhankelijk van het type leerling/onderwijs kan het wenselijk zijn een spelvorm te herhalen, zodat de kans dat bepaalde vaardigheden beheerst worden groter wordt.

VAARDIGHEDEN

Bewegingsvaardigheden;

* Het slaan: van een statief
  uit een toss
  van een "pitch".
* Onderhandse aangooi: toss
  pitch.
* Bovenhandse strekworp.
* Vangen m.b.v. een handschoen.
* Vangen van een grondbal (fielden).
* Tikken van een loper.

Tactische vaardigheden;

* Veldposities, gebiedsverdeling.
* Positie van een hokman bij het tikken van een loper.
* Positie van een hokman bij het "uitbranden" van een loper.
* Positie van de catcher voor en na de slag.
* Dekken van de aangooi/honken.
* Overnemen van de honken.
* Het doorspelen van een verre slag (relay).
* Consequentie van een bepaalde honkbezetting t.a.v. het handelen.
* Het vooruit denken t.a.v. het handelen bij een "hoge" of grondbal.
* Slagrichting af laten hangen van veld en/of honkbezetting.

Sociale vaardigheden;

* Met kleine aantallen redelijk zelfstandig kunnen spelen.
* Samen een evenwichtige teamindeling maken.
* Van elkaar leren. Accepteren van aanwijzingen enz..
* Samen evt. regels aanpassen om het spel beter te laten lopen.

Reflexieve vaardigheden;

* Inzicht krijgen in het waarom van kleine aantallen en aanpassen van de spelregels en het spelmateriaal.
* Inzicht krijgen in de tactische principes van de diverse spelvormen.
* Kennis van de spelregels.

VERDELING VAN DE LESUREN:

* In de regel besteden we 30 lesuren aan de slagbalspelen over de 1e 3 leerjaren.
* In elk jaar ± 10 uren.
* Sommige lessen kunnen eenvoudig in een enkel lesuur gegeven worden, andere daarentegen zijn meer geschikt voor zgn. dubbele lesuren evt. in combinatie met een ander leerstofgebied.

LESINHOUD

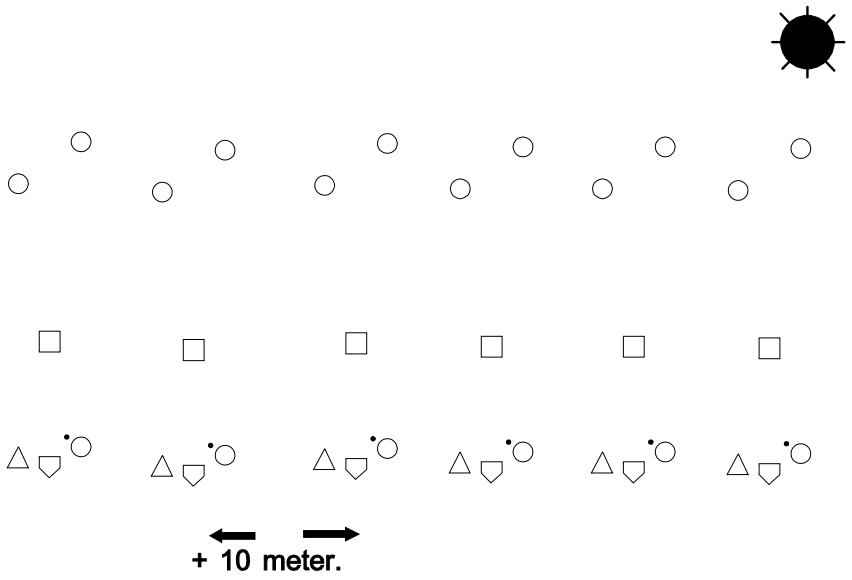
Kort inhoudsoverzicht van een mogelijke serie lessen;

1E LEERJAAR:

1e buitenperiode;

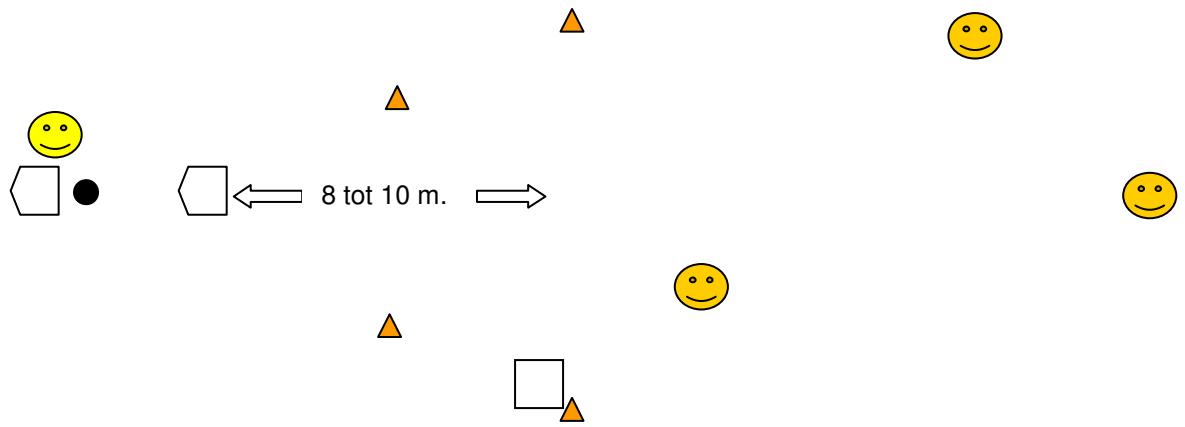
LES 1:

- Individueel gooien en vangen;
- Gooien, vangen en fielden met 2 tallen;
    * Onderhands gooien;
    - Oefen het vangen boven of onder riemhoogte, "vingers omhoog" of "vingers omlaag".
    - Gooi de bal aan de handschoenzijde of de niet-handschoenzijde, om het vangen te benadrukken.
    * Bovenhands overgooien; (onderlinge afstand vergroten tot + 9m afhankelijk van de vaardigheid, "Na 10 vangballen mag je een stapje achteruit.")
    - Zie boven, echter gooien met behulp van bovenhandse strekworp vanuit een 1-2 ritme.
    * Wedstrijdvormen;
    - Wie kan?; 10x overgooien zonder een fout te maken?
      zo vaak mogelijk overgooien in 1 minuut?
      het snelst 20 x overgooien? enz.
    * Fielden van een gerolde bal; (+ 4 meter afstand)
    - rollen recht op de partner af.
    - evt. met een stuit.
- Slaan van een statief; 4 tallen.



Geef naast technische aanwijzingen vooral de veiligheidsafspraken aan! Let vooral op de positie van de aangever. Leerlingen wisselen na een vast aantal slagen (bijv. 6 ballen). Aangever (tosser) wordt slagman, deze wordt fielder enz. Iedereen komt minimaal 2x aan de beurt (hoog tempo).

STATIEFCRICKET: 1 : 3



Doel: Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen het honk en het thuishonk. Elk geraakt (thuis)honk is een punt.

De veldpartij probeert het scoren te beletten door de loper zo snel mogelijk met de bal (evt. in handschoen) te tikken.

De bal moet tussen de pylonen doorgeslagen worden en moet minimaal de lijn tussen de pylonen passeren. Veldspelers staan minimaal achter de honklijn. Onbeperkt aantal pogingen.

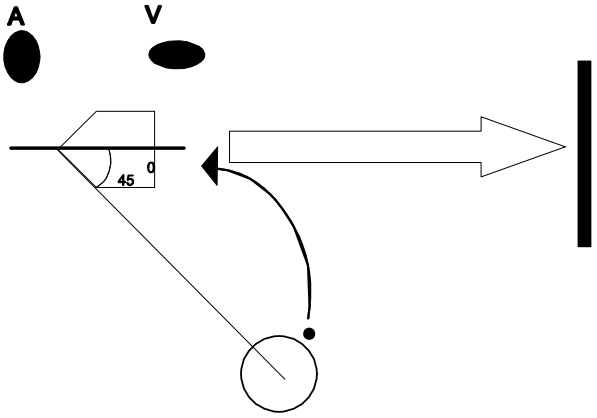
VARIATIES:
- Heen en weer is 1 punt.
- "Alles of niets": op moment van tikken moet je het honk vasthouden!
- Wat bij een vangbal? (situatief invoeren).

Durf uitstapjes te maken naar probleemgerichte oefen(spel) vormen, zoals
<u>Mogelijke uitstapjes naar:</u>
- Doel(en) slaan
- Straatje om
- Verste honk

LES 2:

- Herhalen/uitbreiden gooien en vangen in 2 tallen;
- Slaan uit toss: (4 tallen)
  Voor organisatie zie les 1.

OPMERKING:
Geef plaats en wijze van tossen nauwkeurig aan. De kwaliteit van de toss bepaalt in hoge mate het resultaat van de slag (zie tek).



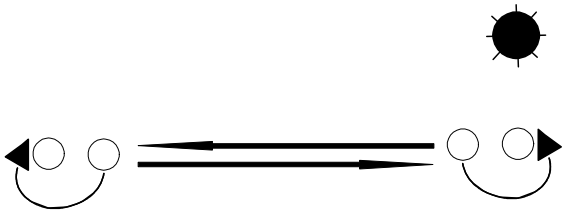
TOSSCRICKET: 1 : 3

Zie les 1, echter vanuit toss. Onbeperkt aantal pogingen.
De tosser moet na de slag actief deelnemen met het veldspel en zal meestal het honk overnemen.

<u>Mogelijke uitstapjes naar:</u>
- “Doel slaan”,
- “Verste honk”,
- “Straatje om”
- Relaywedstrijd

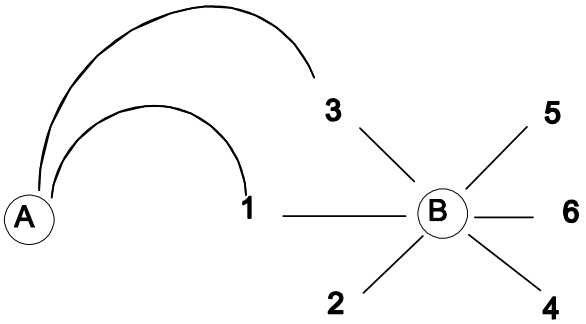
LES 3:

- Gooien, vangen en fielden in stroomvorm (4 tallen).

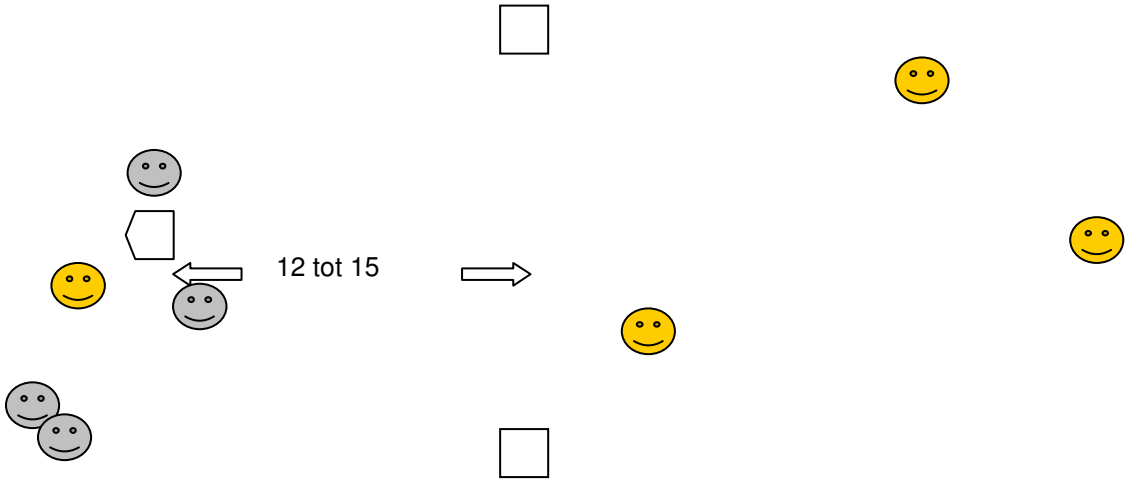


- Gooien en vangen.
- A rolt, B fieldt en gooit bovenhands terug. A' en B' zorgen voor rugdekking. Na bepaalde tijd/aantal A's en B's wisselen.

- A gooit een hoge bal, B gooit bovenhands terug.
  Moeilijkheidsgraad:
  1) bal voor de vanger
  2) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
  3) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
  4) met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
  5) met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
  6) met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren.



3 honken-SOFTBALL: 4:4 (evt. 3 : 3)



<u>Doel;</u> De slagpartij tracht de bal voorbij de tiplijn en tussen de foutlijnen te slaan. Elk bereikt honk is 1 punt (dus max. 3).

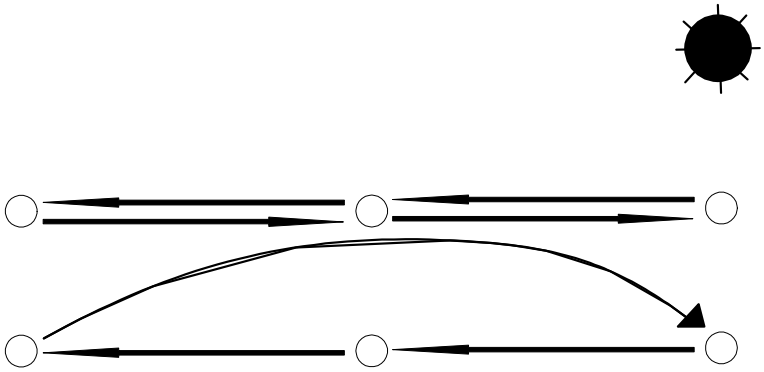
De veldpartij probeert de loper zo snel mogelijk te tikken. Honk los op moment van tikken = géén punt(en).
<u>Wisselen</u> nadat iedereen 2x geweest is.
Bij een vangbal ben je onmiddellijk uit.

<u>Mogelijke uitstapjes naar:</u>
Inblijven:
1) Doelen slaan
2) Over the Line

Uitmaken:
1) Koop een koe
2) 1 aangooi
3) 3:3 insluitspel
4) Boompje verwisselen

LES 4:

- Relay; (4 tallen)



* Heen en weer gooien. Let op de draaizijde!
* Hoge bal en terug.
* Wedstrijdvorm; Welk 4 tal gooit het snelst ? x heen en weer.

3 honken-SOFTBALL: 4:4 (evt. 3 : 3)
Zie les 3.

2e buitenperiode;

LES 5:

- Pitchen (werpen) en catchen(achtervangen);

* Begin over een korte afstand uit een frontale stand.
* Ga snel over naar een grotere afstand (+ 10 meter), waardoor er meer actieve stap en indraaiactie nodig is.
* Wedstrijdvorm; Wie gooit de meeste slagballen uit 10 pogingen?

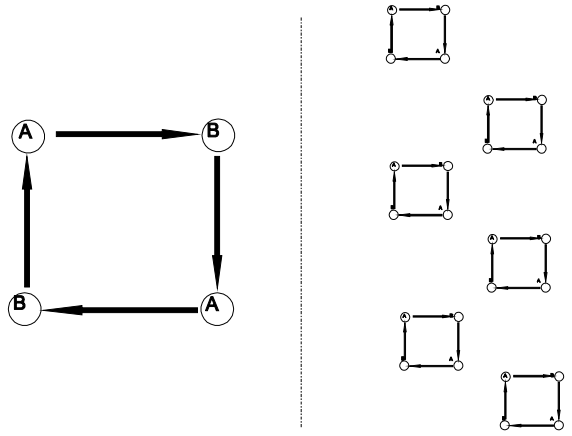
SOFTBALCRICKET: 3 : 3

Zie les 1 en 2;
Er wordt nu echter geslagen op een door een medespeler "aan"gepitchte bal. De andere medespeler fungeert als "achtervanger". Deze zit/staat + 4 meter achter de thuisplaat en laat de bal minimaal 1x stuiten. Dit i.v.m. het gevaar. Uiteraard krijgt de slagman een onbeperkt aantal kansen.

<u>Mogelijke uitstapjes naar:</u>
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Verste Honk
4) Over the line

Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes

LES 6:
- Gooien en vangen in vierkantsvormen; (accent op voetenwerk)



* Gooien en vangen.
* A rolt, B tosst.
* A rolt, B gooit bovenhands aan.
* Variatie: Tegen de klok in gooien. Dit is voor rechtshandigen veel moeilijker voetenwerk.
* Wedstrijdvormen: Wie kan?

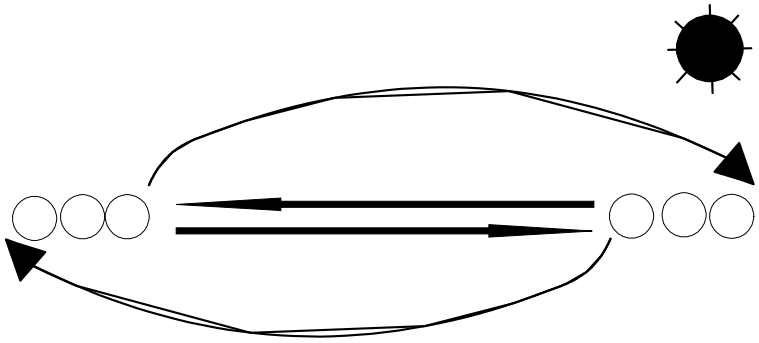
Opmerking: Kinderen associëren, snel gooien altijd met hard en dus onzuiver/moeilijk vangbaar gooien i.t.t. gericht en snel gooien.

3 honken-SOFTBALL: 4:4 (evt. 3 : 3)
Zie les 3:
echter met "aan"pitchen door eigen partij.

<u>Mogelijke uitstapjes naar:</u>
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Over the line

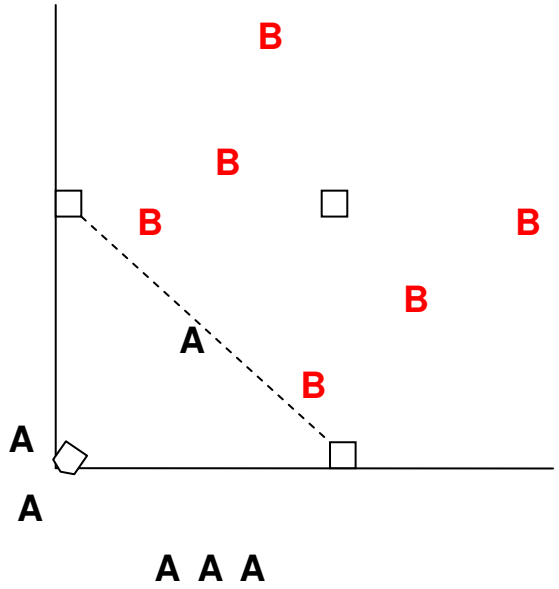
Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes
2) Gooien onder hoeken tegen lopers

LES 7:
- Gooien, vangen en fielden in stroomvorm; (6 tallen)



* Gooien en vangen.
* 1 zijde rolt, ander gooit bovenhands terug.
* 1 zijde gooit hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.

Coach-Pitch SOFTBAL: 6 : 6 honkafstand ongeveer 15 meter.



Opstelling:
Let op! Niet alleen de functie van aangooier, maar ook die van achtervanger wordt in deze setting bekleed door iemand van de aanvallende partij. Pas na de slag kan een verdediger voor de honklijn 1-3 komen (i.v.m. gevaar)

Doel: Het scoren van één punt door een gehele ronde af te leggen langs alle honken. Als je geen "homerun" haalt mag je na jouw slag blijven staan op het honk waar je getikt bent. Om daarna op een volgende klap alsnog te scoren.

Er zijn dus voor het eerst redelijk vaak meer honklopers. Leg aan de hand van een ontstane situatie (inhalen/ 2 op 1 honk) de "gedwongen loop" uit.

Rouleren:
Achtervanger (catcher) pakt knuppel weg van thuisplaat (veiligheid). Als het spel stopt wordt hij slagman de werper (pitcher) wordt achtervanger en de eerst wachtende wordt werper.

Wisselen; Nadat iedereen 1x heeft geslagen. Bij een volgende slagbeurt slaat jouw partij in omgekeerde volgorde.
Mogelijke uitstapjes naar:
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Verste Honk
4) Over the line

Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes
2) Gooien onder hoeken tegen lopers
3) Insluiten
4) Boompje verwisselen

LES 8:

Keuze les; Na warming-up kiezen de leerlingen zelf voor een spelvorm.

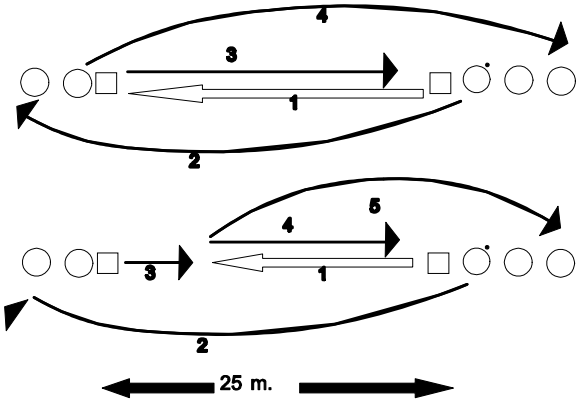
* Softbalcricket 1 : 3 of 3 : 3
* 3 honken softbal (met meerdere lopers)
* Softbal 6 : 6

Waarbij keuze uit toss of pitch.

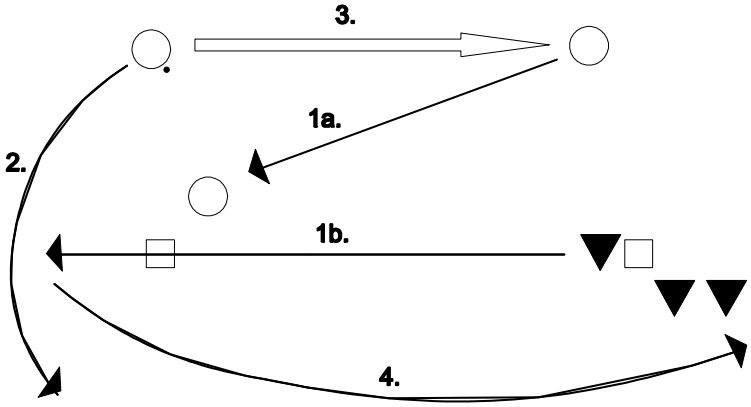
2E LEERJAAR:

1e buitenperiode;

LES 1: Inventarisatie les
- Warming-up; d.m.v. stroomvorm gooien, vangen en fielden (6 tallen).



- Tikken en dekken van een aangooi;



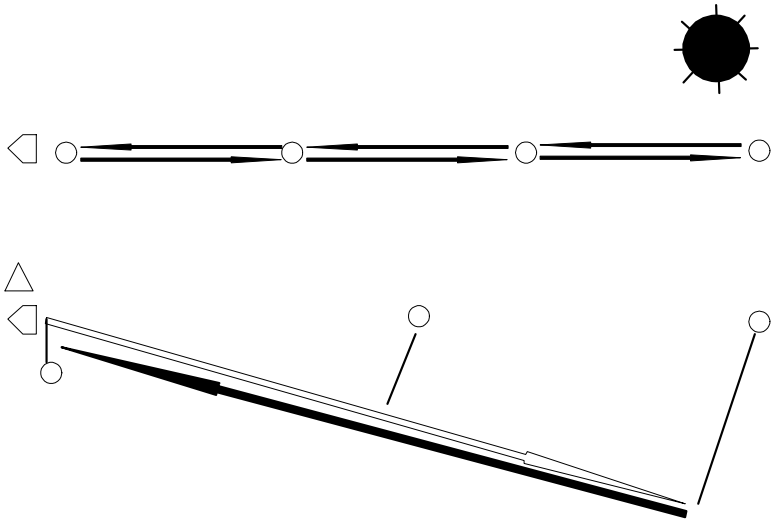
3 honken softbal 2 : 4

<u>Mogelijke uitstapjes naar;</u>
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Over the line

Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes
2) Gooien onder hoeken tegen lopers
3) Insluiten
4) Boompje verwisselen

LES 2:

- Relay (4 tallen)



- Combinatie oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.

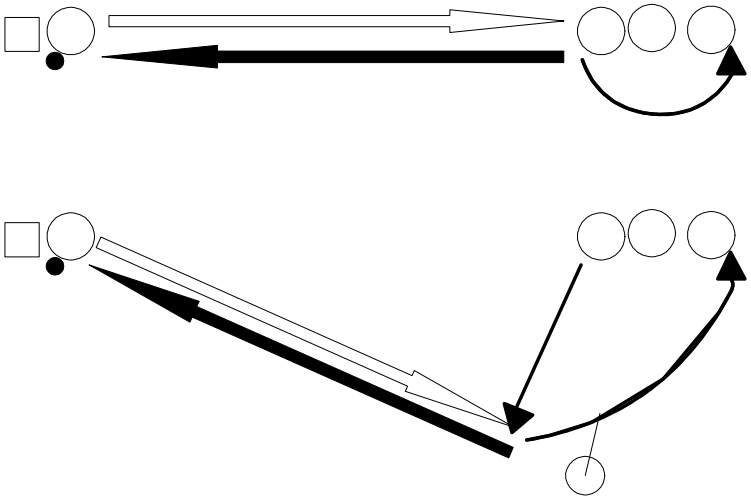
Softbalcricket: 1 : 3

<u>Met mogelijke uitstapjes naar:</u>
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Verste Honk
4) Over the line

Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes
2) Gooien onder hoeken tegen lopers
3) Insluiten
4) Boompje verwisselen

LES 3:

- Fielden in 4 tallen;



3 honken softbal; 4 : 4
Wisselen na 3 uit (evt. maximaal aantal slagbeurten afspreken).

<u>Met mogelijke uitstapjes naar:</u>
Inblijven:
1) Doel(en) slaan
2) Straatje om
3) Over the line

Uitmaken:
1) Relaywedstrijdjes
2) Gooien onder hoeken tegen lopers
3) Insluiten
4) Boompje verwisselen

LES 4:

- Herhalen pitchen en catchen;

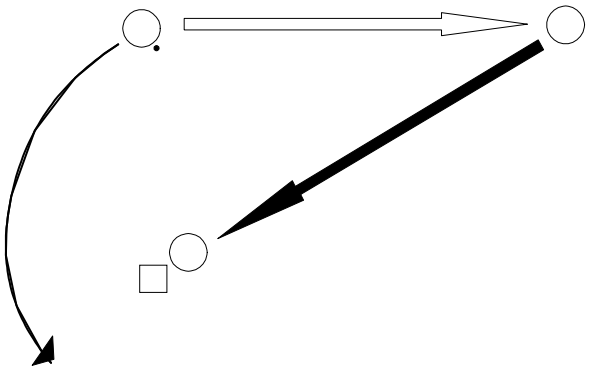
Softbal; 6 : 6
- Invoeren (voor allen) terugkeren naar het honk na een vangbal.

Fasering:
a) Spel dood loper(s) terug
b) Spel dood terugkerende loper(s) kan(kunnen) uitgemaakt (tikken en/of branden?)
c) Spel levend terugkerende loper(s) kan(kunnen) uitgemaakt worden, maar na contact met het honk dus evt. ook weer opschuiven.

2e buitenperiode;

LES 5:

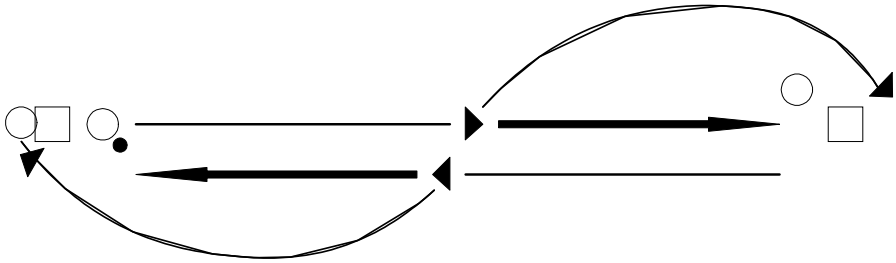
- Het "uitbranden" op een honk; 4 tallen



3 honken softbal; 4 : 4

LES 6:

- Run-Down of insluiting;



BIJ HET INSLUITEN DIENEN WE VAN EEN AANTAL PRINCIPES UIT TE GAAN:

A) LOOP ALTIJD ACHTER JE AANGOOI AAN

Bij de run-down is het belangrijk dat je na het afspelen van de bal, achter de bal aanloopt en de plaats inneemt van degene naar wie je de bal hebt gegooid. Zo kan je in principe met 3 spelers elke situatie oplossen.

B) LOOP ZO HARD MOGELIJK

Snelheid is het belangrijkste. "Snelheid van de jager doet de prooi rennen. Wanneer je de bal hebt ontvangen moet je de bal zo snel mogelijk uit de handschoen halen, goed laten zien aan de ontvanger en zo snel mogelijk achter de honkloper aan. Zorg als verdediging dat de honkloper voluit moet sprinten door zelf zo hard mogelijk met de bal achter de honkloper aan te gaan. Als de honkloper voluit sprint heeft hij minder tijd om te keren en kan hij niet naar de verdediging kijken om te zien wat die doen. Als je langzaam loopt ligt het initiatief bij de loper, deze kan stoppen en draaien en zo meer aangooien forceren die fouten tot gevolg kunnen hebben.

C) BOVENHANDS TOSSEN

Door het sprinten achter de loper aan heb je lichaamssnelheid richting het doel. Door deze snelheid is het niet nodig om een volledige gooibeweging te maken. Het enige wat de spelers moeten doen is de bal, met hun vingers achter de bal, met een dartbeweging af te spelen op borsthoogte. Op deze manier heb je voldoende snelheid achter de bal en een goede controle over de bal.

Maak geen fake's (wie houd je voor de gek?).

D) MAAK DE AANGOOIEN OVER ZO KORT MOGELIJKE AFSTAND

Zorg ervoor dat je als ontvanger 1 meter voor je honk klaarstaat. De ontvanger roept; ja! (halve honk afstand) en zorgt ervoor dat hij in beweging naar voren is op het moment dat hij de bal vangt. Hierdoor heeft de honkloper minder tijd om te keren. Blijf niet bij het honk wachten.

E) LOOP ALLEN AAN DEZELFDE ZIJDE (liefst binnenzijde)

Degene met de bal bepaalt aan welke zijde van het honk wordt gespeeld (afhankelijk van de plaats waar de bal wordt ontvangen). De ontvanger stelt zich aan dezelfde kant op. Zo kan een aangooi nooit de honkloper kruisen en/of raken.

F) TIKKEN

Tikken in een meegaande beweging met de rug van de hand.

G) MAAK ZO MIN MOGELIJK AANGOOIEN

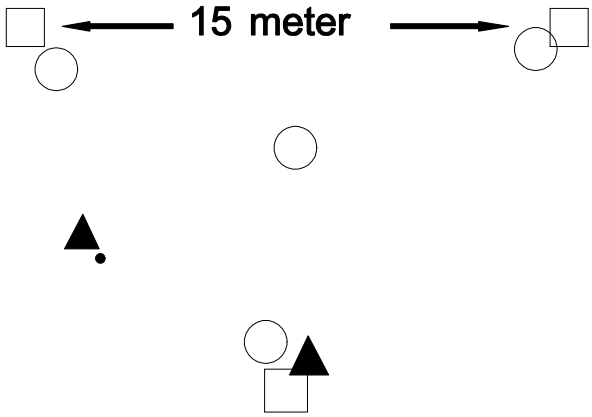
Zie boven + andere lopers kunnen dan niet extra profiteren. Drijf de loper dus gerust snel naar het volgende honk (m.u.v. de thuisplaat).

HONKLOPER HALVERWEGE
Als de honkloper, na een pick-off, al halverwege naar het volgende honk is, moet je de bal meteen spelen zonder op een het ja teken te wachten. Daarna ver voor het honk klaarstaan omdat de run-down terug komt.

OEFENINGEN:

1) 3 - tal overgooien, accent achter de bal aan lopen.
2) Idem, accent op wijze van gooien.
3) Idem, accent op aan de zelfde zijde lopen.
4) Idem, accent op voor/naast het honk opstellen.
5) Idem, met het accent op commando's (ja) geven.
6) Loper(A) legt bal in handschoen van velder B en sprint daarna weg.
De loper moet met 1 aangooi uit omdat er niet kan worden overgenomen.
7) 2x 3-tallen. Spelvorm 3 : 3. Zie oefening 6, echter alle lopers krijgen 1 kans tegen 3 honkmensen.
De veldpartij kan punten scoren door; Uit met 1 aangooi 2 pnt., uit met meerdere aangooien 1 pnt.
De loper kan scoren door niet uit te gaan = 2 punten. Iedereen van 1 partij loopt 2x en daarna wordt er gewisseld.

"Boompje verwisselen"; 2 : 4

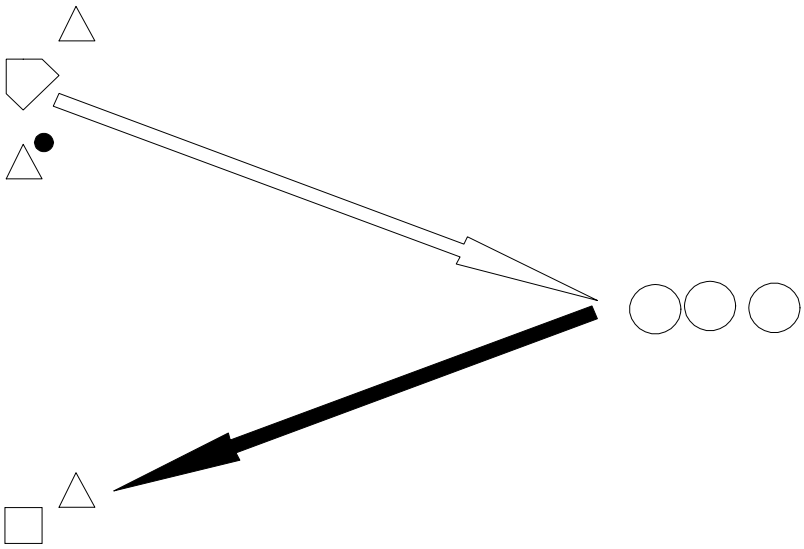


Loper 1 rolt de bal het veld in. Beide lopers proberen zoveel mogelijk lege honken aan te raken totdat zij beide zijn uitgetikt. Elk honk is 1 punt. Nadat elke loper 2 x de bal het veld in heeft gerold wisselen er 2 veldspelers met de lopers.

eventueel;
Softbal: 6 : 6

LES 7:

- Combinatie oefening: Slaan, gooien, vangen, fielden en vangen op een honk.
- Evt. in spelvorm



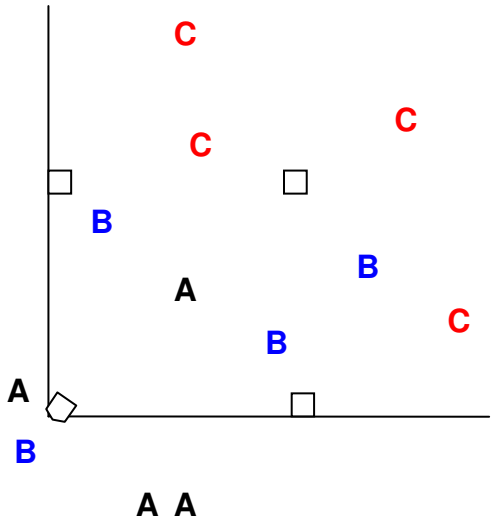
Softbal; 6 : 6

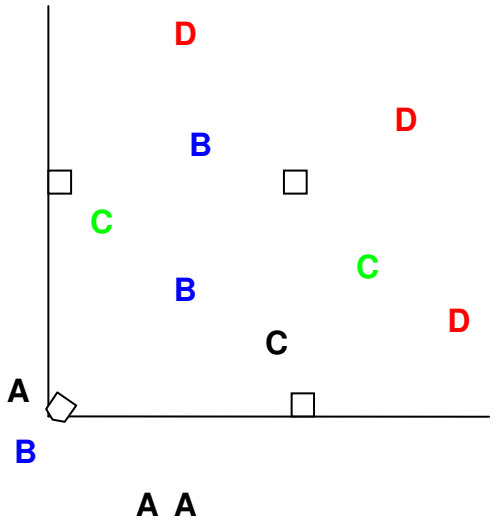
LES 8:

Keuze les; Na warming-up kiezen leerlingen 1 van de reeds bekende spelen.

3e LEERJAAR:

Basisspel Softbal: 4:4:4 (coach-pitch) of 3:3:3:3





Coach-pitch
A= slagprtij
B= catcher 1e 2e en 3e honkman
C= korte stop en outfielders

Roulatie; A wordt C, C wordt B en B wordt A.

Volledig softbal, dus met duel pitcher-slagman.
A= slagpartij
B= pitcher, catcher en korte stop.
C= rest binnenvelders (1e , 2e en 3e honkmensen).
D= buitenvelders.

A wordt D, D wordt C, C wordt B en B wordt A.

<u>Gedoseerd invoeren van;</u>
- Spelen met een "echte" catcher
- Wat te doen bij een te vangen slag (vervolg).
- Stelen, (fouttip vs. Foutslag)
- Stoten??
- Binnenhoog

Regelmatig worden er uitstapjes gemaakt!