



Trainingskaarten



Bee there!



Inleiding

Deze set trainingskaarten kunnen je op weg helpen de gestelde doelen uit het Rally Cap Programma te realiseren.

Hoe je de training in zijn geheel organisatorisch vorm geeft en hoe je de opdrachtkaarten daarbij inzet is natuurlijk afhankelijk van je eigen situatie.

Niet alleen het aantal spelers en begeleiders, je accommodatie en je materiaal, maar natuurlijk ook het fysieke en sociaal-emotionele niveau van jouw spelertjes geven de mogelijkheden en beperkingen aan.

De kaarten geven geen directe technische informatie, maar wel organisatievormen en opdrachten, die voor aangeven doelgroep fysiek en emotioneel haalbaar zijn.

Voor technische informatie verwijzen we o.a. naar het Playbook van de KNBSB of de readers die specifiek gericht zijn op de BeeBall leeftijd.

Links bovenaan staat d.m.v. een icoontje aangegeven welke technische onderdelen centraal staan.

Rechts bovenaan d.m.v. een Rally Cap, of in geval van spel een Groepsindicatie, vanaf welk niveau dit haalbaar is. De kaarten zijn zeker ook voor hogere niveaus dan aangegeven inzetbaar, als je gebruikt maakt van de vele variatie mogelijkheden op de achterzijde van de kaarten.

Het nummer in de "Titel" geeft voorsnog de oplopende moeilijkheidsgraad aan, maar zal hopelijk door aanvullingen achterhaald worden. Kijk dus vooral naar de Iconen.

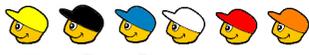
Het document eindigt met voor elk Rally Cap niveau protocolkaarten, om het Rally Cap volgsysteem te kunnen gebruiken.

Uiteraard zien we suggesties en verbeteringen graag tegemoet.

Michel Aussems

m.aussems@knbsb.nl

LEGENDA:

 = niveau-indicator

 = groepsindicator

 = aanvallende speler

 = verdedigende speler

 = spelleider

 = loopweg

 = bal

 = balweg

 = handschoen

 = knuppel

 = statief (tee)

 = pylon

 = bank

 = matje

 = pittenzakken

z.o.z.

Onderdelen (linksboven)

 = Gooien

 = Ontvangen

 = Slaan

 = Honklopen

 = Algemene kennis

Niveaueaanpassing

 = BASIS : Haalbaar voor minimaal 90% van de leerlingen van aangegeven groep.

 = VOORTGANG: Haalbaar voor ongeveer 55% van de leerlingen van aangegeven groep

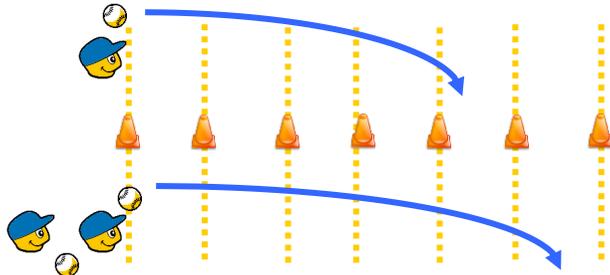
 = GEVORDERD: Haalbaar voor ongeveer 15% van de leerlingen van aangegeven groep.

 = EXTRA

 = ZORG : Ongeveer 5 tot 10% van de leerlingen heeft deze hulplijn nodig.



1. Wegwerpen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen van 1 meter uit elkaar olopend, tot 3 meter afhankelijk van niveau (hoe dichterbij elkaar hoe sneller vooruitgaan (motiveert)).

Doel "Vergoien"

Gooi de bal zo ver als je kunt!

Accent op afstand en niet op richting / techniek. Om technisch goed te leren gooien is het beter eerst hard en later gericht te leren gooien.

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak.

Duur 8 tot 15 minuten.

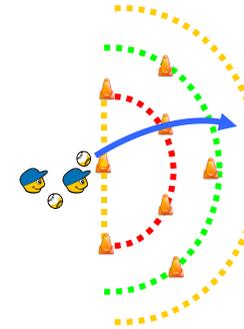
Variaties (z.o.z)

Variaties



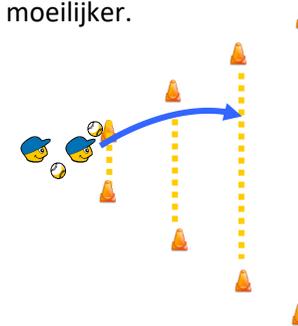
a) "Regenboog":

Om de richting niet te beperken i.p.v. rechte lijnen, afstandsbogen maken.



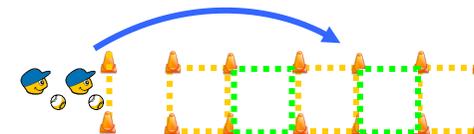
b) "Piramide":

Idem, maar om de richting enigszins te beperken trechtervorm. Hoe nauwer de trechter hoe moeilijker.



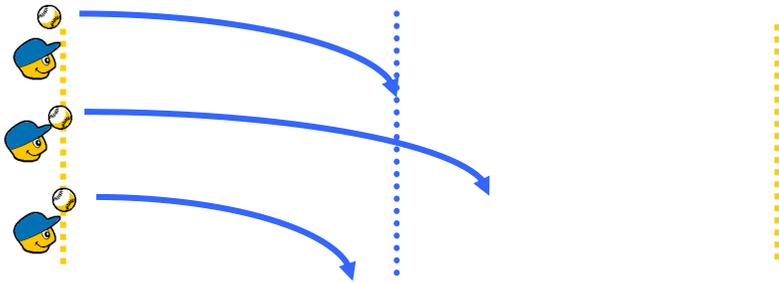
c) "Vierkantje"

Idem, maar om de grotere afstand te koppelen aan betere richting, gelijke vierkanten op olopende afstand.





2. Wegwerpen: "Klootschieten"



Indelen/Opstellen

Individueel.

Speelveld

Over gehele veld zover de ruimte toelaat.

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt! Wie komt als eerste over de eindlijn.
Accent op afstand en niet op richting / techniek. Om technisch goed te leren gooien is het beter eerst hard en later gericht te leren gooien.

Afspraken



Inbrengen: Wacht op het signaal om te werpen.

Stilleggen: Blijf op de plek staan waar de bal is blijven liggen. Wacht tot de begeleider zegt op welke afstand we gaan staan.

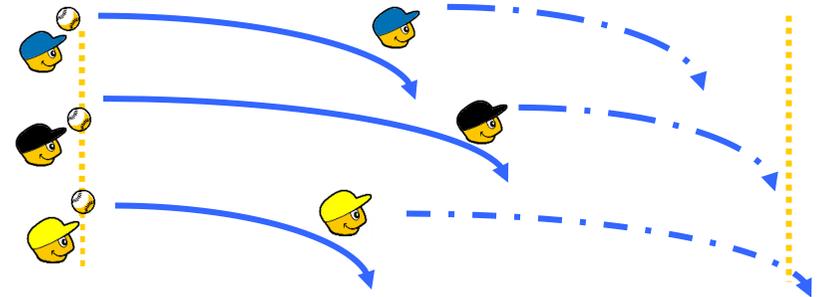
Wisselen / Einde

Na elke worp "middelt" de begeleider de afstand, daarvandaan wordt de nieuwe poging gedaan.

Duur 8 tot 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variatie



Indelen/Opstellen

In teams van 2 tot 3 spelers. Verdeel de betere werpers en de wat zwakkere handig over de teams.

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt! Welk team komt als eerste over de eindlijn.

Afspraken



Inbrengen: Wacht op het signaal om te werpen.

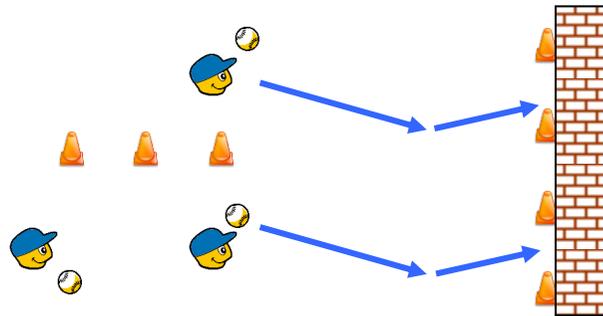
Stilleggen: Blijf op de plek staan waar de bal is blijven liggen. Wacht tot de begeleider zegt op welke afstand we gaan staan.

Wisselen / Einde

Na elke worp blijven ALLE spelers "achter" de minst verre bal. Dat team mag als 1^e zijn 2^e poging doen enz..



1. Doelwerpen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 , bal ter grootte van een kleine handbal / softtouch 12 inch softbal

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 1 ½ meter. Doeltje/object va 50 cm. naar smaller/kleiner. Doel altijd lager dan heuphoogte. In de zaal de ruimte goed afbakenen

Doel "Halve ingooi";

Houd de bal met je duimen naar achteren boven het hoofd met licht gebogen armen. Belangrijk is dat de ellebogen recht naar voren wijzen (dus niet opzij). Let op! Niet vanuit de nek (voetbalingooi) laten gooien, want dan gaan de ellebogen te snel omlaag. Gooi de bal met een stuit tegen de muur/hek in het mini-doeltje. Hierdoor gooien ze als vanzelf met vingers op de bal en een hoge elleboog.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende
Als je het doel een aantal maal (bijv. 5x) geraakt hebt, mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 10, max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties



a) "Uitstap":

Idem, maar nu stap je eerst met je "verkeerde been" uit (bijvoorbeeld in een hoepel of over een lijn), voordat je de bal gooit.

b) "Stap en draai":

Idem, maar tijdens de stap draait de voorste schouder in . Laat wijzen met de voorste elleboog, waarbij de onderarm dwars op de bovenarm staat (liever niet met de hand wijzen of alleen met de elleboog, waarbij de hand bij de borst is). De bal bevindt zich in één hand boven het hoofd. Mocht de bal te groot/onhandig blijken, ga dan naar een tennisbal of een BeeBall.

Kleine bal:



c) "Ster"

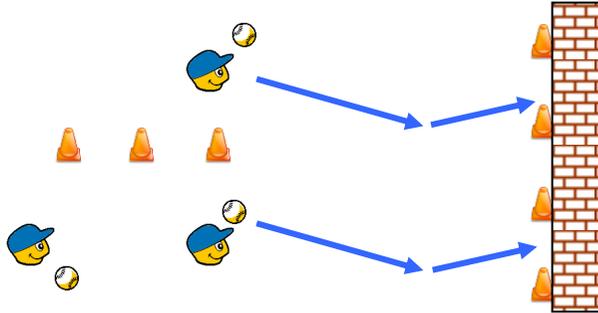
Sta met je voeten op schouderbreedte en de handen hoog voor de borst, waarbij je schouders richting de muur staan. Stap uit naar het doel, waarbij de ellebogen tegelijkertijd als een "dirigent" omhoog komen (zgn. "sterretje").

d) "Aanloop"

Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg), in een bepaald gebied tegen de muur en vang de bal na één of meer stuiten. Je moet hard gooien. Afstand 8-10 meter van de muur.
Idem, maak de afstand van de aanloop korter. Uiteindelijk moet het een huppelpas zijn en gooien.
Tweetalen, speler 1 gooit de bal hard tegen de muur en speler 2 vangt de bal. De werper kan nu zijn beweging volledig afmaken.



2. Doelwerpen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 4 meter. Doeltje/object van 50 cm. naar smaller/kleiner. In de zaal de ruimte goed afbakenen. Doel altijd lager dan heuphoogte.

Doel "LATEN VALLEN":

Gooien met een hoge elleboog.

Gooi de bal met een stuit tegen de muur/hek in het mini-doeltje.

Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Afstand ± 3 meter. Hand vlak achter het "raakpunt". 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 follow-through.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende Als je het doel een aantalmaal (bijv. 5x) geraakt hebt mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 10, max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties :

GRIP": Neem de greep even door. 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).

a) "SCHOULDERS DRAAIEN, GOOIEN":

Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Afstand ± 5 meter.

accent: Kijken over de voorste schouder naar het doel.

b) "DUIMEN DRAAIEN":

Zie boven, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen.

Door de duimen naar de grond te draaien, start de inzet van de schouderrotatie en komt de hand boven de bal.

Accent: Duimen draaien, hand boven de bal kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.

c) "BENEN DRAAIEN, GOOIEN":

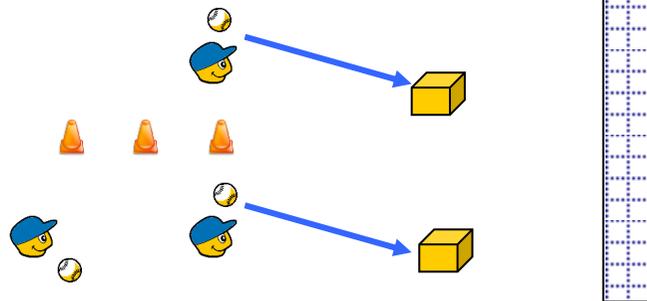
Staan met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar (zie boven) en gooi daarna de bal door eerst de benen te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.

Voor al de bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

- 1) Lukt het een vast aantal keer (bijv. 5x), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren.
- 2) Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x) dan mag je, je doeltje kleiner maken.
- 3) Om de beteren direct te stimuleren. Kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 10x achteren moet lukken of dat ze na een "foutje" weer dichterbij moeten.



3. Doelwerpen Kracht



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 4 meter. Dozen van groot naar klein/ licht naar zwaar. Doel altijd lager dan heuphoogte!

Doel HARD GOOIEN = "BENEN DRAAIEN!, GOOIEN":

Gooi zo hard tegen de doos dat deze opschuift

Opdracht

Staan met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar en gooi daarna de bal door eerst de benen te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.

accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog, actieve inzet van het achterste (pivot) been en ontspannen follow-through.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende.

Als je het doel een aantal maal naar achteren hebt verplaatst, terugleggen en daarna mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 10, max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties :



"SHUFFLE"

Idem, echter nu maak je een schuifpas met de achterste voet onder de bal direct gevolgd door een schuifpas met de voorste voet naar het doel, gevolgd door de worp (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg).

"AANLOOP"

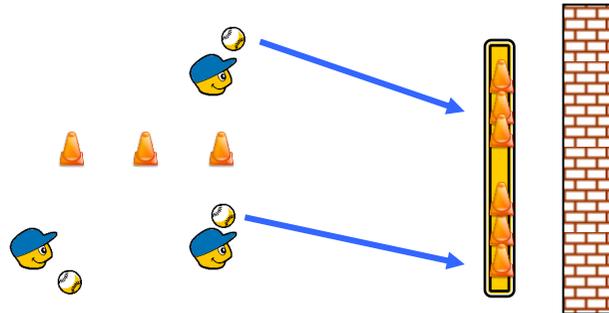
Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). Probeer te stimuleren dat ze overgaan van aanloop naar shuffle throw.

Voor al bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen;

- 1) Lukt het een vast aantal keer (bijv. 5x), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren.
- 2) Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x), dan mag je, je doeltje verzwaren (bijv. m.b.v. pittenzakken of zaalhonken)
- 3) Om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 3x achtereen moet lukken of dat ze na een "foutje" weer dichterbij moeten.



4. Doelwerpen Richting



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 5 meter. Pylonen / Objecten stapelen, van breed naar smal. Doel altijd lager dan heuphoogte!

Doel "SCHOULDERS DRAAIEN, GOOIEN":

Indraaien van de richtschouder en de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Afstand \pm 5 meter.

accent: Kijken over de voorste schouder naar het doel.

Opdracht

Staan met gespreide benen dwars op de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar en gooi daarna de bal en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.

accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog, indraaien van voorste schouder en ontspannen follow-through.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende. Als je het doel een aantal maal hebt geraakt mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 10 minuten (max 15 min.)

Variaties (z.o.z)

Variaties :

"DUIMEN DRAAIEN":

Idem, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, start de inzet van de schouderrotatie en komt de hand boven de bal.

Accent: Duimen draaien, hand boven de bal kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.

"BENEN DRAAIEN, GOOIEN":

Staan met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar (zie boven) en gooi daarna de bal door eerst de benen te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.



"SHUFFLE"

Idem, echter nu maak je een schuifpas met de achterste voet onder de bal direct gevolgd door een schuifpas met de voorste voet naar het doel, gevolgd door de worp (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg).

"AANLOOP"

Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg).

Probeer te stimuleren dat ze overgaan van aanloop naar shuffle throw.

Objecten:

Kunnen van alles zijn, zowel verticaal (blokjes, flessen e.d) als horizontaal (honken ,kranten). Sommige objecten kun je eenvoudig verzwaren (zand/water) anderen eenvoudig verkleinen.

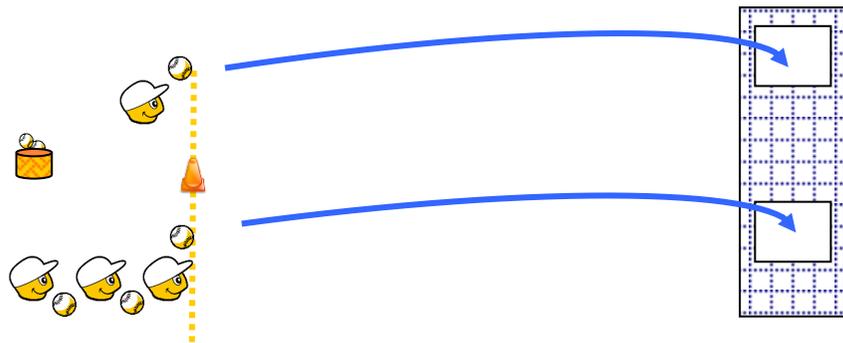
Zo bied je elke keer iets uitdagends aan voor de kinderen, waarbij elk object een bepaald aspect kan benadrukken, terwijl je hetzelfde oefent.

Voor al de bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

- 1) Lukt het een vast aantal keer (bijv. 5x), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren.
- 2) Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x) dan mag je, je doeltje veranderen (bijv. m.b.v. verkleinen of verzwaren)
- 3) Om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 3x achtereen moet lukken of dat ze na een "foutje" weer dichterbij moeten.



5. Doelwerpen Richting



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen op 3 ½ tot 6 ½ meter. Doel van 125 cm hoog en 50 cm. breed ongeveer 30 cm vanaf de grond.

Materiaal:

Doel "Gericht gooien"

Gooi zo vaak mogelijk in het doel!

Accent op richting . We willen dat de speler in staat is de richting te handhaven over grotere afstand!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

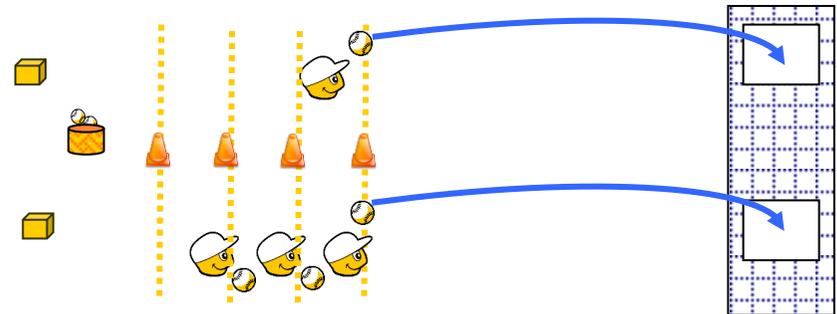
Inblijven: Haal na je serie de ballen op.

Wisselen / Einde

Afhankelijk van het aantal beschikbare ballen, als deze op zijn de ballen rapen. Maak een "(nood)stop" afspraak.

Variaties: (z.o.z.)

Variaties:



Wedstrijdvorm:

Indelen:

Individueel of in teams (max. 4 :4)

Opdracht:

Wie scoort het eerst 20 punten! Elke afstand heeft zijn eigen punten.

1^e lijn: honkslag = 1 punt

2^e lijn: tweehonkslag = 2 punten

3^e lijn: driehonkslag = 3 punten

4^e lijn: homerun = 4 punten

Afspraken



Inbrengen: Gooi in een vaste volgorde (teams)

Je mag een lijn naar achteren als je een treffer hebt geplaatst.

Inblijven: Omdat ze misschien nog slecht tellen, mag je de gescoorde punten in voorwerpen (bijv. flessendoppen) wegleggen.

Afspraken

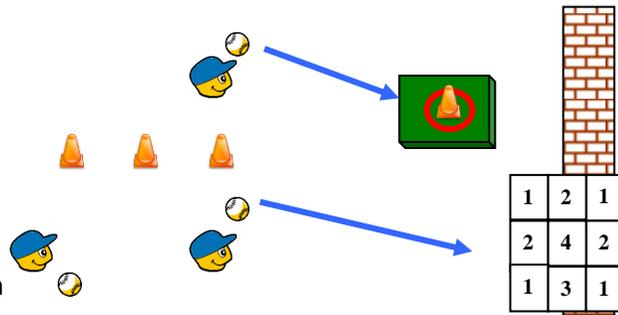


Inbrengen: Gooi in een vaste volgorde (teams)

Je mag zelf kiezen vanaf welke lijn je gooit. Hierdoor gaan ze hopelijk een tactiek bedenken als ze achter komen.



6. Doelwerpen Richting: Samengesteld doel



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 5 meter. Objecten vormen, van breed naar smal. Doel altijd lager dan heuphoogte!

Doel "SCHOULDERS DRAAIEN, GOOIEN":

Indraaien van de richtschouder en de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Afstand \pm 5 meter.

accent: Kijken over de voorste schouder naar het doel.

Opdracht

Staan met gespreide benen dwars op de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar en gooi daarna de bal en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.

accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog, indraaien van voorste schouder en ontspannen follow-through.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende. Als je het doel een aantal maal hebt geraakt mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 10 minuten, max. 15.

Variaties (z.o.z)

Variaties :

"DUIMEN DRAAIEN":

Idem, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, start de inzet van de schouderrotatie en kom de hand boven de bal.

Accent: Duimen draaien, hand boven de bal kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.

"BENEN DRAAIEN, GOOIEN":

Staan met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar (zie boven) en gooi daarna de bal door eerst de benen te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.



"SHUFFLE"

Idem, echter nu maak je een schuifpas met de achterste voet onder de bal direct gevolgd door een schuifpas met de voorste voet naar het doel, gevolgd door de worp (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg).

"AANLOOP"

Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). Probeer te stimuleren dat ze overgaan van aanloop naar shuffle throw.

Objecten:

Kunnen van alles zijn, zowel verticaal (blokjes, flessen e.d) als horizontaal (honken ,kranten). Sommige objecten kun je eenvoudig verzwaren (zand/water) anderen eenvoudig verkleinen.

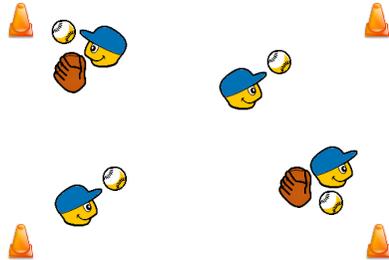
Zo bied je elke keer iets uitdagends aan voor de kinderen, waarbij elk object een bepaald aspect kan benadrukken, terwijl je hetzelfde oefent.

Voor al de bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

- 1) Lukt het een vast aantal punten te halen (bijv.10), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren.
- 2) Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x) dan mag je, je doeltje veranderen.
- 3) Om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 3x achtereen moet lukken of dat ze na een "foutje" weer dichterbij moeten.



1. Ontvangen Individueel Jongleren op de plaats



Indelen/Opstellen /Speelveld

Vrij in afgebakende ruimte. Evt. plaatsbeperving aangeven m.b.v. hoepel e.d.

Doel

Vangen is sowieso een moeilijke vaardigheid voor deze leeftijd, zeker met de niet voorkeurshand. Je kunt er dus voor kiezen om eerst (of als een soort Motorisch Remedial Teaching) te leren vangen op zich. Realiseer je hierbij het volgende:

- A. Een grote bal gooit moeilijker, maar vangt veel makkelijker.
- B. Vangen met 2 handen is makkelijker dan 1 hand.
- C. Vangen na een stuit is altijd makkelijker dan direct.

Je kunt dus ook bij klassikale opdrachten open laten welke bal een speler kiest (wijs op de verschillen) en of een speler, de bal met 2 handen, 1 hand, moeilijke hand, met handschoen en/of met/zonder stuit vangt.

Opdracht

onderhands gooien en ONDERHANDS VANGEN

Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalm omhoog (kommetje). Denk aan het meeveren van de handen en het vangen in de vingers.

Afspraken



Inbrengen: Het spel start als iedereen klaarstaat

Inblijven: Blijf op je plek en haal een weggerolde bal voorzichtig op!

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur maximaal 10 minuten.

Variaties (z.o.z.)

Variaties



- a. Idem, maar gooi de bal steeds hoger. Hoe hoger je gooit hoe dieper je moet meeveren.
- b. Gooi de bal bijna tegen het plafond en bij het vangen meeveren tot aan de grond.
- c. Idem, doe echter een opdracht voordat je de bal vangt. B.v. handen klappen, oor-klap-vang, oor-neus-klap-vang enz., grond aantikken, zitten, rondje draaien, enz.



- a) Spelvorm; wie kan dit 10 keer zonder de bal te laten vallen?
- b) Wedstrijdvorm; wie is het eerste klaar zonder de bal te laten vallen?

OPMERKINGEN

Het meeveren zorgt ervoor dat je bewegelijk bent en daardoor sneller een vervolgactie kunt maken.

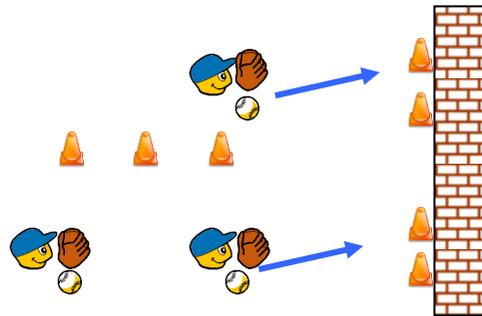


onderhands gooien en BOVENHANDS VANGEN

- a) Gooi de bal omhoog, reik naar de bal en vang de bal ter hoogte van het voorhoofd (vingers wijzen omhoog).
 - b) Idem, met opdrachten.
- 
- c) Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op. De bal mag één keer stuiten. Denk om de burens!
 - d) Idem, nu zonder stuit.
 - e) Kaatsen



3. Ontvangen Individueel via de muur (zie ook gooien)



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3, bal ter grootte van een kleine handbal / softtouch 12 inch softbal

Speelveld

Afstand oplopend vanaf 1 ½ meter. Doeltje/object van 50 cm. Doel altijd hoger dan heuphoogte, waardoor de bal van boven naar beneden komt (kommetje vangen). Goed afbakenen!

Doel

Vangen via DE MUUR (zie ook gooien via de muur)

Opdracht

Gooi de bal onderhands tegen de muur en vang hem na een stuit.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende. Als je het doel een aantal maal hebt geraakt mag je 1 werplijn (stap) naar achteren.

Wisselen / Einde

Maak een "(nood)stop" afspraak.

Duur maximaal 10 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties



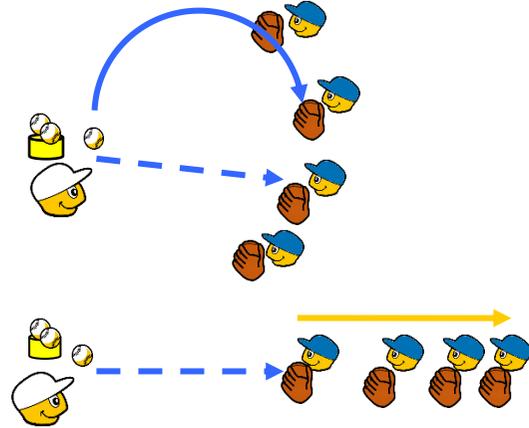
a) Gooi de bal met een stuit via de grond tegen de muur en vang de bal. Afstand ongeveer 3 meter.



b) Wie kan van achter de lijn de bal met een stuit tegen de muur gooien en de bal vangen achter de werplijn?



1. Overspelen met accent op ONTVANGEN



Indelen/Opstellen

“Halve maan” of “Rijtje lopen”.

Doel

Ontvangen van een aangespeelde (gerold, gegooid, geslagen) bal door spelleider

Aangezien de kwaliteit (snelheid, richting enz.) van het aangooien vaak te wisselend is, is de tweede stap na het individueel verwerken vaak het laten aangooien/rollen door een begeleider/ouder. Ook hier geldt de volgende opbouw; (Rollen, aangooien, slaan)

Afspraken



Inbrengen: Begeleider speelt in 1^e instantie in een vaste volgorde de spelers aan.

Uitmaken: Spelers proberen de bal zo snel mogelijk onder controle te krijgen. Leg evt. uit wat een vangbal is.

Wisselen / Einde

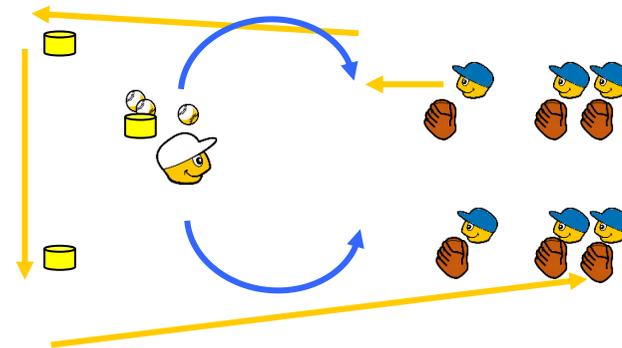
Duur maximaal 10 minuten.

Variaties (z.o.z.)

Variaties

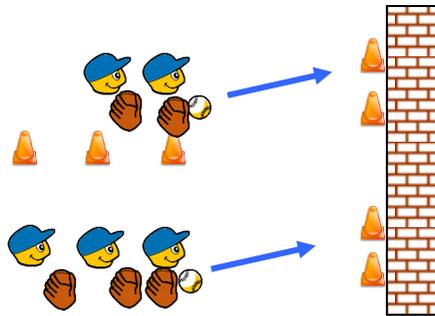
Ook hier geldt de volgende opbouw; (Rollen, aangooien, slaan)

W- vorm: Als je veel spelers voor 1 begeleider hebt.





2. Overspelen Ontvangen via de muur:



Indelen/Opstellen

Maak rijtjes van 2 tot maximaal 4 spelers. Hoe minder hoe meer balcontacten mogelijk.

Speelveld

Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Ontvangen van een door een medespeler (via de muur) aangespeelde bal.

Afspraken



Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. Gooien en vangen iedere bal afwisselen.

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!

Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan!

Wisselen / Einde

Maak een (nood) stop afspraak. Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties

- Met tweetallen en 1 bal, waarvan één speler voor en één speler achter. De achterste speler heeft de bal en gooit deze met een stuit tegen de muur. De voorste speler vangt de bal en geeft hem terug aan de achterste speler of wisselt om. Afstand ongeveer 3 meter naar de muur en onderlinge afstand 1 meter.
- Zie 3, maak de afstand tot de muur steeds korter.
-  Zie 1, maak de afstand tot de muur steeds groter en vang de bal.
-  Wanneer je de bal mist, moet je terug naar het beginpunt.
- Schuin velden/vangen: beide spelers staan ruim naast elkaar.
- Probeer de bal te laten stuiten in een bepaald gebied op de grond.
- B.v. tussen twee lijnen die op de grond zijn getekend. Hiervoor kan ook de pet of honk worden gebruikt.

P.s. tennisbal stuit makkelijker, maar vangt een stuk lastiger met een handschoen. Een zgn. kenkopal (rubber honkbal, ook in kleine maatjes B en C) voldoet meestal prima.



3. Ontvangen: "Keeperbal"



Indelen/Opstellen

Maak rijtjes van 2 tot maximaal 4 spelers. Hoe minder hoe meer balcontacten mogelijk.

Speelveld

Stel de pylonen zo op dat het haalbaar is een rustig zijwaarts gerolde bal te stoppen (5 tot 7 passen). Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Stoppen van een door een medespeler aangerolde bal.

Afspraken



Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. Rol de bal zo dat de medespeler de bal tussen de pylonen kan stoppen.

Uitmaken: Probeer de bal voor de lijn te stoppen.

Stilleqgen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan!

Wisselen / Einde

Na een vast aantal (bijv. 5x) van taak wisselen.

Als de fielder 5 ballen stopt, mag de roller de volgende keer 1 pylon dichterbij of maak je het doeltje 1 pas groter!

Maak een (nood) stop afspraak.

Variaties (z.o.z)

Variaties:

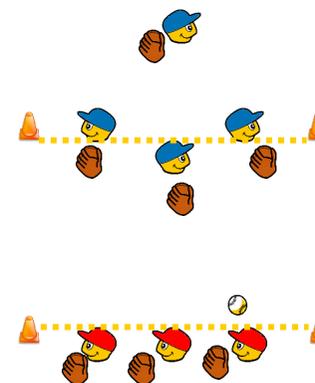
Wedstrijdvorm:

Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. **Rol** de bal zo dat de medespeler de bal tussen de pylonen met moeite kan stoppen. Voor elk "doelpunt" krijg je 1 punt.

Uitmaken: Probeer de bal voor de lijn te stoppen. Zelke stop levert 1 punt op. Afhankelijk van het niveau bepaal je wat een "goede" stop is.



Teamspel: "Passeer de fielders"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Maak 2 teams (bij oneven speelt 1 partij met een doordraaiende "dekker").

Kies een uitdagende afstand afhankelijk van niveau en ondergrond. Loopt de vaardigheid zo op dat je op honkafstand speelt, dan kun je afspreken dat de bal met 1 stuit gegooid mag worden.

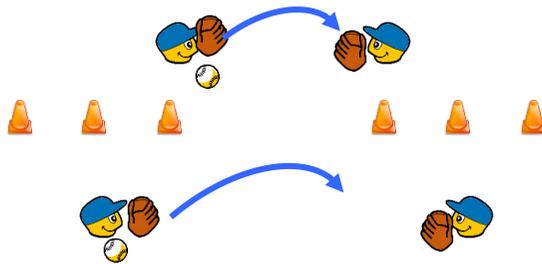
Fielders kunnen i.v.m. gevaar het best verspringend opgesteld staan (zie tek.).

Inbrengen: Rol (of gooi met 1 stuit) de bal zo dat de tegenstanders de bal niet kunnen stoppen tussen de pylonen. Elk "doelpunt" scoort 1 punt.

Inblijven: De fielder die de bal stopt mag z.s.m. vanachter zijn eigen lijn weer rollen.



4. Overspelen 2 tallen



Indelen/Opstellen

Maak 2 tallen

Speelveld

Geef met pylonen, afhankelijk van niveau, een beginafstand aan.

Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Ontvangen van een door een medespeler aangespeelde bal.

Afspraken



Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. Onderhands gooien en vangen. Na 10 vangballen mag je 1 stap (pylon) achteruit.

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (lieft zonder stuit) te verwerken!

Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Maak een (nood) stop afspraak. Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties

Als de afstand te groot wordt (onveilig of onhaalbaar), dan kun je de opdracht uitdagend houden door:

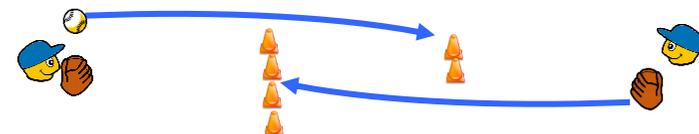
- Af te spreken dat de bal 10x achterelkaar gevangen moet worden.
- De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.:
 - Onderhands - bovenhands
 - Bovenhands - bovenhands
 - Onderhands - backhand zijde
 - Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!)



- Tweetallen tegenover elkaar op een onderlinge afstand van 8 meter. Probeer de bal zo snel mogelijk over te gooien. Tijdens de hele oefening moet je blijven bewegen als een boxer op de voorvoeten. Hierdoor ben je bewegelijk en kun je de bal sneller verwerken. Het gaat hierbij om de snelheid van bewegen en niet om de snelheid van de bal.
- Gooien met 2-tallen. Onderlinge afstand is 5 meter. De spelers gaan *op één knie zitten* (rechter voor rechtshandige) en zorgen dat ze goed rechtop zitten. Vanuit deze positie gaan we de armbeweging beoefenen. Het voordeel van de zit is dat we niet aan de voeten hoeven te denken en ons volledig kunnen concentreren op de armbeweging. Er is vanuit deze positie ook geen haast en kunnen dus zelf bepalen hoe langzaam en hoe grof we de beweging maken
- Laat de spelers wanneer jij roept; GRIP!, de bal zo snel mogelijk in de lucht steken. Voor jou de mogelijkheid om de grip te controleren.
- Speler gooit voor zichzelf een hoge bal op, direct gevolgd door een aangooi.
- Spelvorm: "Petje Gooien"

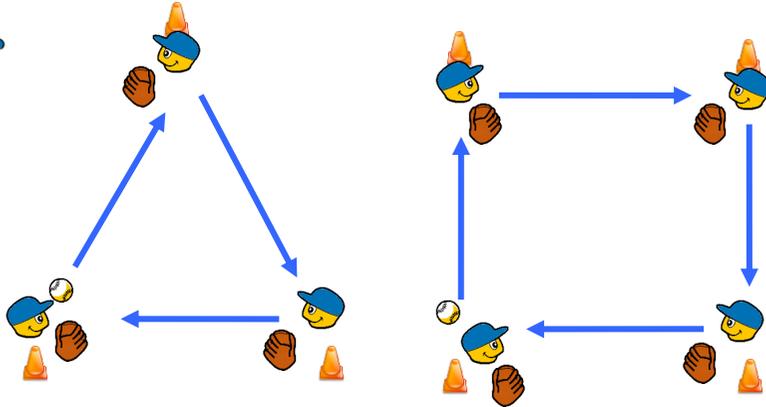


Probeer elkaars "petje" te raken. Dit stimuleert het bovenhands gooien. Als je bijv. een krant of meerdere pylonen gebruikt kun je ook afspreken dat na elke treffer het doel kleiner gemaakt wordt voor de "treffer" en groter voor de "ontvanger".





5. Overspelen meertallen



Indelen/Opstellen

Maak meertallen 3 tot 6. Oneven aantallen geeft meer mogelijkheden (zie variaties). Nadeel van meertallen is het geringer aantal balcontacten. Voordeel is de natuurlijkere hoek van gooien en ontvangen.

Speelveld

Geef met pylonen, afhankelijk van niveau en wijze van aangooien, een beginafstand aan.

Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Ontvangen en gooien van een, onder een hoek aangespeelde bal.

Afspraken



Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting.

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!

Stilleqagen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplaats en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Maak een (nood) stop afspraak. Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

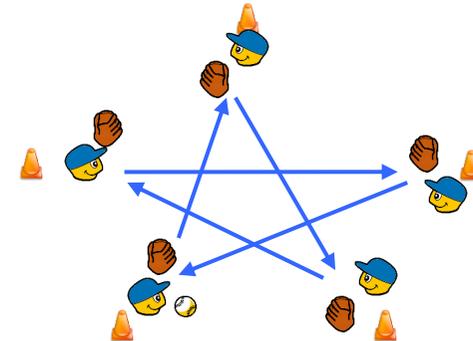


Mocht gooien nog te lastig zijn, dan kun je het ook met rollen en fielden alleen doen.

Variatie:

Als de afstand te groot wordt (onveilig of onhaalbaar), dan kun je de opdracht uitdagend houden door:

- a) Af te spreken dat de bal 10x achter elkaar gevangen moet worden.
- b) De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.:
 - a. Onderhands - bovenhands
 - b. Bovenhands - bovenhands
 - c. Onderhands - backhand zijde
 - d. Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!)
- h) De "rondgang" te variëren;
 - a. Rondje gooien
 - b. Linksom of rechtsom
 - c. Ster gooien (infieldje)

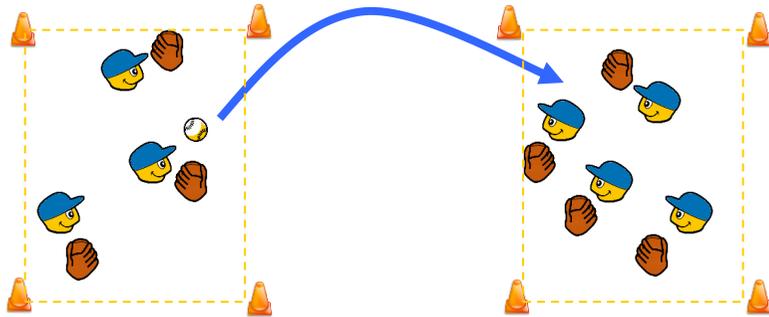


- d. Rollen en gooien afwisselen (nu is een oneven aantal erg handig)
- e. Op tijd of tegen een andere driehoek/kring/vierkant.
- f. Estafette gooien in een rijtje (soort van Relay)
- g. Tegen een loper die om de cirkel of een bepaalde afstand loopt (kies een afstand die voor de velders haalbaar is!!)

Techniek zal vrijwel altijd "verwateren" als je spel/wedstrijdvormen op tijd doet. Ook als de aandacht verschuift naar het opletten waar de bal vandaan komt, zal dat meestal ten koste van de techniek gaan.



6. Teamspelen; "Volleybal"



Indelen/Opstellen

Maak 2 teams. Verdeel ze over beide vakken.

Speelveld

Geef met pylonen, afhankelijk van niveau een beginafstand tussen de vakken aan, dusdanig dat een speler de bal niet neerwaarts naar het vak kan gooien.

Doel

Vangen van een lastig aangespeelde bal.

Afspraken



Inbrengen: Gooi de bal in het vak van de andere partij. Als de bal op de grond komt scoort je team een punt.

Uitmaken: Als je de bal vangt scoort je team een punt.

Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties:



Inbrengen: Gooi de bal in het vak van de andere partij. Als de bal buiten het vak komt scoort het andere team een punt.

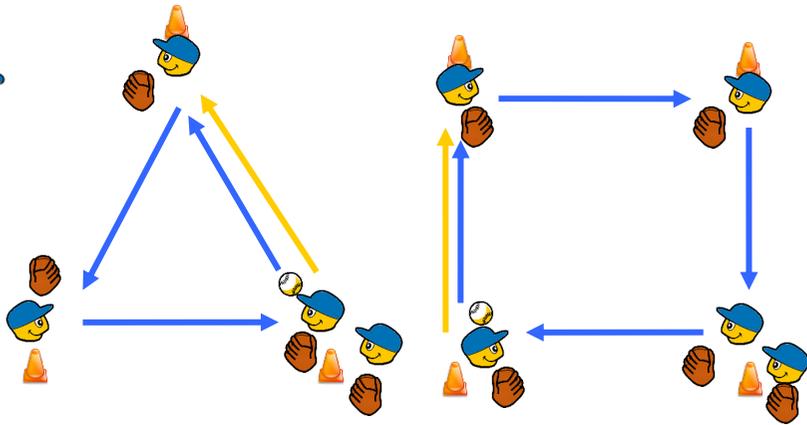
Uitmaken: a) De spelleider kan "moeilijke" vangballen met extra punten belonen.



b) Vangballen worden niet meer beloond. Er wordt dus alleen nog gescoord op ballen in het vak.



7. Overspelen meertallen: "Er achter aan"



Indelen/Opstellen

Maak meertallen 4 tot 6.

Speelveld

Geef met pylonen of honken, afhankelijk van niveau van aangooien, een beginafstand aan.

Doel

Ontvangen en gooien van een onder een hoek angespeelde bal, gevolgd door een vervolgactie.

Opdracht: gooi de bal in afgesproken richting en loop achter je aangooi aan naar de volgende vang/gooipositie.

Afspraken

Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting.

Inblijven: Loop achter de bal aan naar de volgende pylon.

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!

Stilleggen: Als de bal je veld verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Duur 8 tot max. 15 minuten.

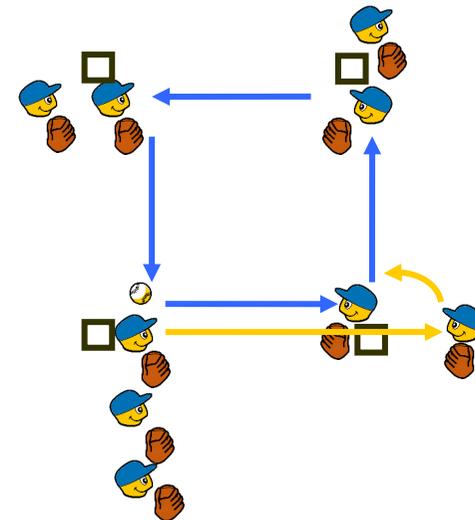
Variaties (z.o.z)

Variaties:

Inbrengen: Verander gooirichting of goipatroon (let op! kruisende lopers.)

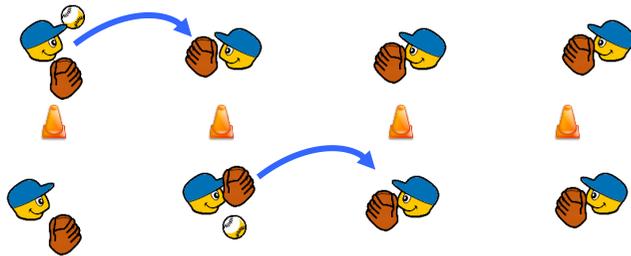


Inblijven: De gooier wordt "dekker" op het volgende honk. De dekker wordt vanger en de vanger (heeft tenslotte de bal) automatisch gooier.





8. Overspelen meertallen: "Relay"



Indelen/Opstellen

Maak meertallen 3 tot 6.

Speelveld

Geef met pylonen of honken, afhankelijk van niveau van aangooien, een beginafstand aan.

Doel

Ontvangen en gooien van een aangespeelde bal, gevolgd door een vervolgactie achter je (zgn. relay)

Opdracht: gooi de bal in afgesproken richting en blijf de bal volgen hij komt terug.

Afspraken

Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting. Maak oogcontact voor je gooit.

Inblijven: Blijf de bal volgen hij komt straks terug!

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk te verwerken en door te gooien!

Stilleqgen: Als de bal je veld verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties:

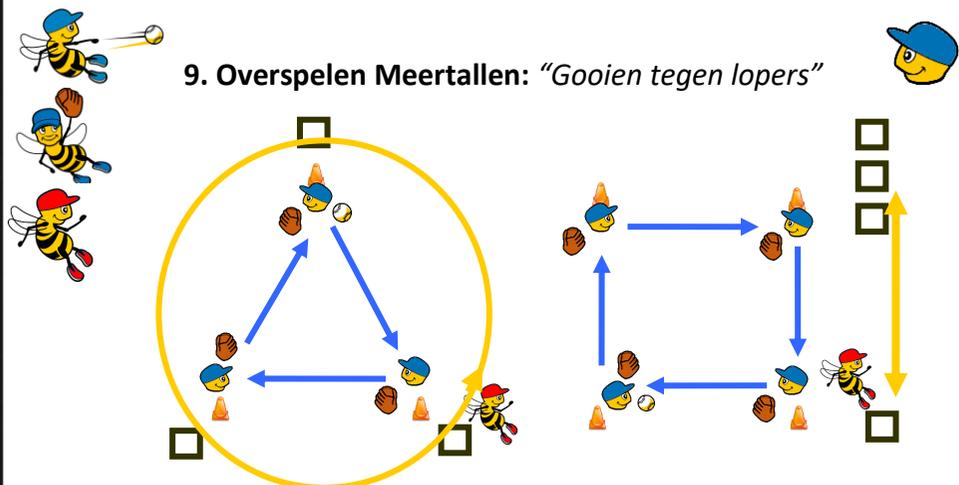
Inblijven: a) Start met 2 spelers op punt 1) en loop achter je bal aan.

b) Speler 1 (of coach) gooit een hoge bal naar de laatste speler en via alle spelers komt de bal terug.



Wedstrijdvorm:

Welke groep gooit de bal het snelst (een aantal keer) heen en weer?



9. Overspelen Meertallen: "Gooien tegen lopers"

Indelen/Opstellen

Maak meertallen 4 tot 6. Waarvan 1 á 2 honklopers, die om de beurt lopen.

Speelveld

Geef met pylonen, afhankelijk van niveau en wijze van aangooien, een beginafstand aan. Deze moet uitdagend zijn voor de veldpartij! D.w.z. dat bij foutloos rondgooien een gemiddelde loper zeker uit zal gaan!

Doel

Ontvangen en gooien van een onder een hoek aangespeelde bal en honklopen onder wedstrijdspanning.

Afspraken

Inbrengen: Maak een startafpraak (honkloper geeft de bal). Gooi de bal in de afgesproken richting. Laat de laatste aangooi **altijd** evenwijdig aan de loopweg zijn i.v.m. gevaar!

Inblijven: Je scoort een punt als je eerder terug bent dan de bal!

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk te verwerken! Is de bal eerder terug, dan wint de veldpartij.

Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Maak een (nood) stop afspraak. Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

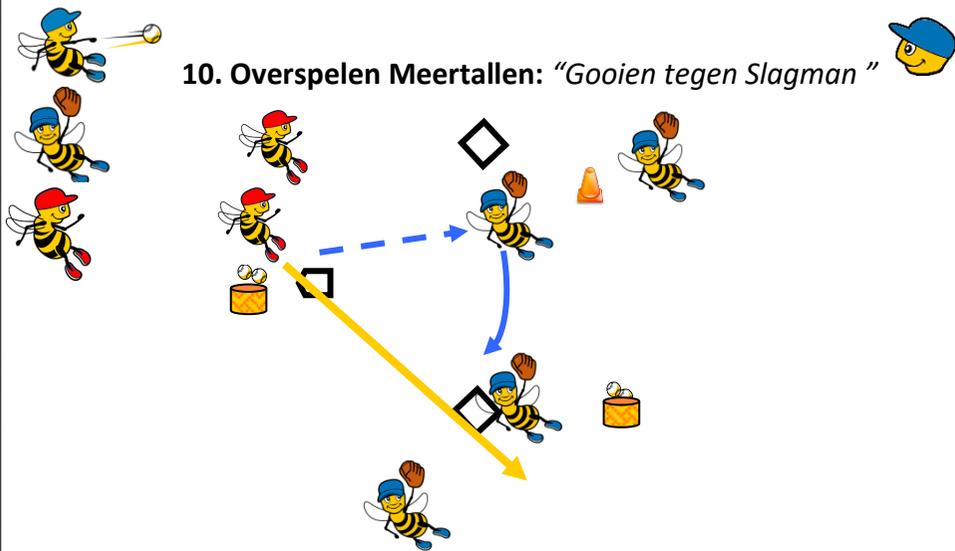
Variaties

Inbrengen: Gooi of rol de bal in het vak, waarna de rondgooi actie begint

Inblijven: a) Als je het haalt moet je volgende keer verder lopen.

b) Je kunt meer punten verdienen als je een verder honk (of groter rondje) haalt.

Uitmaken: Gooi/rol een ander patroon, bijv. gooien en rollen afwisselen of bij 4 honken een vlinder gooien.



10. Overspelen Meertallen: "Gooien tegen Slagman"

Indelen/Opstellen

Kan in groepjes van 2 lopers, fielders en vangers of in stoomvorm (lopers dragen dan ook een handschoen).

Speelveld

Standaard infield 15 tot 18,30 meter.

Materiaal:

Doel

Ontvangen en gooien van een onder een hoek aangespeelde bal en honklopen onder wedstrijdspanning.

Afspraken



Inbrengen: Rol de bal eenvoudig onderhands aan vanaf thuisplaat tot een maximaal aangegeven afstand.

Inblijven: Probeer eerder dan de bal bij het honk te zijn.

Stilleqgen: Na elke poging doordraaien zoals aangegeven.
Vanger wordt dekker, fielder in wacht rij, loper keert terug of doorstromen.

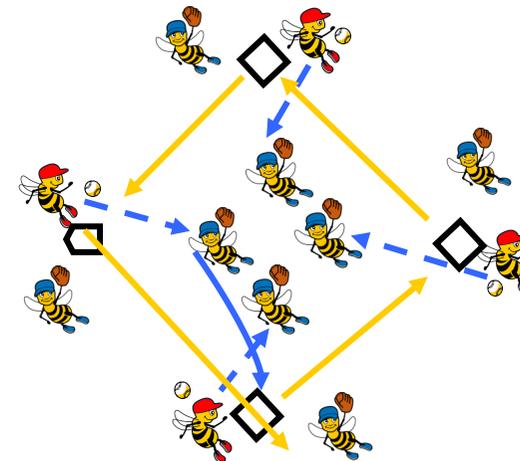
Wisselen / Einde

Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

Variaties

Meer groepjes tegelijk: "Aardig druk"

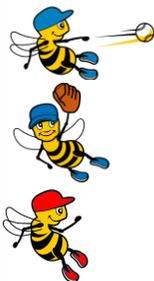


Indelen / Opstellen

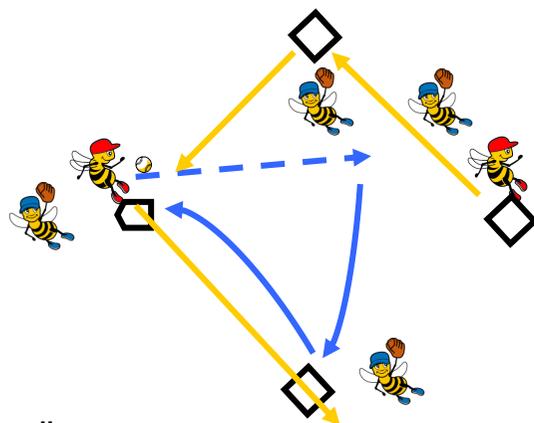
Verdeel team in lopers, vangers en fielders. Kan uiteraard ook met 3 honken.

Opdracht:

Lopers rollen gelijktijdig op commando de ballen in het veld en sprinten naar het honk. Daar worden zij de nieuwe fielder. De fielder van dat honk wordt de nieuwe vanger en de vanger (heeft als het goed is de bal) wordt de nieuwe loper, naar het volgende honk.



11. Overspelen Meertallen: "We spelen door!"



Indelen/Opstellen

Kan in groepjes van 2 lopers, 4 fielders/vangers of in stoomvorm (lopers dragen dan ook een handschoen).

Speelveld

Standaard infield 15 tot 18,30 meter.

Doel

Ontvangen en gooien van een onder een hoek angespeelde bal en honklopen onder wedstrijdspanning.

Afspraken



Inbrengen: Rol de bal stevig onderhands aan vanaf thuisplaat naar de korte stop.

Inblijven: Probeer eerder dan de bal bij het honk te zijn. De loper van 2^e honk start bij het rollen van de bal en probeert direct door te gaan naar het thuishonk.

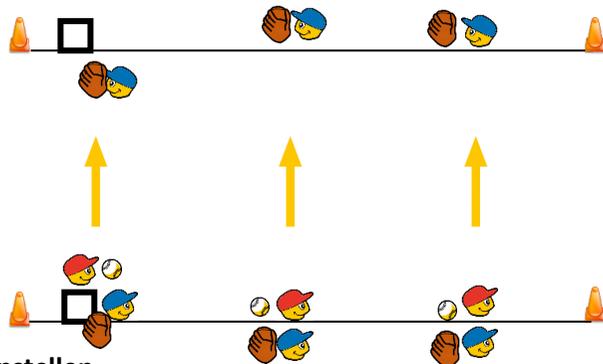
Uitmaken: Korte stop gooit naar 1^e honk, deze probeert een actie op het honk te maken en/of maak de vervolgactie op de thuisplaat of het 3^e honk.

Wisselen / Einde

Wissel na een aantal pogingen 2 fielders met 2 lopers. Draai ook de veldpositie door. Duur 8 tot max. 15 minuten.



12. Overspelen Meertallen: "1 aangooi!" (technisch vervolg op "Koop een koe")



Indelen/Opstellen

Kan in groepjes van 2 velders, en 1 honkloper of in stoomvorm (lopers dragen dan ook een handschoen).

Speelveld

Afstand 12 tot 18,30 meter.

Doel

Ontvangen en gooien van een aangespeelde bal en het maken van een tikactie onder wedstrijdspanning. Het opjagen van de loper!

Afspraken



Inbrengen: De "loper" stopt de bal in de handschoen van de velder als startteken.

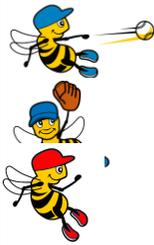
Inblijven: Probeer eerder dan de bal bij de lijn (het honk) te zijn. Je mag ook terugkeren!

Uitmaken: De 1^e velder probeert de loper te tikken. Als hij in de gaten krijgt dat, dat niet gaat lukken op tijd gooien, naar je maatje aan de overzijde die de loper alsnog probeert te tikken.

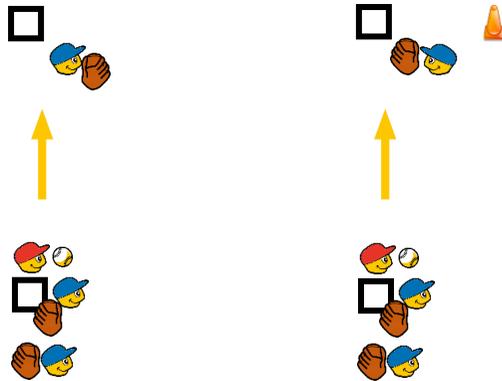
Opmerking: Leg nadruk op eerst erachter aan te rennen, anders gooien ze te vroeg en keert de loper steeds "gratis" terug.

Wisselen / Einde

Wissel na een aantal pogingen fielders en lopers. Duur 8 tot max. 15 minuten.



13. Overspelen Meertallen: "Opgesloten!"



Indelen/Opstellen

Kan in groepjes van 3 velders, en 1 honkloper (evt. reserve looper).

Speelveld

Afstand 15 tot 18,30 meter.

Doel

Ontvangen en gooien van een aangespeelde bal en het maken van een tikactie onder wedstrijdspanning. Het doorlopen achter je aangooi aan!

Afspraken

Inbrengen: De "loper" stopt de bal in de handschoen van de velder als startteken.

Inblijven: Probeer eerder dan de bal bij de lijn (het honk) te zijn. Je mag ook terugkeren!

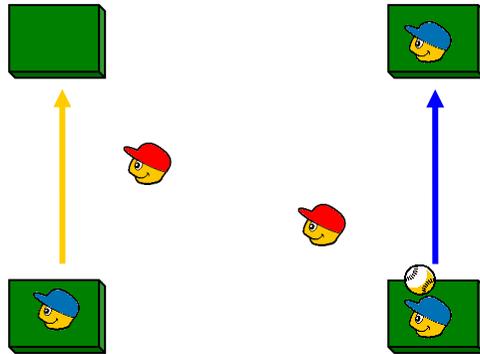
Uitmaken: De 1^e velder probeert de looper te tikken. Als hij in de gaten krijgt dat, dat niet gaat lukken, op tijd gooien naar je maatje aan de overzijde die de looper alsnog probeert te tikken. Als je te vroeg gooit kun je alsnog de looper op de terugweg uitmaken met een 2^e of zelfs 3^e aangooi. Direct tikken = 3 pnt. 1 aangooi = 2 pnt., meerdere aangooien = 1 punt.

Wisselen / Einde

Wissel na elke poging een fielder met een looper. Duur 8 tot max. 15 minuten.



1. Samenspelen: "Eilandbal met dolfinen"



Indelen

Maak een 3 tot 5 tal.

Opstellen

Stel 3 tot 4 spelers op de eilandjes op en 1 of 2 in de zee.

Speelveld

Afstanden afhankelijk van balgrootte / hardheid en vangvaardigheid.
Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Overgooien , vangen en rapen

Opdracht:

Speel de bal (kokosnoot) over zonder dat de bal te water raakt.

Afspraken

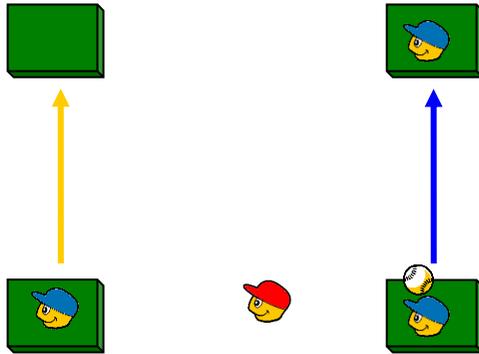
Zonder kokosnoot kun je veilig "overzwemmen" naar een lege mat of hoepel.

Wisselen / Einde

Vang je een aangespeelde bal niet, dan wisselt de foutjesmaker (slechte aangooi of slechte vang) met de dolfin die de bal redt en de lege plaats inneemt.



2. Samenspelen: "Eilandbal met haaien"



Indelen / Opstellen

4 tot 6 tal; 3 spelers op de eilandjes. 1 haai tussen de eilandjes.

Speelveld

Afstanden afhankelijk van balgrootte / hardheid en vangvaardigheid.
Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Overgooien , vangen , rapen en overspelen onder druk.

Opdracht:

Speel de bal (kokosnoot) over zonder dat de bal te water raakt of onderschept wordt door de haai.

Afspraken

Zonder kokosnoot kun je veilig "overzwemmen" naar een lege mat of hoepel.

Wisselen / Einde

Vang je een aangespeelde bal niet of onderschept de haai de bal, dan wisselt de foutjesmaker (slechte aangooi of slechte vang) met de haai de lege plaats inneemt . Als er een wachtende haai is neemt die de plaats in van de haai en de foutjesmaker wordt wisselspeler.

Variaties: (z.o.z.)

Variaties:

Wisselen: Na 5 opeenvolgende vangballen wisselen met de aap die het langste staat.
Na 5 opeenvolgende vangballen een extra haai.



3. "Opbouwend tijgerbal"



Indelen / Opstellen

4 tegen 4 (of 5 tegen 5), 4 Bewakers en 1 tijger in de kooi.

Speelveld

Ongeveer 5 bij 5 meter.

Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Overspelen onder druk.

Opdracht:

1 Team speelt de bal (maximaal 5 keer) over. 1 Tijger probeert de bal te onderscheppen. Als dat NIET lukt komt er een extra tijger bij. Lukt dat wel wisselen de teams van taak.

Afspraken

Zonder bal mag je, je verplaatsen.

Blijf op armlengte afstand

Stilleggen:

Als er 5 vangballen zijn, stopt het spel en komt er 1 extra tijger bij.

Wisselen / Einde

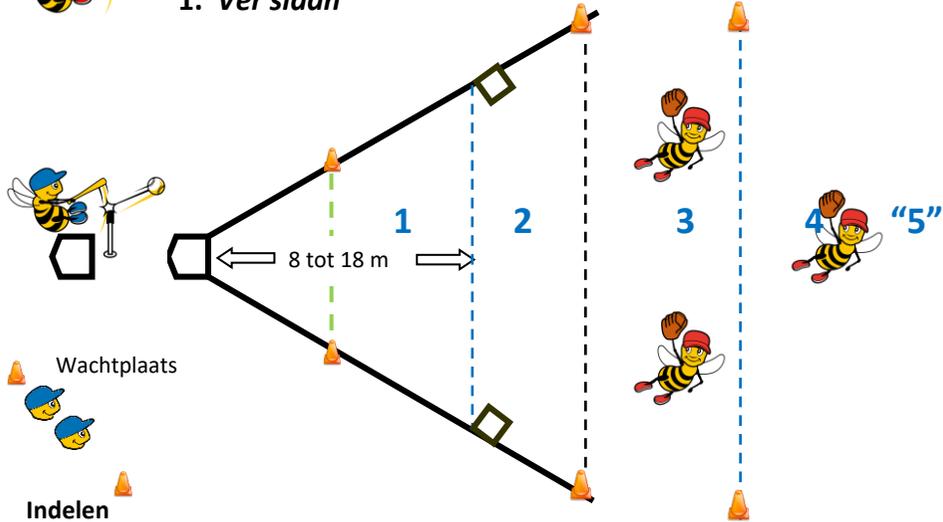
Verovert de tijger de bal of verlaat de bal het speelveld dan wisselen tijgers en bewakers van taak.

Wissel je terug, dan beginnen we met een tijger die nog niet geweest is (spreek een volgorde af.)

Eindvakbal/ Ultimate



1. "Ver slaan"



Indelen

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de "uit" lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Opmerking: De soort bal waarmee je speelt bepaalt de werkelijke afstanden. Gaten ballen of schuimballen zijn ideaal voor dit spel.

Doel

Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Voorbij 1 rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonen 3 enz. Als er weerstand gegeven wordt = over de verste velder 5 punten.

Z.O.Z.

Afspraken

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1^e rij pylonen gaat = GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/bepalingen afspreken.

Uitmaken: (geld voor variatie "Weerstand"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen / Einde

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variaties "Ver slaan"

Inbrengen:  Sla bal vanaf statief, max. 3 foutslagen. =  voor 7/8

 Sla de bal uit een "toss" =  voor 7/8

 Sla de bal vanuit een "coach-pitch" =  voor 7/8

Uitmaken:  "Weerstand":
Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen.

=  voor 7/8

VANG:  "Vangballertje":

Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen =  voor 7/8

 Vangbal: slagman uit. =  voor 7/8

Wisselen/Einde:

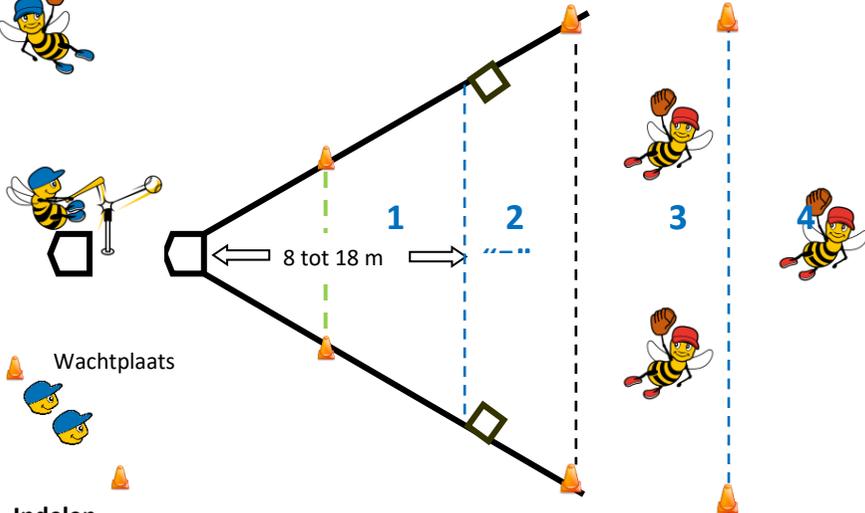
 Wisselen na 3 vangballen (onthoud je volgorde!)

 Wisselen na 6 vangballen (onthoud je volgorde!)

Opmerking: De mogelijkheid tot het maken van vangballen is erg afhankelijk van de materiaalkeuze. Lichte ballen (gaten/schuim) vangen heel lastig. Beeballen/softballen daar en tegen makkelijker, maar gaan veel harder dus eigenlijk alleen geschikt voor grote afstanden (buiten)



2. "Verdedig de lijnen" (zie ook ver slaan)



Indelen

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de "uit" lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Opmerking: De soort bal waarmee je speelt bepaalt de werkelijke afstanden. Gatenballen of schuimballen zijn ideaal voor dit spel.

Doel

Stoppen van geslagen ballen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Voorbij 1 rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonen 3 enz. Als er weerstand gegeven wordt = over de verste velder 5 punten.

Je kunt het accent op het verdedigen leggen door punten te geven voor; Stoppen 1, fielden = 2 en vangen = 3.

Z.O.Z.

Afspraken

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1^e rij pylonen gaat = GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Uitmaken:

Velders mogen de bal tegenhouden om score te voorkomen. De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleleggen:

Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variaties "Verdedig de lijnen"

Inbrengen: Sla bal vanaf statief, max. 3 foutslagen. = voor 7/8

Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8

Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8

Uitmaken: "Weerstand":

Velders mogen de bal tegenhouden om score te voorkomen.

= voor 7/8

VANG: "Vangballertje":

Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen = voor 7/8

Vangbal: slagman uit. = voor 7/8

Wisselen/Einde:

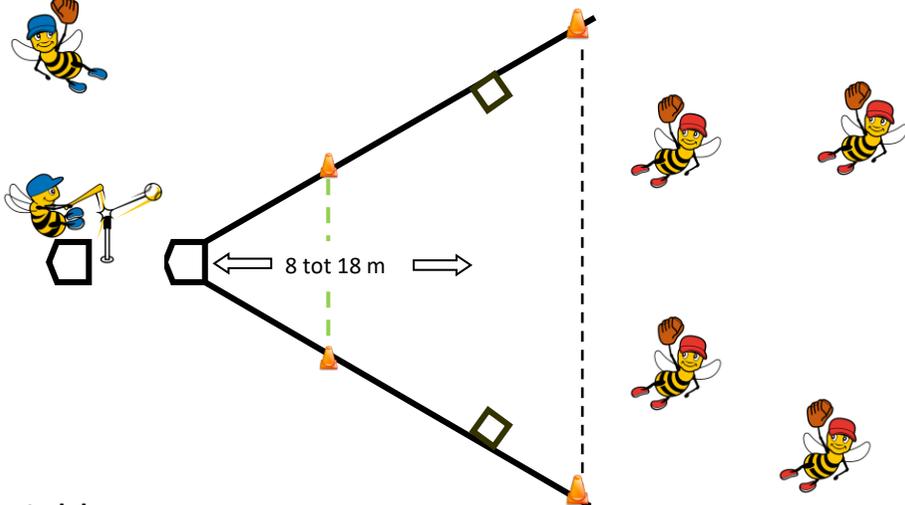
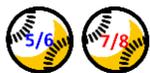
Wisselen na 3 vangballen (onthoud je volgorde!)

Wisselen na 6 vangballen (onthoud je volgorde!)

Opmerking: De mogelijkheid tot het maken van vangballen is erg afhankelijk van de materiaalkeuze. Lichte ballen (gaten/schuim) vangen heel lastig. Beeballen/softballen daar en tegen makkelijker, maar gaan veel harder dus eigenlijk alleen geschikt voor grote afstanden (buiten)



3. "Field er 3, Vang er 1"



Indelen

1 slagman en 3 tot 5 velders.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn.

Speelveld

Materiaal:

Doel

Stoppen van geslagen ballen.

Opdracht:

Sla een maximaal aantal ballen (bijv. 8). Als je als fielder 1 bal vangt of 3 ballen hebt gefield wordt je de volgende slagman.

Z.O.Z.

Afspraken

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Elke goed geslagen bal levert de slagman een punt op!

Uitmaken: Velders scoren door field of vangacties te maken!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn of iemand zijn vangbal of 3^e fieldbal maakt stopt het spel. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Wisselen /Einde

Spreek een doordraairoulatie van de velders af. Bijv. slagman wordt outfielder, de andere schuiven door afhankelijk van wie er mag gaan slaan. Door een logische volgorde te vinden zorg je ervoor dat iedereen aan slag komt.

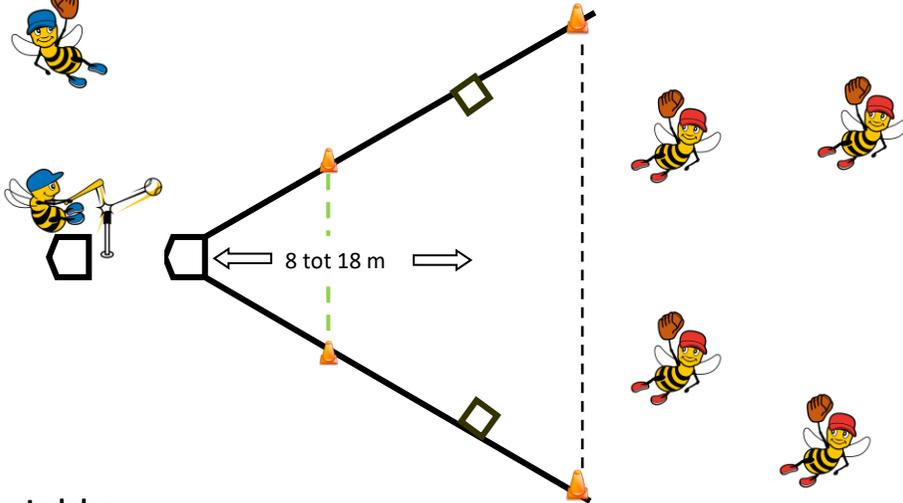
Variaties

"Field er 3, Vang er 1"

| | | |
|-------------------|---|--|
| <u>Inbrengen:</u> |  Sla bal vanaf statief. | =  voor 7/8 |
| |  Sla de bal uit een "toss" | =  voor 7/8 |
| |  Sla de bal vanuit een "coach-pitch" | =  voor 7/8 |



4. "500"



Indelen

1 slagman en 3 tot 5 velders.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn.

Speelveld

Materiaal:

Doel

Stoppen van geslagen ballen.

Opdracht:

Sla een aantal ballen (bijv. 10). Als je als fielder 1 vangt scoort je 100 punten. Field je hem na 1 stuit 50 en na meer 25. Een stilliggende bal scoort niet.

Z.O.Z.

Afspraken

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Elke goed geslagen bal levert de slagman 50 punten op!

Uitmaken: Velders scoren door field of vangacties te maken!

Stilleleggen: Als alle ballen geslagen zijn of iemand 500 punten heeft stopt het spel. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Wisselen /Einde

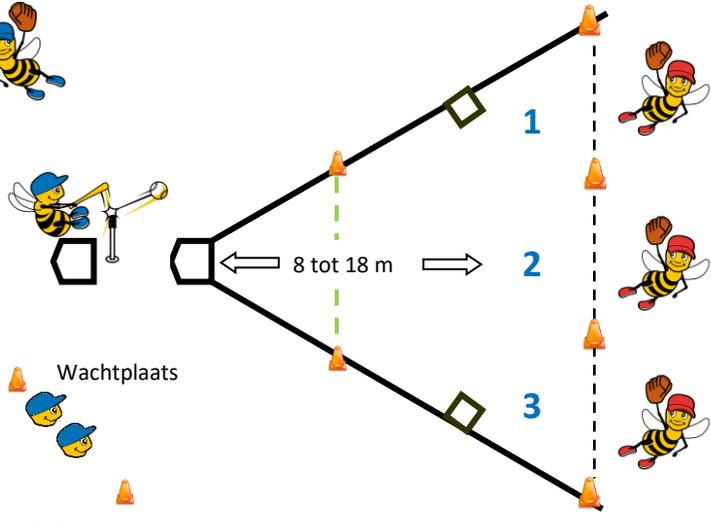
Spreek een doordraairoulatie van de velders af. Bijv. Slagman wordt outfielder, de andere schuiven door afhankelijk van wie er mag gaan slaan. Door een logische volgorde te vinden zorg je ervoor dat iedereen aan slag komt.

Variaties "500"

- Inbrengen:
- Sla bal vanaf statief. = voor 7/8
 - Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8
 - Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8



5. "Doel slaan"



Indelen

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de "uit" lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige "poortjes" tussen de pylonen vormen de doeltjes.
Opmerking: De soort bal waarmee je speelt bepaalt de werkelijke afstanden. Gaten of schuim ballen zijn ideaal voor dit spel.

Doel

Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
 Van nature worden de armen te vroeg 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 3^e honk of fout gaat.
Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken



Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.
 Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonen gaat = GOED!

Uitmaken: (geld voor variatie "Weerstand"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen /Einde

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variaties "Doel Slaan"

- Inbrengen:
- Sla bal vanaf statief, max. 3 foutslagen. = voor 7/8
 - Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8
 - Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8
 - (7/8) Sla de bal vanuit een "pitch". Tegenstander gooit. Spreek slag/wijd regels af!

Uitmaken: "Weerstand":
 Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen.

= voor 7/8

VANG: "Vanqballertje":

Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen = voor 7/8

Vangbal: slagman uit. = voor 7/8

Wisselen/Einde:

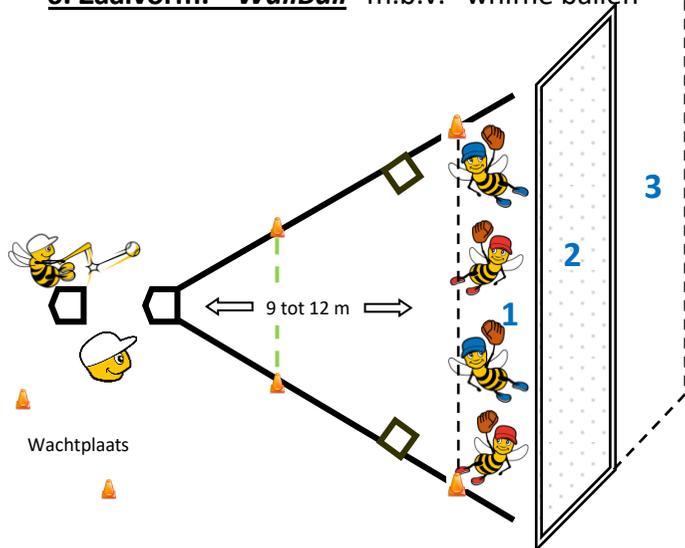
Wisselen na 3 vangballen (onthoud je volgorde!)

Wisselen na 6 vangballen (onthoud je volgorde!)

Opmerking: De mogelijkheid tot het maken van vangballen is erg afhankelijk van de materiaalkeuze. Lichte ballen (gaten/schuim) vangen heel lastig. Beeballen/softballen daar en tegen makkelijker, maar gaan veel harder dus eigenlijk alleen geschikt voor grote afstanden (buiten)



6. Zaalvorm: "WallBall" m.b.v. "whiffle ballen"



Indelen

1 slagman en 3 tot 4 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams (2-4, 3-3, 4-4, 5-5)

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen 1,5 meter van de wand. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de "uit" lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonen en op de wand vormen de scorelijnen

Doel

Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Tegen de wand, via de grond scoort 1 punt, Direct tegen de wand scoort 2 punten. Boven reikhoogte scoort 3 punten. Evt. een hoogte lijn afspreken die niet scoort i.v.m. "scheppen" van de bal.

Z.O.Z.

Afspraken



Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen geslagen worden.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleqgen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen / Einde

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variaties **Zaalvorm: "WallBall"**

- Inbrengen:**
- Sla bal vanaf statief, max. 3 foutslagen. = voor 7/8
 - Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8
 - Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8
 - (7/8) Sla de bal vanuit een "pitch". Tegenstander gooit. Spreek slag/wijd regels af!

Uitmaken: "Weerstand":
Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen.

= voor 7/8

VANG: "Vangballertje":

Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen = voor 7/8

Vangbal: slagman uit. = voor 7/8

"Vangballertje" Om het "scheppen" te ontmoedigen kun je een vangbal "belonen" met 3 punten voor de veldpartij. Spreek een hoogtelijn (merkteken) af die gelijk staat aan een vangbal (ongeveer 4 meter). Alle ballen boven hoogtelijn worden gezien als vangballen.

Vangbal: slagman uit. = voor 7/8

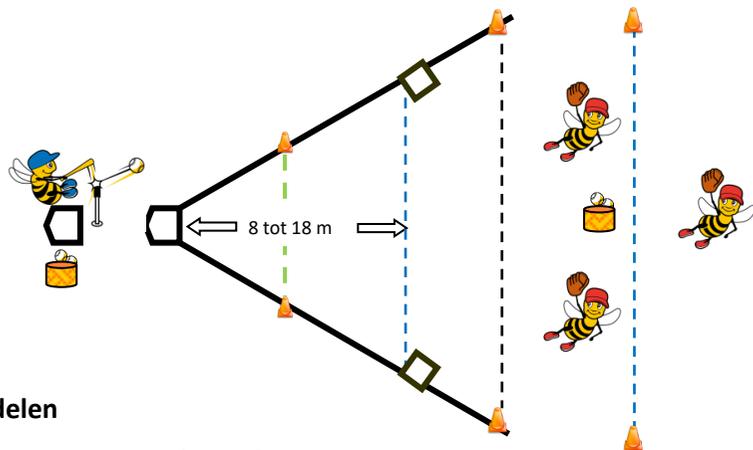
Wisselen/Einde:

Wisselen na 3 vangballen (onthoud je volgorde!)

Wisselen na 6 vangballen (onthoud je volgorde!)



1. Ver slaan: afstand en beperkt richting



Indelen

1 slagman en maximaal 3 velders.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn.

Speelveld

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de "uit" lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Opmerking: De soort bal waarmee je speelt bepaalt de werkelijke afstanden. Gaten ballen of schuimballen zijn ideaal voor dit spel.

Doel

Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Voorbij 1e rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonen 3 enz.

Z.O.Z.

Afspraken

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen verzamelen.

Wisselen / Einde

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen! Eerst ballen halen, dan pas knuppel!

Variaties:



Inbrengen: Sla de bal vanuit een short of long toss.

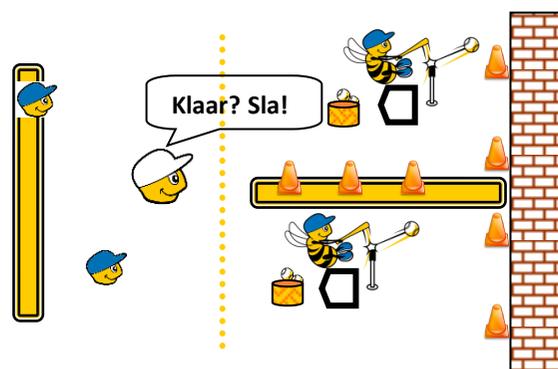
Let op! Als je bovenhands wilt gooien, doe dat vanaf 1 knie i.v.m. de hoek van de balbaan!



Uitmaken: (geldt voor variatie "Verdedig de lijn" zie spelkaart). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!



2. Doel slaan: richting



Indelen

1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende.

Opstellen

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de een duidelijke lijn en/of pylonen

Speelveld

Baken de ruimte waarin geslagen wordt en de ruimte waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats) goed af!

Doel

Hard en gericht slaan.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Voorbij 1e rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonen 3 enz.

Afspraken



Inbrengen: De bal probeer je tussen de pylonen te slaan.

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak!!!

Wisselen / Einde

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen! Eerst ballen halen, dan pas knuppel!!!

Variaties (z.o.z.)

Variaties:

Inbrengen: a) Als je 4 van de 6 ballen in het doel slaat, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner! Een hoek van minder dan 60 % is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90°.



b) Als je vanaf de verste plek (afhankelijk van veiligheid en haalbaarheid) 4 van de 6 raak slaat, moet je de bal ook onder een bepaalde hoogte lijn slaan. De hoogte lijn wordt zo gekozen dat het strak slaan stimuleert!

c) Voor elke bal via de grond 1 punt. Voor elke bal direct tegen wand of hek 2 punten. 7 punten of meer, is een plekje achteruit (zie ook spelvorm 4. "WallBall")



d) Bal slaan vanuit stuit toss (zie reader BeeBall slaan).

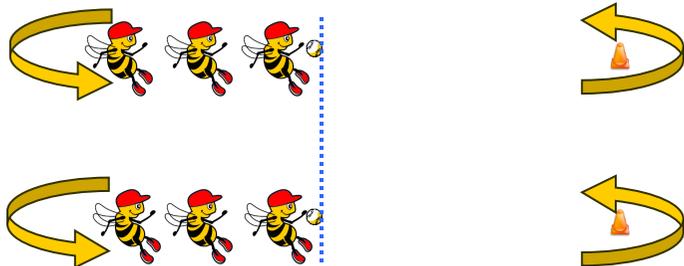
e) Spelvorm 3. "Doelslaan"



f) Bal slaan vanuit toss (zie reader BeeBall slaan).



1. Honklopen: "Estafette"



Indelen / Opstellen

Verdeel groep in tweeën. Bij oneven aantal oneven groepen maken of enkele lopers van kleinste groepje extra laten lopen.

Speelveld

Kies afstand zo dat starten, wenden en keren meer van invloed zijn dan loopsnelheid. Totale sprint onder 8 seconden.

Doel

Opdracht:

Breng zo snel mogelijk een afgesproken aantal keer (1 á 2x) een voorwerp (bijv. bal) heen en terug.

Afspraken



Inbrengen: Wacht op startsignaal.

Inblijven: Loop achterom het groepje heen en GEEF het voorwerp door.

Stilleggen: Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.

Wisselen / Einde

Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2^e en 1 punt voor laatste groepje.

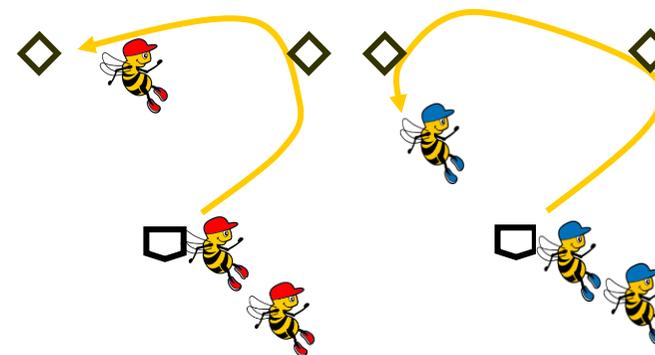
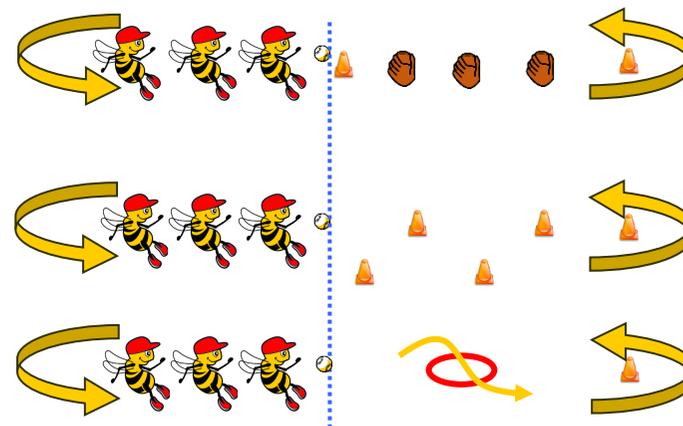
Om het uitdagend te houden kun je het pylonnetje van de winnaars iets verder plaatsen.

Variaties (z.o.z.)

Variaties:

Arrangement: Er zijn een onuitputtelijk aantal mogelijkheden t.a.v. het te lopen parcours. Slalom, zigzag, over de honken enz.. Ook kun je onderweg legio opdrachten inbouwen.

Bijv.:

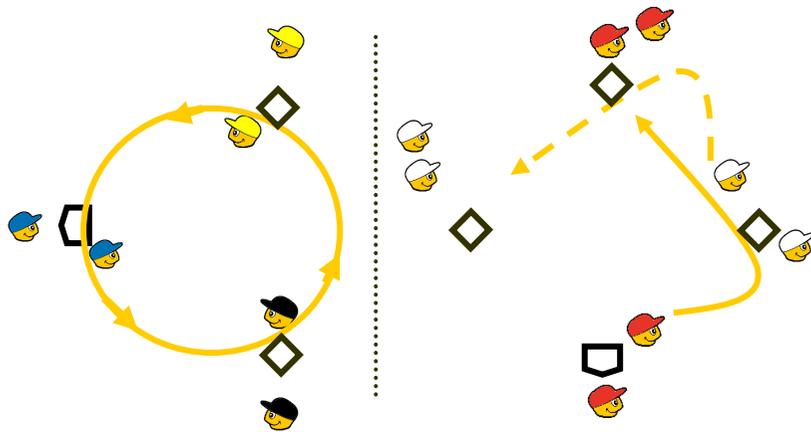


Pas Op!

De ludieke variant knuppeldraaien of helmenloop, waarbij een speler een groot aantal rondjes achterelkaar om het keerpunt (in de vorm van helm of knuppel) loopt is leuk, maar weinig leerzaam en onderschat vooral het gevaar daarbij niet. Helaas heb ik te vaak ernstige ongelukjes gezien bij gedesoriënteerde kinderen.



2. Honklopen: "Honkloopestafette"



Indelen / Opstellen

Verdeel groep in (2-en, 3-en of 4-en). Bij oneven aantal, enkele lopers van kleinste groepje extra laten lopen. Kies de teams zo dat er een uitdaging voor elke groep is.

Speelveld

Kies afstand zo dat het starten en honk aanraken van groter belang zijn dan loopsnelheid op zich. Totale sprint onder 15 seconden.

Doel

Startsnelheid, aanraken van de honken onder wedstrijddruk.

Opdracht:

Loop zo snel mogelijk, een afgesproken aantal keer (1 á 2x), een (halve) ronde een voorwerp (bijv. bal) heen en terug.

Afspraken



Inbrengen: Wacht op startsignaal.

Inblijven: Raak alle honken aan en GEEF het voorwerp door.

Stilleqgen: Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.

z.o.z.

Wisselen / Einde

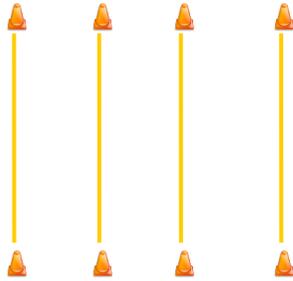
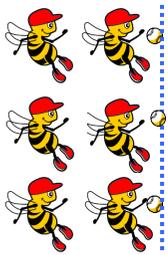
Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2^e en 1 punt voor laatste groepje.

Om het uitdagend te houden kun je het pylonnetje van de winnaar iets verder plaatsen.

Variaties



3. Honklopen: "Brengrers en Halers"



Indelen / Opstellen

Maak 2 tallen en stel ze achterelkaar op achter de startlijn/pylon

Speelveld

Kies de afstandslijnen zo dat de langste sprint niet langer duurt dan 5 á 6 seconden.

Doel

Starten, stoppen, wenden en keren, onder wedstrijdspanning.

Opdracht:

Nr. 1 legt het voorwerp (bal) zo snel mogelijk naar de 1^e lijn en tikt daarna nummer 2 aan. Deze haalt z.s.m. de bal weer op en geeft deze weer aan nr. 1. Deze legt vervolgens de bal op de volgende lijn enz.

Afspraken

Inbrengrer: Wacht op het startsignaal.

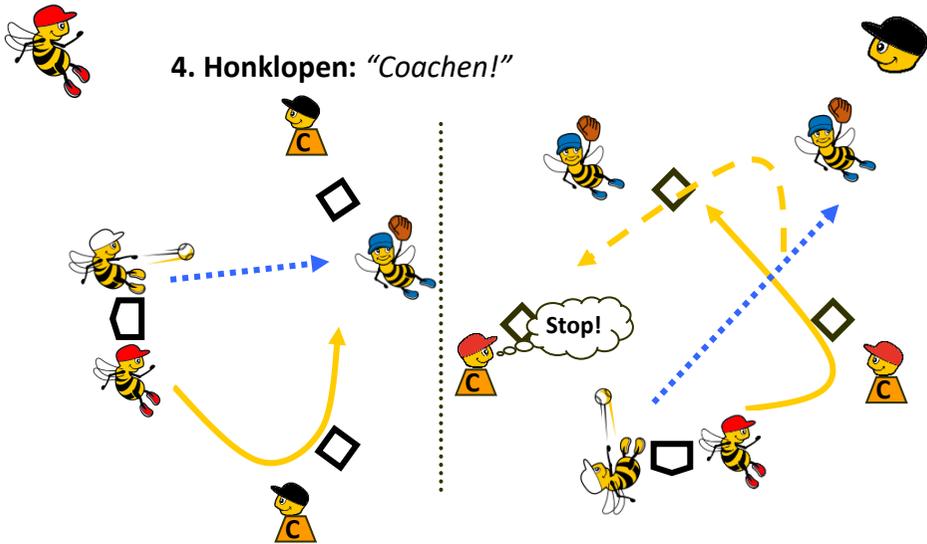
Inblijver: Het team wat als eerste klaar is scoort de meeste punten.

Uitmaker: Als je de opdracht (opzettelijk) fout uitvoert scoor je niets.

Stillegger: Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.

Wisselen / Einde

Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2^e en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden kun je het laatste pylonnetje van de winnaars iets verder plaatsen.



Indelen / Opstellen / Speelveld

Verdeel je spelers over lopers, coach(es) en later ook velders en zet ze op hun positie. Als je steeds dezelfde honkloop actie wilt herhalen zijn 2 velders en 1 coach voldoende. De coach(es) kun je herkenbaar maken met een veiligheidsvestje.

Doel

Leren herkennen dat de bal de loper stopt. De coach kan evt. assisteren door het stopteken te geven (Handen omhoog en "STOP!"). Ook kan hij door wijzen naar de bal ("KIJKEN") aangeven dat de loper de bal moet opzoeken om **ZELF** een beslissing te nemen door te lopen.

Opdracht: Begeleider gooit een bal in het spel. De loper probeert zo ver mogelijk te komen. Kijk en luister daarbij naar de assistent(en) bij het honk!

Afspraken

Inbrengen: Gooi de bal zo, dat het logisch wordt voor de honkloper.

Inblijven: Vraag aan een speler die te weinig risico durft te nemen waarom hij stopt.

Uitmaken: Vraag aan een speler die uitgemaakt wordt hoe dat komt.

Stilleggen: Na elke actie bal terugbrengen naar begeleider.

Wisselen / Einde

Wissel na een aantal keer honklopers, coach en velders.

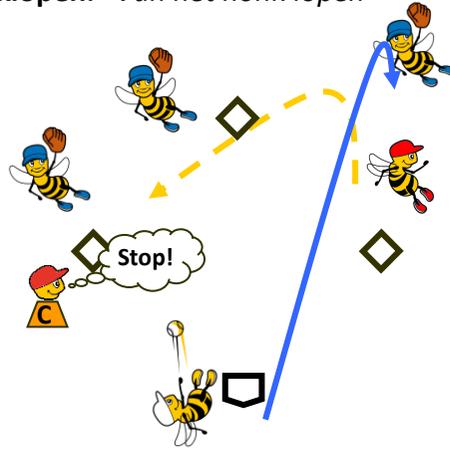
Variaties(z.o.z)

Variatie:

Verander de positie van de velders en/of de honkloper.



5. Honklopen: "Van het honk lopen"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Verdeel je spelers over lopers, coach(es) en velders en zet ze op hun positie. Als je steeds dezelfde honkloop actie wilt herhalen zijn 3 velders en 1 coach voldoende. Coach(es) kun je herkenbaar maken met een veiligheidsvestje.

Doel

Leren herkennen dat de bal de loper stopt. De coach kan evt. assisteren door het stopteken te geven (Handen omhoog en "STOP!") of "TERUG" te roepen.
Opdracht: Begeleider gooit een hoge bal in het spel die te vangen is. De loper stelt zich zo op dat hij na de vang terug kan naar zijn honk of zo ver mogelijk door kan als de bal toch valt. Kijk en luister daarbij ook naar de assistent(en) bij het honk!

Afspraken

Inbrengen: Gooi de bal zo, dat het logisch wordt voor de honkloper.

Inblijven: Vraag aan een speler die te weinig risico durft te nemen waarom hij stopt.

Uitmaken: Vraag aan een speler die uitgemaakt wordt hoe dat komt.

Stilleqgen: Na elke actie bal terugbrengen naar begeleider.

Wisselen / Einde

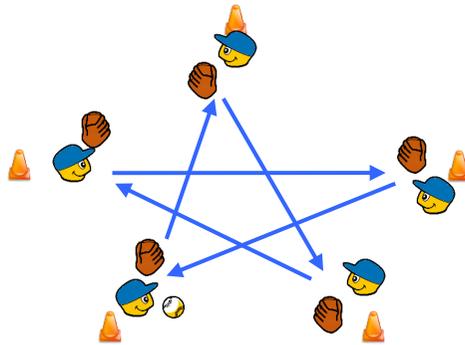
Wissel na een aantal keer honklopers, coach en velders.

Variatie:

Verander de positie van de velders en/of de honkloper.



1. Algemene kennis: "Namen noemen"



Indelen / Opstellen

Maak een cirkel, vierkant of driehoek (vb. zie boven.)

Speelveld

Geef met pylonen, afhankelijk van niveau en wijze van aangooien, een beginafstand aan.

Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Namen van teamgenoten leren onthouden.

Opdracht:

Gooi of rol de bal in een afgesproken volgorde (bv. In een ster zoals boven)

Elke keer dat je de bal gooit/rolt roep je de naam van de speler die je aanspeelt.

Afspraken



Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting.

Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!

Stilleleggen: Als de bal je vak verlaat één erachteraan! Eerst terug naar je werplek en dan pas weer gooien.

Wisselen / Einde

Maak een (nood) stop afspraak. Duur 8 tot max. 15 minuten.

Variaties (z.o.z)

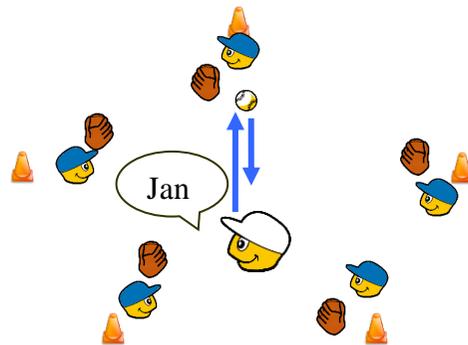
Variaties:

Inbrengen:

- Varieer de gooirichting en/of de plaats in de ster.
- Gebruik meer ballen tegelijk. Maak de afspraak dat je alleen rolt/gooit naar iemand die naar je kijkt!



2. Algemene kennis: "Stand in de mand"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Maak een cirkel. Geef met pylonen een beginafstand aan.

Baken de ruimte evt. goed af.

Doel

Namen van teamgenoten leren onthouden.

Opdracht:

Gooi de bal recht omhoog in de lucht en roep daarbij de naam van een medespeler. Deze pakt z.s.m. de bal en roept hard STOP!

Afspraken

Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting.

Stilleqgen: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!

Als je de bal hebt roep je keihard "STOP!". Lopers stoppen z.s.m.

Uitmaken: Probeer de bal door het "poortje" van een medespeler te rollen.

Lukt dat, dan mag jij de bal bij een nieuwe poging omhoog gooien. Zo niet dan mag de "gemiste" speler opgooien.

Inblijven: Je kunt punten geven voor een geslaagde of gemiste poging m.n. als je merkt dat kinderen zich express laten afgooien om aan de beurt te komen.

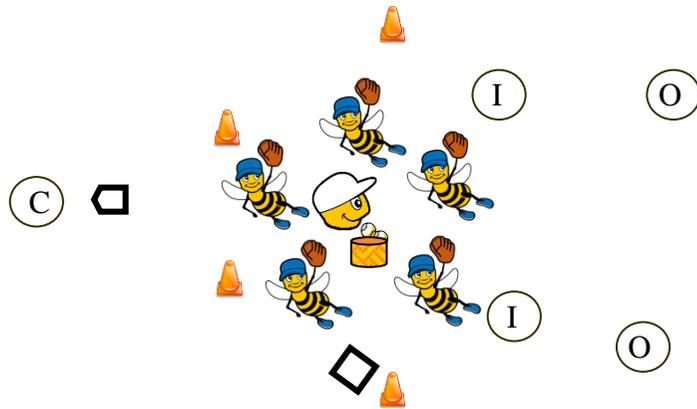
Wisselen / Einde

Zorg als spelleider dat iedereen aan de beurt komt.

Duur 8 tot max. 15 minuten.



3. Algemene kennis: "Namen en Nummers"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Maak een cirkel in het midden van het veld (zoals boven voor Single B)

Doel

Namen en plaatsen van posities leren onthouden.

Opdracht:

Ik geef je een positie naam of een honk en op mijn teken rent iedereen zo snel mogelijk naar die positie. Gebruik evt. pylonen met nummers erop.

Afspraken



Inbrengen: Wacht tot het startsignaal.

Stilleleggen: Ga zo snel mogelijk op je plek staan (bijv. met je handen omhoog!).

Wisselen / Einde

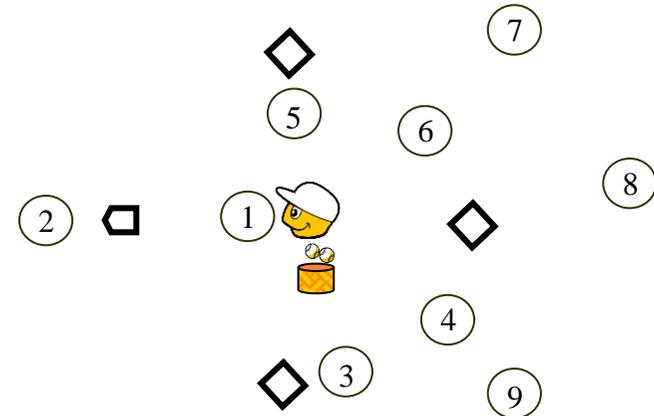
Kom op mijn teken zo snel mogelijk terug.

Variaties: (z.o.z)

Variaties:

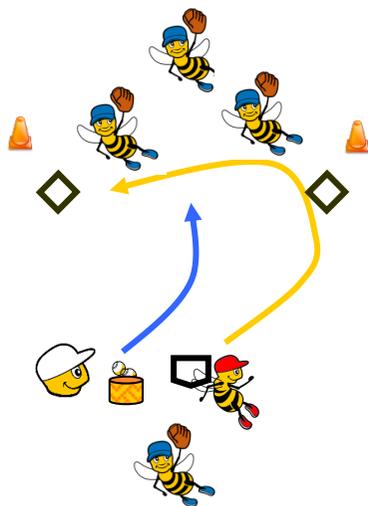
Inbrengen: Start vanaf een andere plaats (bijv. dug-out)

Laat de spelers een naam/nummer uit de "hoge hoed" trekken. Schrijf dit bijvoorbeeld op de bal.





4. Algemene kennis: "Vang, Tik, Brand"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Stel een deel van de spelers op in het veld en een klein aantal "aan slag"

Gebruik evt. minder honken dan waar je normaal mee speelt (1 of 2) .

Doel

Wijze van "nullen" maken leren, benoemen en onthouden.

Opdracht:

Coach gooit een bal in het veld. Vang de bal of maak de loper zo snel mogelijk uit door de loper te tikken. Start met slechts een slagman/honkloper. Later extra lopers toevoegen.

Afspraken



Inbrengen: Loper wacht tot de bal het veld in wordt gegooid.

Stilleqgen: Vang de bal of tik de loper zo snel mogelijk.

Wisselen / Einde

Kom op mijn teken zo snel mogelijk terug.

Variaties: (z.o.z)

Variaties:

Uitmaken:

Vang de bal of speel de door mij geroepen actie. Geef in 1^e instantie steeds aan welke lopers "gebrand" kunnen worden.

Laat spelers nadenken wat ze gaan doen voordat je de bal gooit. Bijv. Wat doe je nadat je de bal vangt?, Wat doe je met een grondbal?, Wat doe je als je zelf de bal niet krijgt? Enz.



5. Algemene kennis: ""

Indelen / Opstellen / Speelveld

Doel

Opdracht:

Afspraken 

Inbrengen:

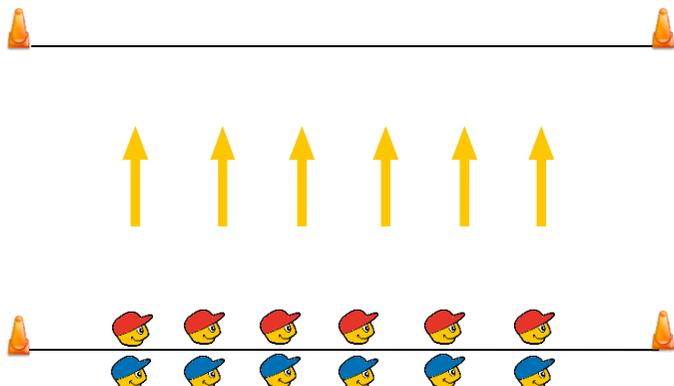
Stilleggen:

Wisselen / Einde

Variaties: (z.o.z)



1. Tikspelen: "Koop en koe"



Indelen

Dit is een inleidend spel en kan daardoor goed klassikaal in de lesinleiding gegeven worden.

Voor groep 3/4 is het evt. nog uitdagend genoeg om 10 minuten als lesonderdeel in kleine groepen te spelen.

Opstellen

2 tallen tegenover elkaar bij een lijn.

Speelveld

Een lijn 9 tot 12 meter verderop dient als "superhonk".

Balgruimte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Kinderen (**Rood**) mogen na commando de uitgestrekte hand aantikken van hun "maatje". Daarna sprinten zij in een rechte lijn naar het superhonk. Als zij op hun "honk" aankomen voordat zij getikt worden dan scoren ze een punt.

Worden ze echter door hun maatje getikt voor ze de lijn (=honk) bereiken, dan scoort de achtervolger een punt.

Z.O.Z.

Afspraken



Inbrenge: Na commando aantikken van de uitgestrekte hand

Inblijven: Loop in een rechte lijn!

Uitmaken: Achtervolgers mogen niet over de lijn!

Stilleggen: Als de looper achter de lijn is stopt het spel.

Wisselen / Einde

Allen keren terug op commando van de spelleider of wisselen ter plaatse om van taak.

Uitbouw

Inbrenge:  1 speler geeft bal/pittenzak

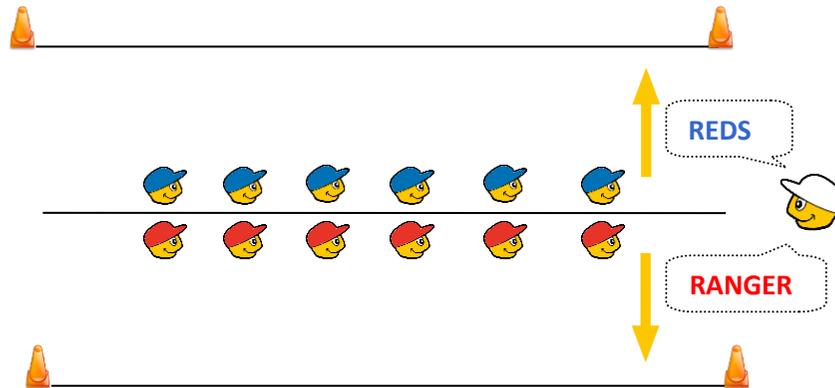


1 speler met bal en de ander met handschoen.

Uitmaken:  "UIT" tikken telt nu alleen als er met de handschoen met bal erin of met de blote hand met bal erin wordt getikt.



2. Tikspelen: "Reds and Rangers"



Indelen / Opstellen

2 tallen tegenover elkaar zitten bij een lijn.

Speelveld

Aan beide zijde een lijn 6 tot 9 meter verderop dient als "superhonk".

Doel

Stap 1:

Genoemde kinderen lopen op commando (Reds!! of Rangers!!) naar de dichtstbijzijnde lijn en proberen daar te komen voordat zij getikt worden door hun maatje. Als zij op hun "honk" aankomen voordat zij getikt worden dan scoren ze een punt. Worden ze echter door hun maatje getikt voor de lijn (=honk) te bereiken dan scoort de achtervolger een punt.

Stap 2:

De spelleider probeert in een verhaal vorm de namen Reds en Rangers te verwerken. Leuk is om kinderen te verrassen met schijnwoorden (ratelslang / radarboot / radio / rabarbermoes enz.) en/of schijnbewegingen (roep "Reds", maar wijs naar de rangerzijde)

Z.O.Z.

Afspraken



- Inbrengen: Luister en reageer
- Inblijven: Loop in een rechte lijn!
- Uitmaken: Achtervolgers mogen niet over de lijn!
- Stilleleggen: Als de looper achter de lijn is stopt het spel.

Wisselen / Einde

Allen keren terug op commando van de spelleider.

Uitbouw

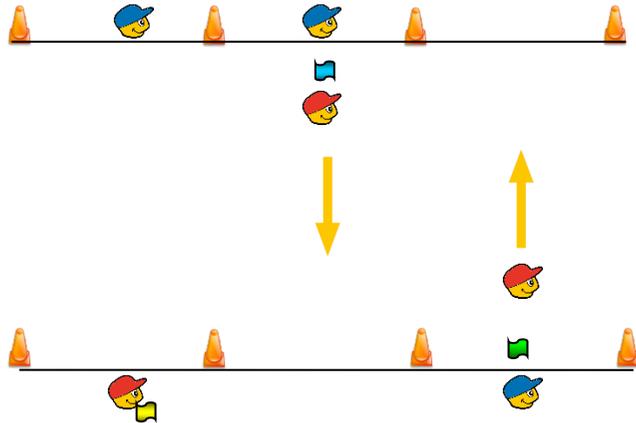
Inbrengen:



Evt. "bonuspunten" voor de tegenspeler invoeren als er te snel wordt opgestaan



3. Tikspelen: "Lok de tijger"



Indelen / Opstellen / Speelveld

2-tallen tegenover elkaar achter een lijn (ongeveer 3 meter uit elkaar)
Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

1 van het 2-tal legt zijn biefstuk (pittenzak) zo dicht als hij durft bij de tijger (maatje) neer. Op dat moment mag de tijger over de lijn komen. Hij is zo hongerig dat hij liever de oppasser dan het biefstukje heeft en probeert de oppasser te tikken voordat hij veilig over zijn eigen lijn is.

Afspraken

Inbrengen: Pittenzak neerleggen, dus niet gooien

Inblijven: Kies een spannende afstand om je zakje neer te leggen!

Uitmaken: Tijgers achter de lijn blijven, totdat zakje ligt.

Stilleggen: Spel stopt als looper over de lijn of getikt is.

Wisselen / Einde

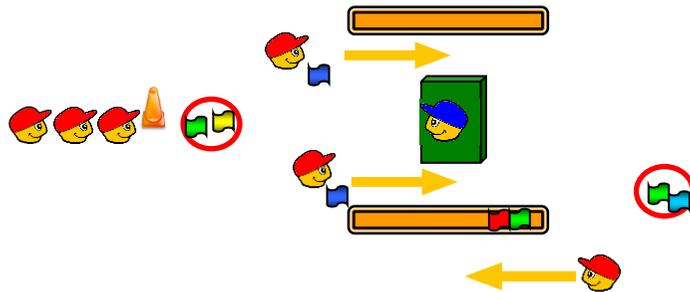
Wissel na elke poging van taak

Uitbouw

"Schone voeten, vieze voeten" zie kaart 5)



4. Tikspelen: "Langs de leeuwenkooi 2:1"



Indelen

6 tot 10 lln.

Opstellen

1 tikker op de mat, 2 lopers. Overige lopers achter wachtpylon/hoepel.

Speelveld

2 banken op 50 cm van de mat, 11 biefstukjes (pittenzakken, mini pylonen),

Doel

Je wil gratis naar het circus (hoepel) Probeer zonder getikt te worden langs de leeuw te sluipen. Lukt dat, dan leg je, je biefstukje in de hoepel. Wordt je getikt dan kun je, je leven redden door het biefstukje op de bank te leggen. In beide gevallen loop je buitenom en sluit je achteraan. Werk slim samen. Je mag (dus hoeft niet) over te steken. Wie heeft er het eerst 5 biefstukjes? De leeuw of de kinderen?

Z.O.Z.

Afspraken

- Inbrengen: Wacht met oversteken tot er 2 kinderen en de leeuw klaarstaan.
Pak pas een biefstukje als je aan de beurt bent (er staan 0 of 1 kinderen voor de kooi)
- Inblijven: *Tip:* Maak schijnbewegingen. het gaat er niet om wie er oversteekt, maar dat iemand het haalt.
- Uitmaken: Tik de looper terwijl je op de mat staat.
- Stilleggen: Het spel ligt telkens even stil als er iemand is overgestoken of getikt wordt (i.v.m. overzicht belangrijk.).
Je loopt buitenom terug!

Wisselen / Einde

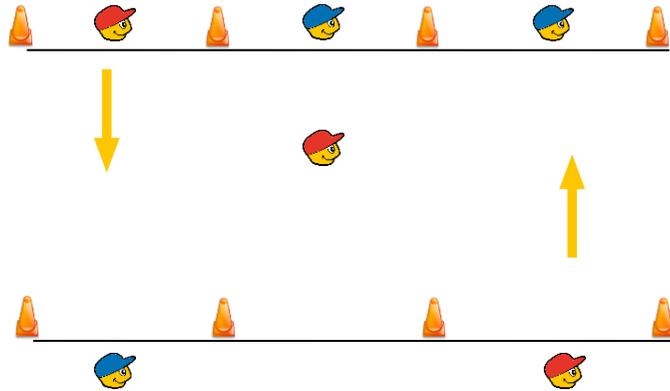
Roep "stop" als je het 5^e biefstukje in de hoepel of op de bank legt.
De "oude leeuw" wijst een nieuwe leeuw aan (een kind wat nog niet is geweest).

Variaties

- Inblijven:  Als de tikker vaak wint (bijv. 3x achtereen) maak je, je poortjes iets groter.



5. Tikspelen: "Schone voeten, vieze voeten"



Indelen / Opstellen / Speelveld

2 tallen tegenover elkaar achter een lijn (ongeveer 3 meter uit elkaar)
Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Wie in de sloot stapt heeft "vieze voeten". Deze speler kan getikt worden door de ander die nog "schone(re)" voeten heeft. Stapt speler 1 echter zonder getikt te worden op zijn wallenkant, dan heeft hij weer de schoonste voeten en is hij dus automatisch de tikker en de ander de prooi.

Afspraken



Inbrengen: Beide lopers staan achter de lijn op hun "wallenkant" de 1^e speler die in de moddersloot stapt begint daardoor het spel.

Inblijven: Recht lopen (i.v.m. burenen)!

Uitmaken: Kies een geschikt moment om in de sloot te stappen.

Bij onenigheid (wie had de schoonste voeten), opnieuw spelen.

Stilleggen: Spel stopt als loper getikt is.

Wisselen / Einde

Wissel als één van beide 3 punten heeft gehaald met een ander 2 tal.

Uitbouw



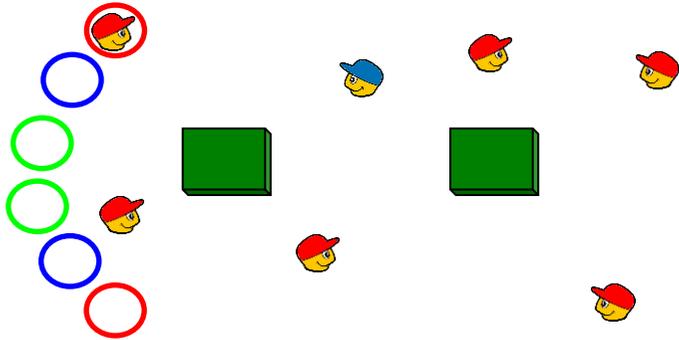
"Schone voeten, vieze voeten 2-2"



3-3 Leskaart



6. Tikspelen: "Agent en boeven"



Indelen

6 tot 10 spelers per vak, 1 tikker (evt. met bal)

Opstellen

Vrij in het vak, maar niet op de matten (huizen)

Speelveld

Vak van ongeveer 7 bij 10 meter. 2 matten of vierkanten van pylonen. 1 agent en 4 á 5 boefjes. 2 gevangenis minder dan boefjes. 1 zandloper van 2 á 3 minuten

Doel

De agent probeert zo snel mogelijk de gevangenis vol te krijgen door boefjes te tikken en die geboeid af te voeren naar de gevangenis. Iedereen mag overal behalve op de matten (flats) lopen.

Afspraken



Inbrengen: Het spel start als iedereen klaarstaat

Inblijven: Ontwijk de agent, kies een slimme loopweg

Uitmaken: Agent vangt boeven door ze te tikken.

Stilleleggen: Als je getikt bent laat je, je rustig afvoeren naar de gevangeniscel.

Wisselen / Einde

Als alle gevangenis cellen vol zijn of de zandloper leeg is, wijst de agent een nieuwe tikker aan.

Variaties

Inblijven:  Als de "agenten" regelmatig winnen (bijv. 3x achterelkaar) dan kun je evt. extra matten in het vak leggen.

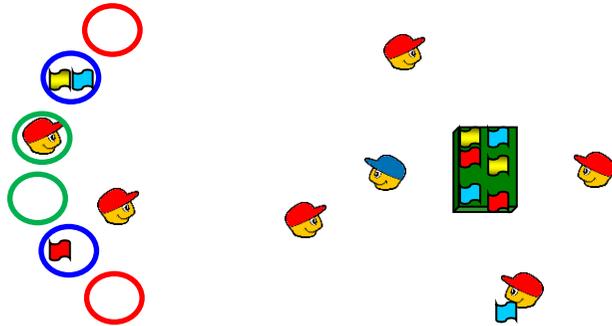
 Als de boeven het spel regelmatig lang volhouden mag de agent wel en de boefjes niet door het "steegje" tussen de matjes

Uitmaken:  Tikker tikt met bal in hand of handschoen

 Tikker tikt met bal in handschoen



7. Tikspelen: "Slager en de hondjes"



Indelen

6 tot 10 spelers per vak, 1 tikker (evt. met bal)

Opstellen

Vrij in het vak, maar niet op/over de mat (etalage)

Speelveld

Vak van ongeveer 7 bij 9 diep meter. 1 mat (etalage) of vierkant van pylonen. 1 slager en 5 á 7 boefjes. Alle hondjes een hoepel (hondenhoek). Ruim voldoende pittenzakken (14 tot 20), 1 zandloper van 2 á 3 minuten

Doel

De hondjes proberen zoveel mogelijk worstjes (1 voor 1) uit de etalage te stelen en veilig in hun hondenhoek op te bergen.

Afspraken



Inbrengen: Het spel start als iedereen klaarstaat. Stal de vleeswaren verspreid uit in de etalage!

Inblijven: Ontwijk de slager, kies een slimme loopweg

Uitmaken: Slager vangt hondjes door ze te tikken. Evt. gestolen waar wordt teruggelegd in de etalage.

Stilleggen: Als je getikt bent ga je rustig terug naar je hoepel en probeert het opnieuw.

Wisselen / Einde

Als alle vleeswaren gestolen zijn of de zandloper leeg is, wijst de slager een nieuwe tikker aan.

Variaties

Inblijven: Als je getikt wordt lever je al je reeds geroofde goed weer in!

Als de hondjes getikt worden zijn ze af en worden ze aan de ketting gelegd in hun hok.

Uitmaken: Tikker tikt met bal in hand of handschoen

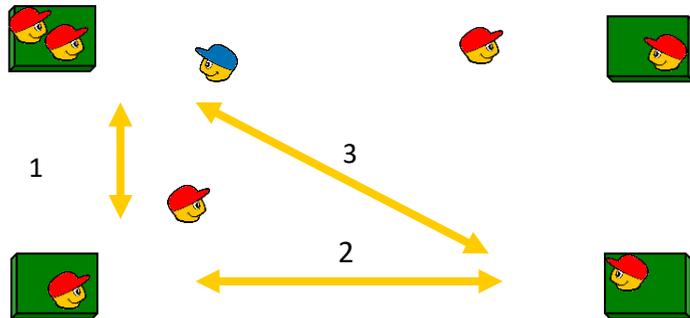
Tikker tikt met bal in handschoen

Stilleggen: Als je getikt wordt leg je één van de minipylonen (6 tot 9) om en doe je weer mee. Alles om is wisselen.

Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen
Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig een pittenzak verovert zet je een liggende pylon rechtop. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen. Wie heeft de meeste worstjes?



8. Tikspelen: "Vierhoekenloop"



Indelen

1 tikker (evt. met handschoen), 1 bal, meerdere lopers (kan klassikaal)

Opstellen

Lopers op de matten en tikker vrij in het veld.

Speelveld

4 matten (of vakken van pylonen). Afstanden en aantal tikkers afhankelijk van hoeveelheid deelnemers en vaardigheid. Tijdsduur 1 tot 2 minuten (zandloper). Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Stap 1:

Steek zonder getikt te worden zo vaak mogelijk over van mat naar mat, elke geraakte mat = 1 punt. Wordt je getikt, dan ben je al je verzamelde punten kwijt. Wie heeft de meeste punten? Wie heeft zich verbeterd?

Stap 2:

Zie boven, maar voor een langere loopweg kun je meer punten scoren (zie tek.)

Afspraken



Inbrengen: Steek op een geschikt moment over.

Inblijven: Je mag evt. terug naar je mat.

Uitmaken: Tik een looper als je in bezit bent van een bal.

Stilleggen: Als je getikt bent ben je al je punten kwijt en speelt daarna gewoon door!

Wisselen / Einde

Gebruik een timer of zandloper. Wijs evt. een tijdwaarnemer aan.

Als de tijd om is komen er nieuwe tikker(s)

Variaties

VIERHOEKENLOOP

Arrangement:



Meerdere tikkers met eigen bal (groepen 3/4)



Meerdere tikkers met 1 tot 2 ballen minder dan aantal tikkers (vanaf 5/6).



Meerdere tikkers met maar 1 bal (5-3 of 4-4). Verover pitzzakken van de verste mat. Wijs een thuishonk aan (vgl. met pitzzakroof).



Inblijven:



Enmaal van de mat kun je niet meer terug.



Maar één tegelijk op de mat. Nieuwe er op is ander eraf!

Uitmaken:



Tikker mag de bal gooien om je uit te maken.



Tikker tikt met bal in handschoen



Alleen bij meer tikkers. Tikkers lopen niet met de bal.

Stilleggen:



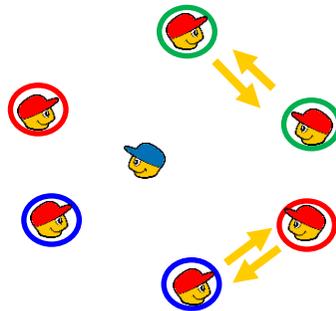
Als je getikt wordt leg je één van de minipylonen (6 tot 9) om en doe je weer mee. Alles om is wisselen.



Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen
Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig een pitzzak veroverd en terugbrengt naar de "Thuismat" zet je een liggende pylon rechtop. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen. Wie heeft de meeste zakjes veroverd?



9. Tikspelen: "Boompje verwisselen"



Indelen

6 tot 10 spelers. 1 tikker (evt. met handschoen), evt. 1 bal, meerdere lopers (kan klassikaal met meerdere tikkers)

Opstellen

Lopers in de hoepels (bomen) en tikker vrij in het veld.

Speelveld

Vak van ongeveer 7 bij 10 meter. 1 eekhoorn (of 2 eekhoorns) zonder boom. Dus 1 hoepel (of 2 hoepels) te weinig. Afstanden uitdagend (van 1 ½ meter tot ongeveer 3). Afstanden en aantal tikkers afhankelijk van hoeveelheid deelnemers en vaardigheid.

Doel

De eekhoorns proberen van boom te verwisselen, zonder dat de vrije eekhoorn de kans krijgt eerder in de lege boom te klimmen. Dit doen ze door "afspraken" te maken.

Afspraken



Inbrengen: Stap op een geschikt moment uit je boomholte

Inblijven: Ga zo snel mogelijk in een lege boom staan. Wie één voet als eerste in de boom heeft is de nieuwe bewoner. **Bij onenigheid "overspelen"!**

Uitmaken: Kijk goed wie erover gaat steken en kies snel een lege boomholte

Stilleleggen: n.v.t.

Wisselen / Einde

n.v.t.

Variaties

Arrangement



Meerdere tikkers, met eigen bal.



Meerdere tikkers, met 1 á 2 ballen minder dan het aantal tikkers.

Inblijven:



Eenmaal uit de hoepel kun je niet meer terug.



Afstand tussen bomen vergroten.

Uitmaken:



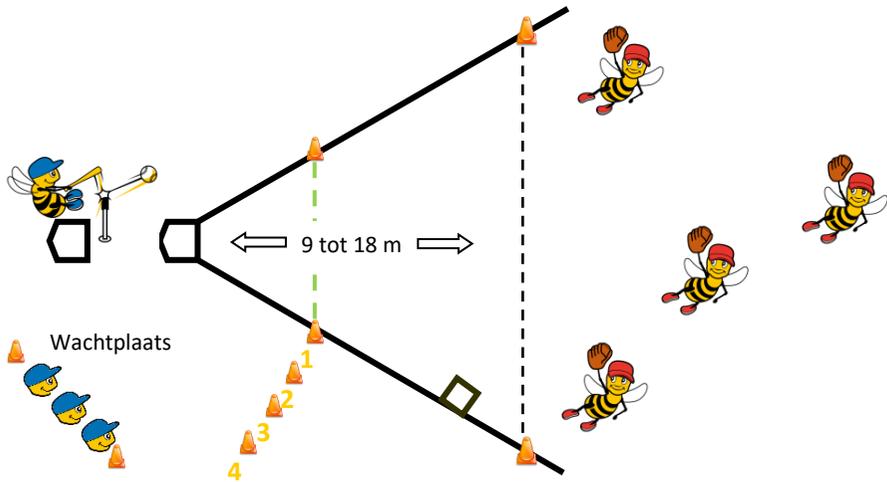
Tikker tikt met bal in de hand of handschoen



Tikker tikt met bal in handschoen.



11. Tikspelen: "Straatje om"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Zie single Bee, 4 pylonen geven achterafstraatjes aan.

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 bepaalt je aantal punten per oversteek.

Afspraken



Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

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

Stilleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. 1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 2x. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

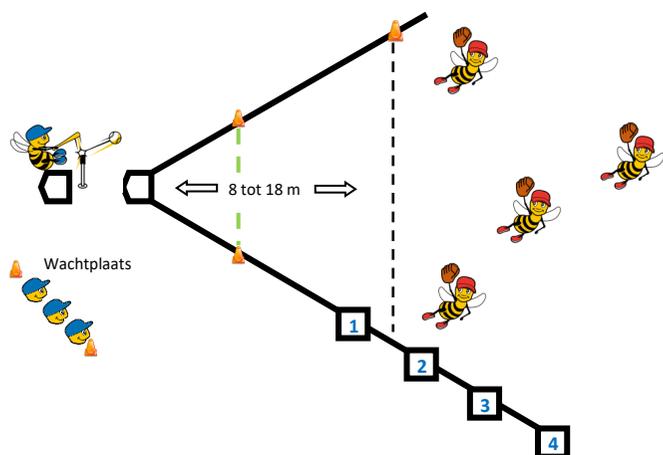
Variaties

11. "Straatje om" (zie ook Single Bee)

- Inbrengen:**
- Sla de bal vanaf statief = voor 5/6, = voor 7/8
 - Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8
 - Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8
- Inblijven:** "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Uitmaken:**
- Tikker tikt in bezit van de bal.
 - Tikker tikt met bal in de handschoen = voor 5/6
 - Speel met kleine bal = voor 5/8
 - Speel met grote (11"inch) bal = voor 7/8
- VANG:**
- Vangbal: slagman uit en spel gaat door = voor 5/6,
 - Vangbal: slagman uit en spel dood = voor 5/8
 - Vangbal: Slagman uit terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. = voor 7/8
 - Vangbal: Slagman uit teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven!
- BRAND:** In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop. = voor 7/8
- Stilleggen:**
- Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft
 - Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. "terugdrijven")
- Wisselen/Einde:**
- Als je afgesproken aantal (bijv. 2x) geweest bent mag je (of volgend teamlid bij 3-3) doorgaan tot je daarna afgetikt wordt (geef ook een maximum aan bijv. nog 2 x)
 - Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan bijv. allen 3x)



12. Tikspelen: "Hit and Run"/"Verste honk"



Indelen / Opstellen / Speelveld

Zie single Bee, extra honken geven extra punten aan!

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 bepaalt je aantal punten..

Afspraken



Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt of je het 4^e honk hebt geraakt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

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

Stilleleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 2x. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties

11. "Verste honk"(zie ook Single Bee)

Inbrengen:

- Sla de bal vanaf statief = voor 5/6, = voor 7/8
- Sla de bal uit een "toss" = voor 7/8
- Sla de bal vanuit een "coach-pitch" = voor 7/8

Inblijven: "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!

Uitmaken:

- Tikker tikt in bezit van de bal.
- Tikker tikt met bal in de handschoen = voor 5/6
- Speel met kleine bal = voor 5/8
- Speel met grote (11"inch) bal = voor 7/8

VANG:

- Vangbal: slagman uit en spel gaat door = voor 5/6,
- Vangbal: slagman uit en spel dood = voor 5/8
- Vangbal: Slagman uit terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. = voor 7/8

Vangbal: Slagman uit teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven!

BRAND: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop. = voor 7/8

Stilleleggen:

- Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft
- Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. "terugdrijven")

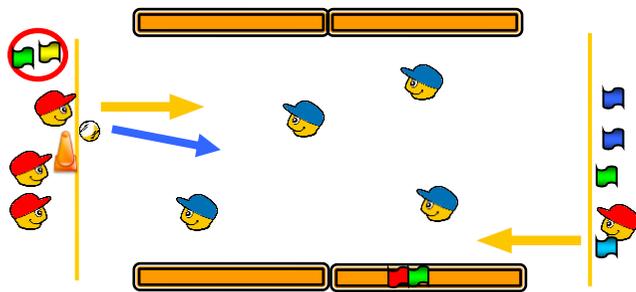
Wisselen/Einde:

Als je afgesproken aantal (bijv. 2x) geweest bent mag je (of volgend teamlid bij 3-3) doorgaan tot je daarna afgetikt wordt (geef ook een maximum aan bijv. nog 2 x)

Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan bijv. allen 3x)



13. Tikspelen: "Peter Pan 4:4"



Indelen

Groep van 6 tot 10 spelers. Verdelen in 2 teams.

Opstellen

4 kinderen (tikers) en 1 piraat (loper) met zachte bal. 3 piraten op wachtplaats (kajuit)

Speelveld

Vak van ongeveer 7 meter breed en 9 meter diep.

Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Piraten veroveren zoveel mogelijk juwelen, door veilig over te steken. Piraten kan je uitschakelen door ze met de bal te tikken.

Afspraken



Inbrengen: Piraat rolt de bal in het speelveld

Inblijven: Steek zo snel mogelijk over naar het schateiland en kijk of je direct terug kan keren naar het schip. Je kunt je ook "verstoppen" op het eiland.

Uitmaken: Peter Pan en zijn hulpjes proberen zo snel mogelijk de piraat met de bal te tikken. Hulpjes zonder bal hinderen de loper niet opzettelijk.

Stilleggen: Als de piraat getikt is met de bal stopt het spel en wordt de bal teruggerold naar het schip.

Z.O.Z.

Wisselen / Einde

Als alle piraten 2x gerold hebben, neem je de schat mee naar bewaarplaats (bank of hoepel)

Variaties

PETER PAN 4-4:

Inbrengen:



Gooi bal i.p.v. rollen.



Sla bal vanaf statief

Inblijven:



Gevorderde lopers mogen niet "achterblijven" op het eiland, Elk meegebracht juweel telt voor 2.

Uitmaken:



Tikker tikt met bal in hand



Speel m.b.v. kleine bal



Speel met kleine bal en handschoenen



zwakkere tikers kun je evt. laten afgooien (let op! transfer bij spelen met harde bal)

Stilleggen:



Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt)



Wisselen/Einde:



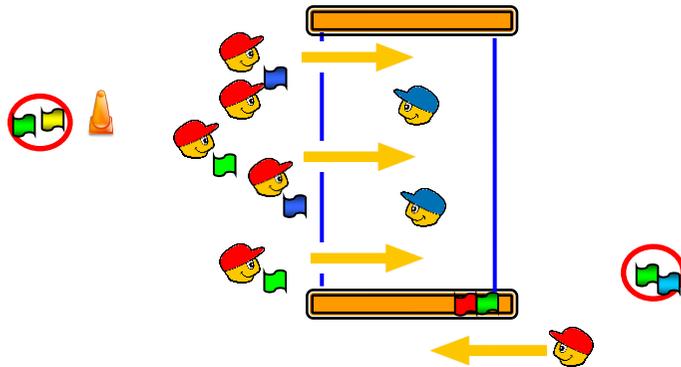
Als alle piraten geweest zijn en er daarna 1 rover wordt afgetikt (geef ook een maximum aan)



Als er 3 piraten zijn afgetikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan)



14. Tikspelen: "Chinese muur 6:2"



Indelen

Groep van 6 – 10 spelers.

Opstellen

2 Tikkers in het vak, alle lopers mogen tegelijk.

Speelveld

van 4 pylonen of banken van ongeveer 5 meter breed bij 4 meter diep; 17 goudzakjes (pittenzakken, mini pylonen).

Doel

De smokkelaars proberen goudzakjes van China naar hun schatkamer te smokkelen, door langs de Chinese muurwachters te komen.

Afspraken



Inbrengen: Wacht met oversteken tot de muurwachters klaarstaan.

Pak één goudzakje per keer. Gelukt = zakje in de hoepel.

Inblijven: Pas op! Je kunt ook getikt worden als je buiten de lijnen staat, zolang de wachter, maar met zijn voeten op de muur blijft (hierdoor krijg je minder discussie).

Uitmaken: Tik een speler die probeert te smokkelen. Getikt = zakje op de bank.

Stilleqgen: Het spel gaat door tot er 5 goudzakjes op de bank of in de hoepel liggen. Buitenom teruglopen !

Wisselen / Einde

Roep "stop" als de groep of de wachters 5 goudzakjes hebben en wissel van taak. De nieuwe wachters zijn kinderen die nog niet geweest zijn.

Variaties

CHINESE MUUR 6-2:

Inblijven:



Als de "wachters" regelmatig winnen (bijv. 3x achterelkaar) dan maak je het vak breder.

Uitmaken:



Tikker tikt met bal in hand of handschoen



Tikker tikt met bal in handschoen



Speel met 1 bal de tikkers moeten dus overspelen om te kunnen tikken!



Als de smokkelaars regelmatig winnen (3x achtereen) maak je het vak iets smaller.

Stilleqgen:



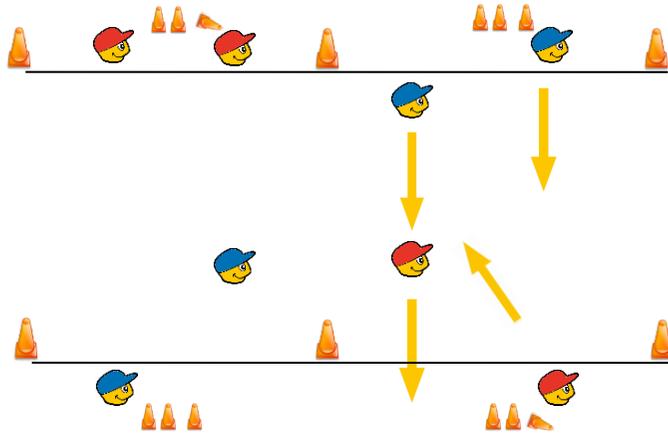
Begin met 3 staande pylonen, elke afgetikte speler legt een pylon om en neemt zijn pittenzak mee terug voor een nieuwe poging. Hoeveel pittenzakken heeft het team overgebracht als er 3 pylonen om zijn?



Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen op de bank Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig oversteekt zet je een liggende pylon rechtop. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen.



15. Tikspelen: "Schone voeten, vieze voeten 2:2"



Indelen

Verdeel groep van 8- 10 spelers over 2 vakken.

Opstellen

2 x 2-tallen (evt. wissel) tegenover elkaar achter een lijn (ongeveer 3 meter uit elkaar)

Speelveld

Vak is ongeveer 3 bij 3 meter. Een dieper vak is mogelijk, maar maakt het spel vaak wel veel moeilijker.

Doel

Wie in de sloot stapt heeft "vieze voeten". Deze speler kan getikt worden door de ander die nog "schone (re)" voeten heeft. Stapt speler 1 echter zonder getikt te worden op zijn wallenkant, dan heeft hij weer de schoonste voeten en is hij dus automatisch de tikker. Let op! Je kunt dus ook getikt worden door de partner van je directe tegenstander. *Tip:* Geef zelf een duidelijk voorbeeld.

Z.O.Z.

Afspraken



Inbrengen:

Het in het veld stappen start het spel

Inblijven:

Maak schijnbewegingen en houd alle tikkers in de gaten

Uitmaken:

Kies een geschikt moment om in de sloot te stappen. Als iemand getikt wordt leg je aan jouw zijde een pylon om. Tactiek is om een tegenstander mee te lokken en die door je maatje te laten tikken die op jullie wallenkant wacht.

Bij onenigheid (wie had de schoonste voeten), opnieuw spelen.

Stilleggen:

Spel stopt als een looper getikt is.

Wisselen / Einde

Als een team 3 punten heeft, kun je een ander 2 tal uitdagen.

Uitbouw



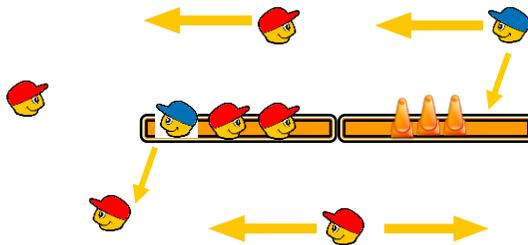
"Schone voeten, vieze voeten 3-3 (verbreed het vak evenredig)



4-4 met verlospaal (veld 6 bij 9 meter)



16. Tikspelen: "Rawhide"



Indelen

Groep van 6 tot 10 spelers.

Opstellen

1 Cowboy (Tikker) in het vak en 1 op het hek (bank). Paarden in de bak (Corral).

Speelveld

Vak van 7 bij 10 meter 1 of 2 banken als hek in het midden. Evt. pylonen of bal. Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Cowboys proberen zo snel mogelijk, zoveel mogelijk paarden te vangen. Dit doen ze door afwisselend de paarden op te jagen. Door slim samenspel kunnen ze de paarden makkelijker tikken. Jaag ze naar de ander en ga zelf snel zitten op het hek.

Afspraken



Inbrengen: Spel start als iedereen klaarstaat.

Inblijven: Zorg dat je beide cowboys in de gaten houdt (dus ook die op het hek)!

Uitmaken: Slechts één tikker tegelijk. Zodra de één op het hek plaatsneemt, mag de ander tikken.

Stilleggen: Getikte paarden gaan aan het hek staan.

Wisselen / Einde

Als alle paarden gevangen zijn worden er nieuwe cowboys aangewezen. Evt. zandloper gebruiken.

Variaties

Inblijven:



2 cowboys in de bak. Deze kunnen je alleen "vangen" in bezit van "lasso" (bal of tot bal opgerold touwtje).



meerdere cowboys slechts 1 lasso

Uitmaken:



Tikker tikt met bal in hand of handschoen



Tikker tikt met bal in handschoen

Stilleggen:



Begin met 6 staande pylonen, elke afgetikte speler legt een pylon om en neemt direct weer deel aan het spel. Hoeveel paarden zijn er getikt voordat de tijd om is?

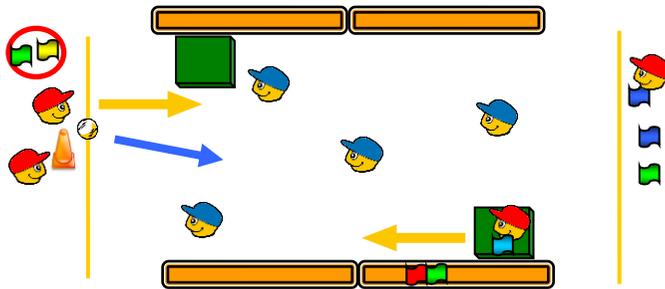


Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen op de bank

Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig een liggende pylon rechtop kunt zetten (per poging) zonder getikt te worden mag dat. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen.



17. Tikspelen: "Schateiland 4:4"



Indelen

Groep van 6 tot 10 spelers. Verdelen in 2 teams.

Opstellen

4 piraten (tikers) en 1 rover (loper) met zachte bal. 3 rovers op wachtplaats.

Speelveld

Vak van ongeveer 7 meter breed en 9 meter diep.

Bal grootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Verover zoveel mogelijk juwelen, door veilig over te steken. Piraten kunnen je uitschakelen door je met de bal te tikken.

Afspraken

Inbrengen: Rover rolt ergens vanachter de lijn de bal in het speelveld.

Inblijven: Steek zo snel mogelijk over naar het schateiland en kijk of je direct terug kan keren naar het schip. Je kunt je ook "verstoppen" op een eiland. Twee is te veel. Wie er het langst staat gaat eraf.

Uitmaken: Piraat met bal probeert zo snel mogelijk de rover te tikken. Piraten zonder bal hinderen de looper niet opzettelijk. Probeer de bal over te spelen.

Stilleggen: Als de rover getikt is met de bal stopt het spel en wordt de bal teruggerold naar het schip.

Wisselen / Einde

Als alle rovers 2x gerold hebben neem je, je schat mee naar de bewaarplaats (bank of hoepel)

Variaties **SCHATEILAND 4-4:**

Inbrengen:  Rol de bal vanaf een vaste plaats achter de lijn.

 Sla bal vanaf statief

Inblijven:  Je mag alleen op de heenweg een tusseneiland gebruiken.

 Gevorderde lopers mogen niet "achterblijven" op het schateiland, Elk meegebracht juweel telt voor 2.

Uitmaken:  Tikker tikt met bal in hand

 Speel m.b.v. kleine bal

 Speel met kleine bal en handschoenen

 zwakkere tikers kun je evt. laten afgooien (let op! transfer bij spelen met harde bal)

Stilleggen:  Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt)

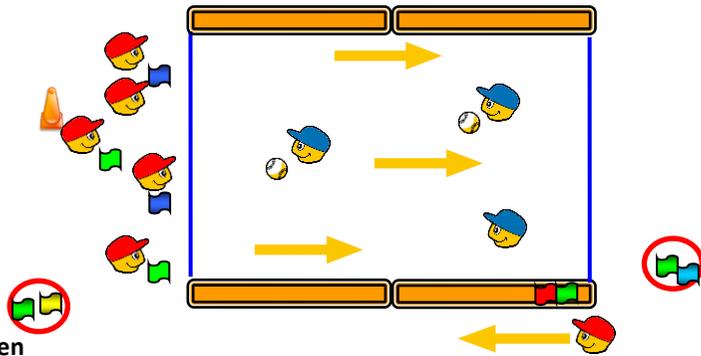
Wisselen/Einde:

 Als alle rovers geweest zijn en er daarna 1 rover wordt afgetikt (geef ook een maximum aan)

 Als er 3 rovers zijn afgetikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan)



18. Tikspelen: "Chinese Muur 5:3"



Indelen

Groep van 7 – 10 spelers.

Opstellen

3 Tikkers in het vak, waarvan 2 met bal. Alle lopers mogen tegelijk.

Speelveld

van 4 pylonen of banken van ongeveer 6 meter breed bij 7,5 meter diep; 17 goudzakjes (pittenzakken, mini pylonen).

Doel

De smokkelaars proberen goudzakjes van China naar hun schatkamer te smokkelen, door langs de Chinese muurwachters te komen.

Afspraken



Inbrengen: Wacht met oversteken tot de muurwachters klaarstaan. Pak één goudzakje per keer. Gelukt = zakje in de hoepel.

Inblijven: Pas op! Je kunt ook getikt worden als je buiten de lijnen staat, zolang de wachter, maar met zijn voeten op de muur blijft (hierdoor krijg je minder discussie).

Uitmaken: Balbezitters tikken een speler die probeert te smokkelen. Getikt = zakje op de bank.

Stilleleggen: Het spel loopt door tot er 5 goudzakjes op de bank of in de hoepel liggen. Buitenom teruglopen !

Wisselen / Einde

Roep "stop" als de groep of de wachters 5 goudzakjes hebben en wissel van taak. De nieuwe wachters zijn kinderen die nog niet geweest zijn.

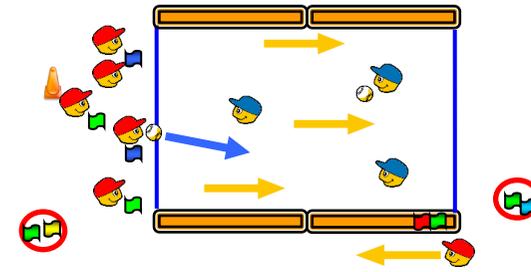
Variaties

CHINESE MUUR 5-3:

Inbrengen:



1 tikker heeft bal in de hand. De 2^e bal wordt in het spel gerold waardoor het spel begint



Bal wordt in het veld geschopt/geslagen.

Inblijven:



Als de smokkelaars regelmatig winnen (3x achtereen) maak je het vak iets smaller.



Als de "wachters" regelmatig winnen (bijv. 3x achterelkaar) dan maak je het vak breder of dieper.

Uitmaken:



Tikker tikt met bal in hand



Tikker tikt met bal in handschoen



Speel met 1 bal de tikkers moeten dus beter overspelen om te kunnen tikken!



Als de smokkelaars regelmatig winnen (3x achtereen) maak je het vak iets smaller.

Stilleleggen:



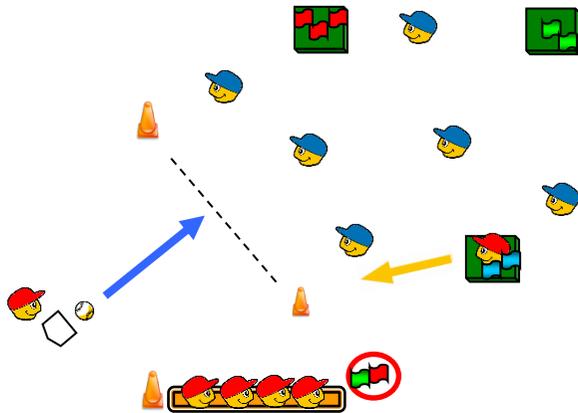
Begin met 3 staande pylonen, elke afgetikte speler legt een pylon om en neemt zijn pittenzak mee terug voor een nieuwe poging. Hoeveel pittenzakken heeft het team overgebracht als er 3 pylonen om zijn?



Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen op de bank Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig oversteekt zet je een liggende pylon rechtop. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen.



19. Tikspelen: "Pittenzakroef 4:4"



Indelen

Groepen van 6 tot 12 spelers. Verdelen in 2 teams.

Opstellen

1 werper/slagman bij de thuisplaat, rest op de wachtbank. 3 tot 6 tikkers achter de veiligheids/tiplijn.

Speelveld

Driehoek afhankelijk van bal (veiligheid) 3 tot 6 m. Vak van ongeveer 12 meter breed/diep (halve gymzaal), 2 tot 4 schatkamers (bijv. matten)
Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

De indringer probeert na zijn worp/slag, van zo veel mogelijk verschillende schatkamers een juweel te veroveren. Als je getikt wordt met de bal stopt het spel.

Afspraken

Inbrengen: Rol (schop of sla afh. van niveau) de bal tussen de pylonen door het veld in.

Inblijven: Je mag in willekeurige volgorde langs de matten, maar slechts één keer langs elke mat. Als je het op je eigen worp/slag niet redt kun je veilig "achterblijven" op een mat. Op een worp/slag van de volgende speler mag je dan alsnog *direct* terugkeren.

Uitmaken: Tikkers mogen alléén tikken in bezit van de bal.

Stilleqgen: Als de looper getikt is. Stopt voor hem/haar het spel

Wisselen / Einde

Als alle lopers 2x geweest zijn wordt er gewisseld.

Variaties

19. PITTENZAKROOF 4-4:

Inbrengen: Sla bal vanaf statief
 Sla de bal uit een "toss"

Inblijven: Gevorderde lopers mogen niet "achterblijven" op het eiland, Elk meegebracht juweel telt voor 2
 Ken verschillende waardes aan verschillende schatkamers (kleur pittenzak) toe. Hoe verder hoe meer waard.

Uitmaken: Tikker tikt met bal in hand
 Speel m.b.v. kleine bal
 Speel met kleine bal en handschoenen

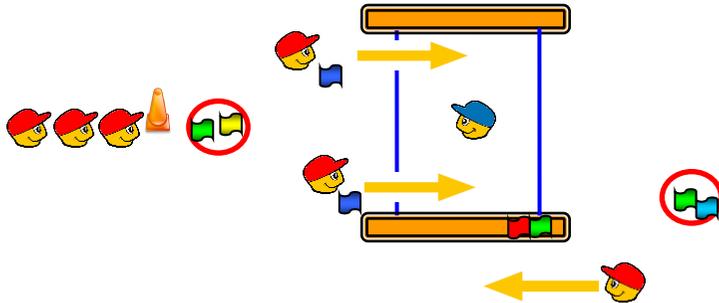
Stilleqgen: Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt)

Wisselen/Einde:

Als alle rovers geweest zijn en er daarna 1 rover wordt afgetikt (geef ook een maximum aan)
 Als er 3 rovers zijn afgetikt of geen zakjes hebben veroverd (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan).



24. Tikspelen: "Door de Leeuwenkooi"



Indelen

Groep van 6 tot 10 spelers.

Opstellen

1 Tikker in het vak, 2 lopers tegelijk. Overige lopers achter wachtpylon/hoepel.

Speelveld

Vak van 4 pylonen of banken van ongeveer 3,5 bij 3,5 meter; 11 biefstukjes (pittenzakken, mini pylonen).

Doel

Je wil gratis naar het circus (hoepel) Probeer zonder getikt te worden langs de leeuw te sluipen. Lukt dat, dan leg je, je biefstukje in de hoepel. Wordt je getikt dan kun je, je leven redden door het biefstukje op de bank te leggen. In beide gevallen loop je buitenom en sluit je achteraan. Werk slim samen. Je mag (dus hoeft niet) over steken. Wie heeft er het eerst 5 biefstukjes. De leeuw of de kinderen.

Afspraken



Inbrengen: Wacht met oversteken tot er 2 kinderen en de leeuw klaarstaan. Pak pas een biefstukje als je aan de beurt bent (er staan 0 of 1 kinderen voor de kooi)

Inblijven: *Tip:* Maak schijnbewegingen. het gaat er niet om wie er oversteekt, maar dat iemand het haalt.

Uitmaken: Tik de loper terwijl je op de mat staat.

Stilleqgen: Het spel ligt telkens even stil als er iemand is overgestoken of getikt wordt (i.v.m. overzicht belangrijk.).

Loop buitenom terug!

Z.O.Z.

Wisselen / Einde

Roep "stop" als de groep of de wachters 5 biefstukjes hebben en wissel van taak. De nieuwe wachters zijn kinderen die nog niet geweest zijn.

Variaties **7. DOOR DE LEEUWENKOOI 2-1:**

Inblijven: Als de smokkelaars regelmatig winnen (bijv. 3x achterelkaar) dan maak je het vak breder.

Als de "wachters" regelmatig winnen (3x achtereen) maak je het vak iets smaller.

Uitmaken: Tikker tikt met bal in hand of handschoen

Tikker tikt met bal in handschoen

Speel met 1 bal de tikkers moeten dus overspelen om te kunnen tikken!

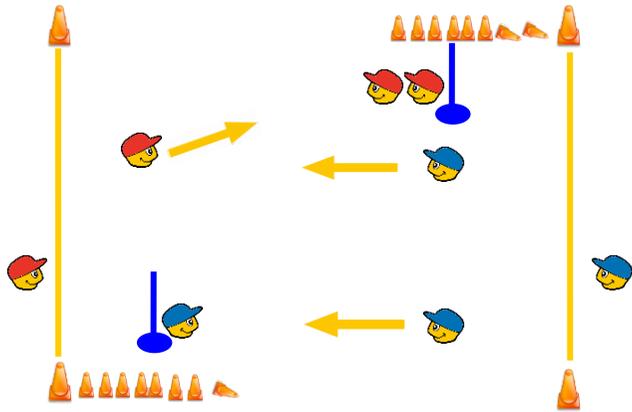
Als de smokkelaars regelmatig winnen (bijv. 3x achterelkaar) dan maak je het vak breder.

Stilleqgen: Begin met 3 staande pylonen, elke afgetikte speler legt een pylon om en neemt zijn pittenzak mee terug voor een nieuwe poging. Hoeveel pittenzakken heeft het team overgebracht als er 3 pylonen om zijn?

Begin met 3 staande en 3 liggende pylonen op de bank Als je getikt wordt leg je een staande pylon om. Als je veilig oversteekt zet je een liggende pylon rechtop. Speel door tot er 6 pylonen staan of 6 pylonen liggen.



25. Tikspelen: "Schone voeten, vieze voeten 4:4"



Indelen

Verdeel groep van 8- 10 in 2 teams

Opstellen

2 x 4-tallen tegenover elkaar achter een lijn (ongeveer 8 meter uit elkaar)

Speelveld

Vak is ongeveer 7m breed bij 8 á 9 meter diep. Een dieper vak is mogelijk, maar maakt het spel vaak wel veel moeilijker. 2x 6 tot 8 mini pylonen.

Doel

Zorg dat alle tegenstanders aan "de schandpaal" genageld worden, door ze te tikken.

Wie in de sloot stapt heeft "vieze voeten". Deze speler kan getikt worden door de ander die nog "schone(re)" voeten heeft. Stapt speler 1 echter zonder getikt te worden op zijn wallenkant, dan heeft hij weer de schoonste voeten en is hij dus automatisch de tikker. Let op! Je kunt dus ook getikt worden door de partners van je directe tegenstander. *Tip:* Geef zelf een duidelijk voorbeeld.

Z.O.Z.

Afspraken



Inbrengen:

Door in het veld te stappen start het spel

Inblijven:

Maak schijnbewegingen en houd alle tikkers in de gaten. Bevrijd evt. een medespeler van de "schandpaal" door hem een hand te geven. Daardoor ben je ook herkenbaar als even "uit" het spel te zijn.

Uitmaken:

Kies een geschikt moment om in de sloot te stappen. Tactiek is om een tegenstander mee te lokken en die door je maatje te laten tikken die op jullie wallenkant wacht. Als iemand getikt wordt neem je die mee (hand in hand, dan weet iedereen dat jullie even "uit" het spel zijn) en leg je aan jouw zijde een pylon om. Een getikte speler neemt plaats aan de schandpaal.

Bij onenigheid (wie had de schoonste voeten), opnieuw spelen.

Stilleggen:

Spel stopt kortstondig voor jou als je een speler tikt of als je getikt wordt.

Wisselen / Einde

Als een team iedereen aan de schandpaal heeft of alle pylonen om zijn, stopt het spel.

Uitbouw

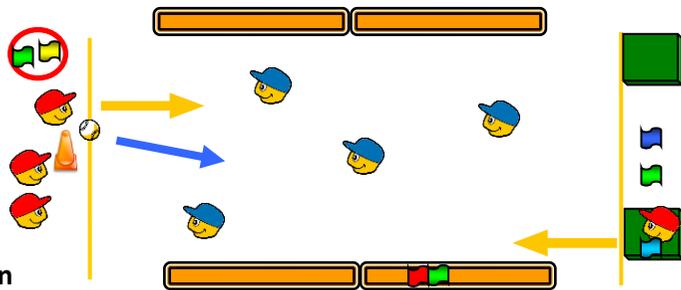
Inblijven:



Als je de voorste van de ketting bevrijdt, mag de hele rits mee!



26. Tikspelen: "Pirates of the Caribbean"



Indelen

Groep van 6 tot 10 spelers. Verdelen in 2 teams.

Opstellen

4 piraten (tikkers) en 1 rover (loper) met zachte bal. 3 rovers op wachtplaats (kajuit)

Speelveld

Vak van ongeveer 7 meter breed en 9 meter diep. Balgrootte en gebruik van handschoenen afhankelijk van niveau.

Doel

Verover zoveel mogelijk juwelen, door veilig over te steken. Piraten kunnen je uitschakelen door je met de bal te tikken.

Afspraken



Inbrengen: Rover rolt de bal in het speelveld

Inblijven: Steek zo snel mogelijk over naar het schateiland en kijk of je direct terug kan keren naar het schip. Je kunt je ook "verstoppen" op het eiland.

Uitmaken: Piraat met bal probeert zo snel mogelijk de rover te tikken. Piraten zonder bal hinderen de loper niet opzettelijk. Probeer de bal over te spelen.

Stilleggen: Als de rover getikt is met de bal stopt het spel en wordt de bal teruggerold naar het schip.

Wisselen / Einde

Als alle rovers 2x gerold hebben, neem je de schat mee naar de bewaarplaats (bank of hoepel)

Variaties

26. PIRATES OF THE CARIBBEAN 4-4:

Inbrengen:



Rol de bal vanaf een vaste plaats.



Sla bal vanaf statief

Inblijven:



Gevorderde lopers mogen niet "achterblijven" op het eiland, Elk meegebracht juweel telt voor 2

Uitmaken:



Tikker tikt met bal in hand



Speel m.b.v. kleine bal



Speel met kleine bal en handschoenen



zwakkere tikkers kun je evt. laten afgooien (let op! transfer bij spelen met harde bal)

Stilleggen:



Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt)

Wisselen/Einde:



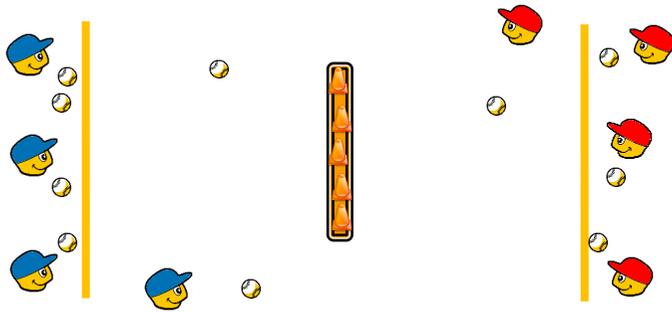
Als alle rovers geweest zijn en er daarna 1 rover wordt afgetikt (geef ook een maximum aan)



Als er 3 rovers zijn afgetikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan)



1. Teamspelen "Pylon gooien"



Indelen / Opstellen

Kan klassikaal, maar ook heel goed in kleine groepjes (min.3 tegen 3), zorg voor voldoende (min. 2 per persoon) ballen(liefst tennisballen). Als er veilig gewerkt wordt kan een "ballenmonster" evt. ballen verzamelen.

Speelveld

Bij 1 rij doelen minimaal 9 meter, bij 2 rijen doelen (pylonen op zijn kop) minimaal 12 meter onderlinge afstand.

Doel

Zelfde doelen: gooi zoveel mogelijk pylonen aan de andere zijde van de bank.
Eigen doelen: gooi zo snel mogelijk alle pylonen van de tegenstander om.

Afspraken

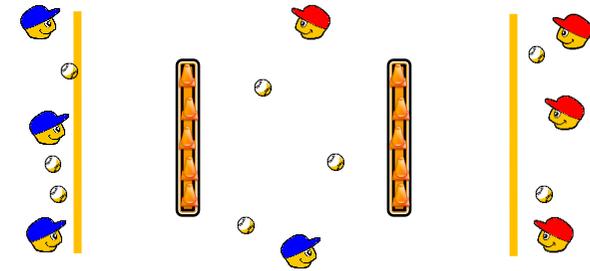
Begin het spel door gezamenlijk te roepen: "Klaar?, gooien maar!
Blijf achter je lijn(bank), alléén ballen pakken waar je zonder voorbij de lijn te gaan bij kunt. (evt. 1 bal per keer pakken).

Wisselen / Einde

Als alle pylonen van de bank af zijn stopt het spel. Tel de pylonen en plaats ze terug op de bank.
Wissel het ballenmonster na elk speleinde.

Variatie (z.o.z.)

Variatie



Objecten:

Kunnen van alles zijn (blokjes, flessen e.d)

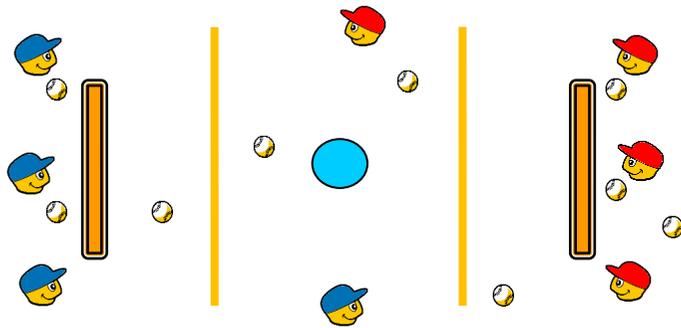
Sommige objecten kun je eenvoudig verzwaren (zand/water), anderen eenvoudig verkleinen.

Zo bied je elke keer iets uitdagends aan voor de kinderen, waarbij elk object een bepaald aspect kan benadrukken, terwijl je hetzelfde oefent.

Ook kunnen heel goed diverse objecten door elkaar gebruikt worden.



2. Teamspelen "Bal in de sloot"



Indelen / Opstellen

Kan klassikaal, maar ook heel goed in kleine groepjes (min.3 tegen 3).
Zorg voor voldoende (min. 2 per persoon) ballen(liefst tennisballen). Als er veilig gewerkt wordt kan een "ballenmonster" evt. ballen verzamelen.

Speelveld

Minimaal 9 meter uit elkaar, scoringslijn (wallenkant) minimaal 1,5 meter voor lijn/bank.

Doel

Gooi de kleine ballen tegen de grote bal (niet te zwaar) zodat hij op de wallenkant van de tegenstander rolt.

Afspraken

Begin het spel door gezamenlijk te roepen: "Klaar?, gooien maar!"
Blijf achter je lijn(bank), alléén ballen pakken waar je, zonder voorbij de lijn te gaan bij kunt. (evt. 1 bal per keer pakken).

Wisselen / Einde

Als de grote bal de lijn heeft gepasseerd stopt het spel. Leg de bal in het midden terug.
Wissel het ballenmonster na elk speleinde.

Rally Cap Protocol

De bijgevoegde protocolkaarten zijn een goed hulpmiddel bij het "testen" van de diverse vaardigheden.

Op de kaarten staan niet alleen de uitvoeringswijze en de eisen, maar m.n. voor de lagere niveaus ook hoe je gelijktijdig een hogere niveaugroep kan laten oefenen/testen.

Verscheidene onderdelen zijn goed te combineren.

Als je een voorstander bent van het spelers op de hoogte te laten zijn van het testen en/of een certificaat wil uitdelen, geef ze dan op een eerder trainingsmoment de gelegenheid om het onderdeel op dezelfde wijze te oefenen.

Onderdelen (linksboven)



= Gooien



= Ontvangen



= Slaan



= Honklopen



= Algemene kennis

Niveaus (rechtsboven)



= niveau geel



= niveau zwart



= niveau blauw



= niveau wit



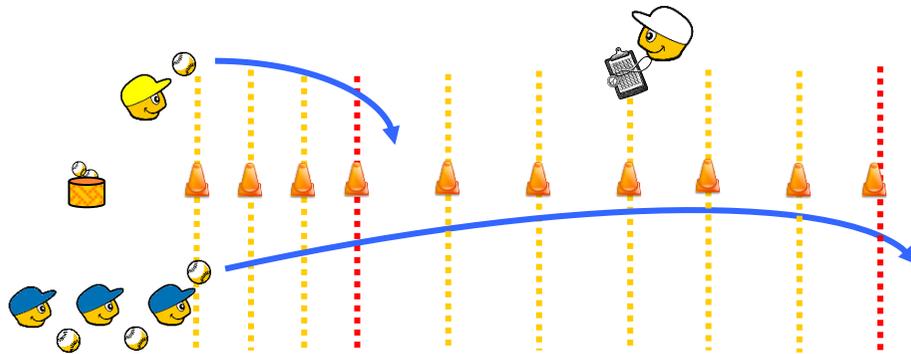
= niveau rood



= niveau oranje



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen / Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen van 50 centimeter uit elkaar olopend tot 3 meter.
(motiveert).

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt!

Accent op afstand . We willen dat de speler in staat is de afstand (1. 50 meter) te halen!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

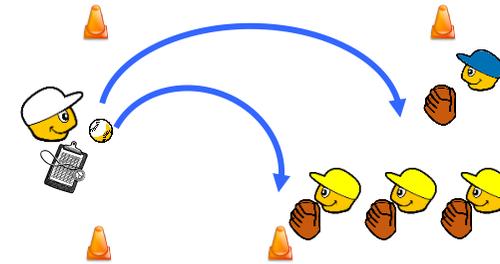
Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Vangen van een eenvoudig aangegooide bal"

Vang de vanaf 1 ½ meter gegooide bal met 2 handen. Maak de bal zacht.

Afspraken

Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

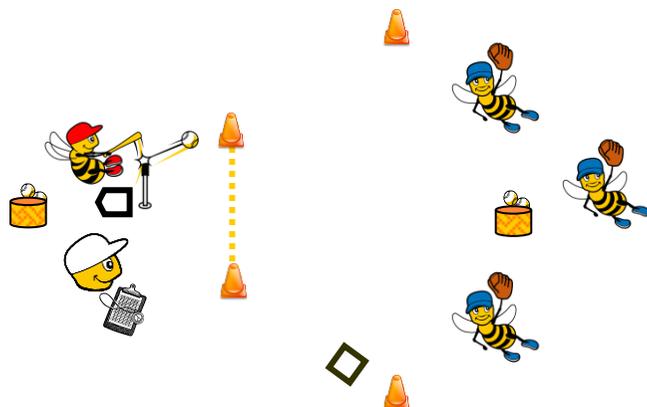
Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tijlijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel

“Raak slaan”

Sla de bal zover als je kunt!

Accent op afstand. We willen dat de speler in staat is de afstand (3 meter) te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

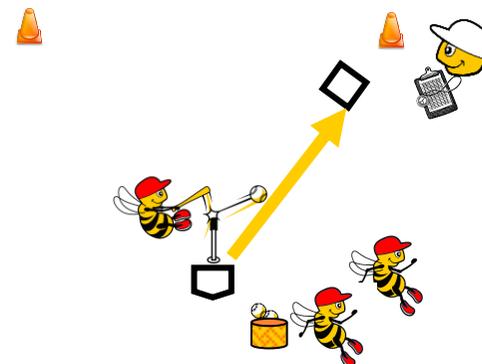
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honk op 15 meter. Wachtende slagmensen in “dug-out area”.

Velders achter honklijn.

Doel

“Juiste richting lopen”

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

De richttijd is 11 seconden.

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

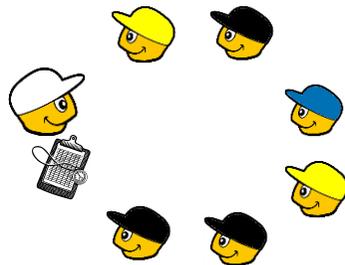
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel of met het (een deel van) het team.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem eerst de naam van ons team, dan de naam van 1 van de begeleiders en wijs 3 spelers aan en noem hun naam!

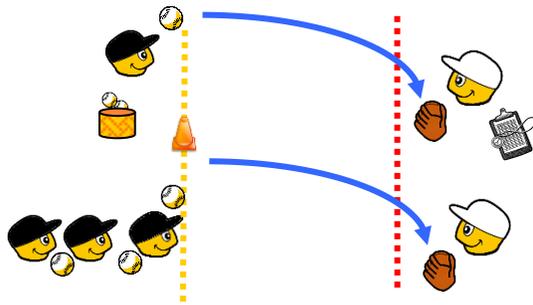
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen op 3 meter. :

Doel

 "Gedoseerd gooien"

Gooi de bal naar je coach of medespeler!
Accent op richting en aangepaste snelheid. We willen dat de speler in staat is de snelheid in te schatten! Als je een speler laat vangen, waardeer je de aangooi als GOED als deze door een begeleider gevangen had kunnen worden. Vang minimaal 7 ballen van een serie van 10.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien. Gooi de bal rustig aan.

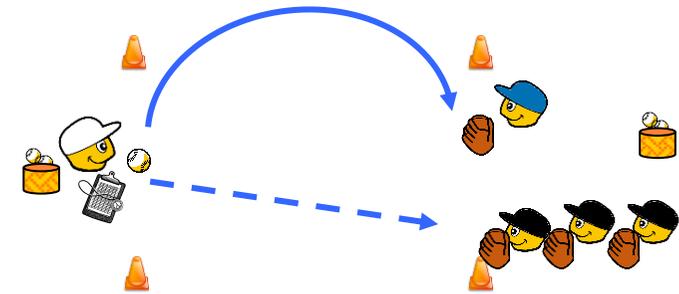
Inblijven: Haal na een mislukte poging je bal op en ga eerst weer op je plaats staan voordat je teruggooit!

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel

 "Fielden van een eenvoudig aangerolde bal"

Probeer 10 van de 15 ballen direct te fielden. Stop de bal met 2 handen.

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

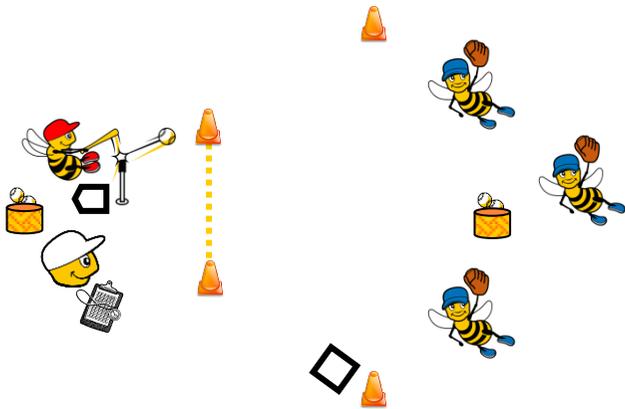
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel "Regelmatig raak slaan"

Sla 10 van 15 ballen goed!

Accent op richting en afstand. We willen dat de speler in staat is regelmatig de minimale afstand en richting te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 10 van 15 ballen over de tiplijn en tussen de de pylonen van de tiplijn door.

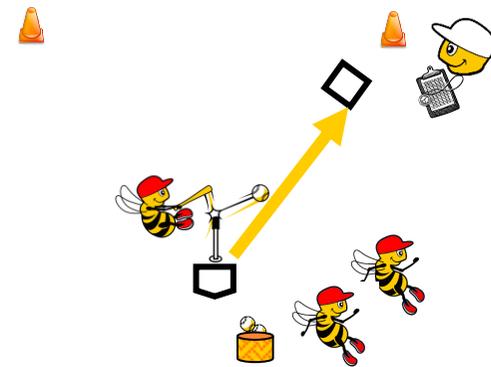
Inblijven: Velders halen na een 15 pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honk op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Velders achter honklijn.

Doel "Hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op snelheid overgang tussen slaan en honklopen.

De richttijd is 7 seconden.

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

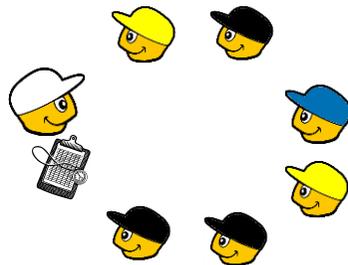
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel of met het (een deel van) het team.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem de namen van de honken (thuis en 1^e honk) en noem de namen van de veldposities (achtervanger, binnenvelder en buitenvelder)

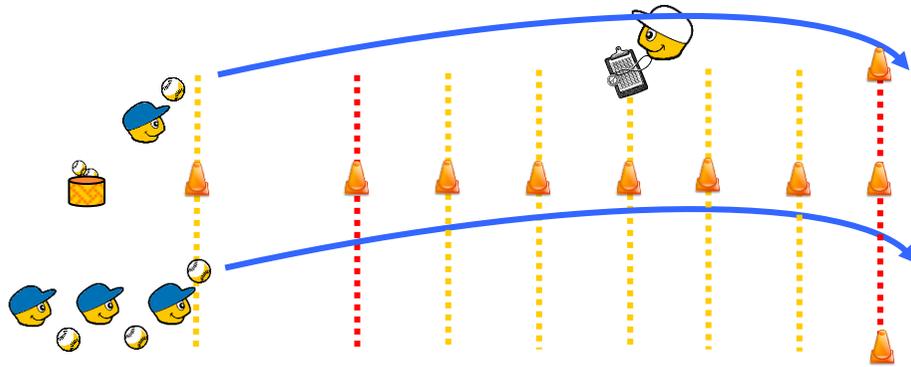
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen vanaf 2 ½ meter 1 meter uit elkaar oplopend tot 7 ½ meter. Eind pylonen 5 meter uit elkaar.

Doel

 “Vergooien”

Gooi de bal zover als je kunt, tussen de pylonen.

Accent op afstand en enige richting . We willen dat de speler in staat is de afstand (7 ½ meter) te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

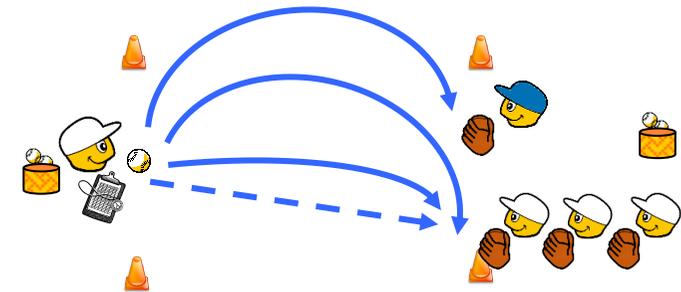
Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een “(nood)stop” afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel

 “Vangen van een eenvoudig aangegooide hoge bal”

Vang 10 van de 15 ballen. Maak de bal zacht.

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

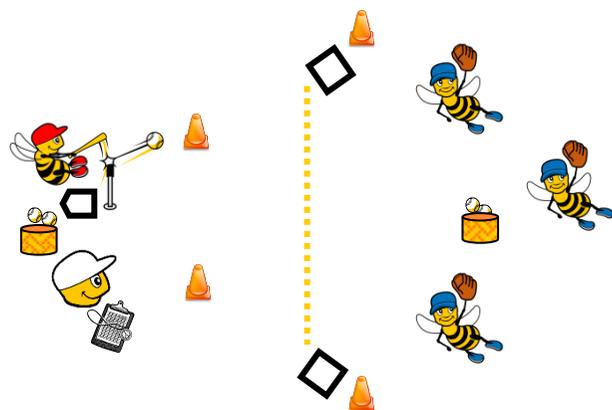
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.

Maak een “(nood)stop” afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel "Raak slaan"

Sla 7 van de 10 ballen goed!

Accent op raken . We willen dat de speler in staat is de tiplijn te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

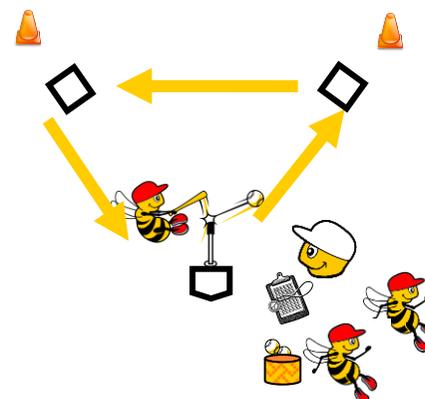
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende die aan de beurt is , die ze naar de "coach" brengt

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter de honklijn.

Doel "Juiste richting lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk over alle honken!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

Geen richttijd !

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk over de honken. Raak alle honken goed aan!

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

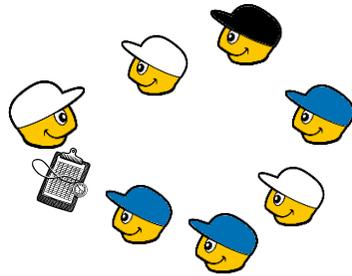
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem de 3 manieren om een slagman / honkloper uit te maken!

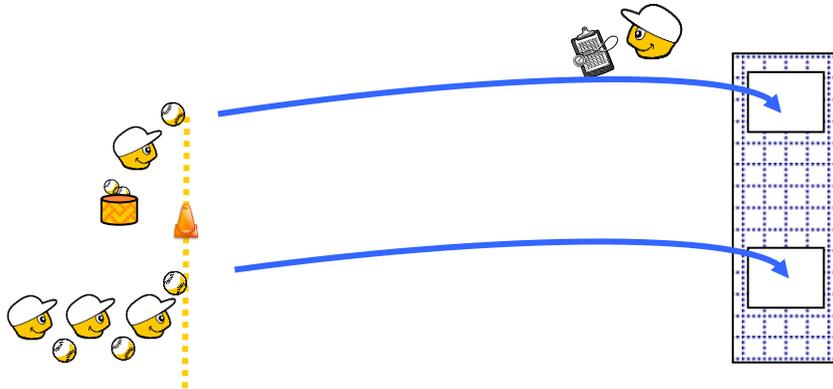
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen op 6 ½ meter. Doel van 125 cm hoog en 50 cm. breed ongeveer 30 cm vanaf de grond.

Doel "Gericht gooien"

Gooi 9 van de 15 ballen in het doel!

Accent op richting . We willen dat de speler in staat is de richting te handhaven over grotere afstand!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

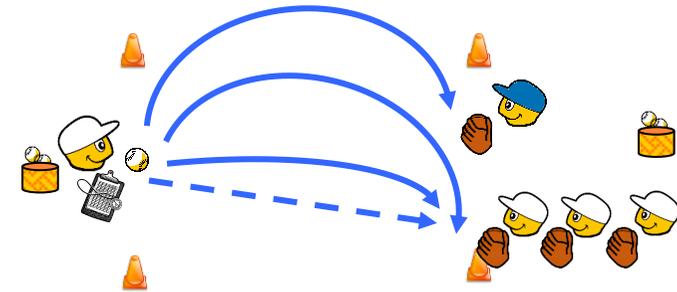
Inblijven: Haal na je serie de ballen op.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Verwerken van eenvoudig aangespeelde bal"

Field 5 van 5 grondballen, vang 5 van 5 hoge ballen en van 5 van 5 aangooien!

Afspraken

Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

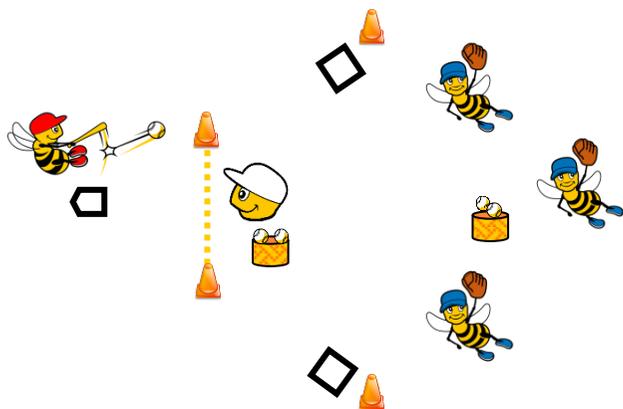
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel "Regelmatig raak slaan"

Sla 7 van 15 ballen over de Tiplijn!

Accent op richting en afstand. We willen dat de speler in staat is regelmatig een behoorlijke afstand te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 7 van 15 ballen over de tiplijn en tussen de pylonen van de tiplijn door.

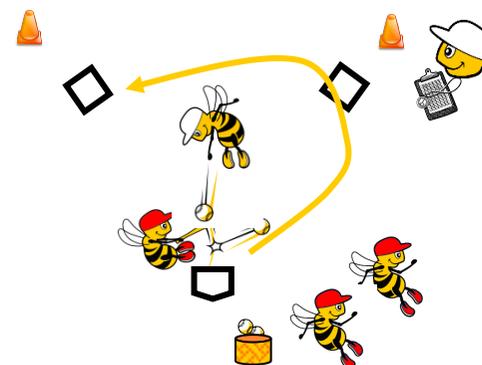
Inblijven: Velders halen na een 15 pogingen de ballen op en geven die aan de volgende. Deze neemt de emmer mee naar de "coach"

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter honklijn.

Doel "Ronden en hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op ronden van het 1^e honk.

De richttijd is 12 seconden.

We willen vooral dat de speler weet hoe het honk te ronden en zo recht mogelijk in de richting van het 2^e honk uit te komen.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

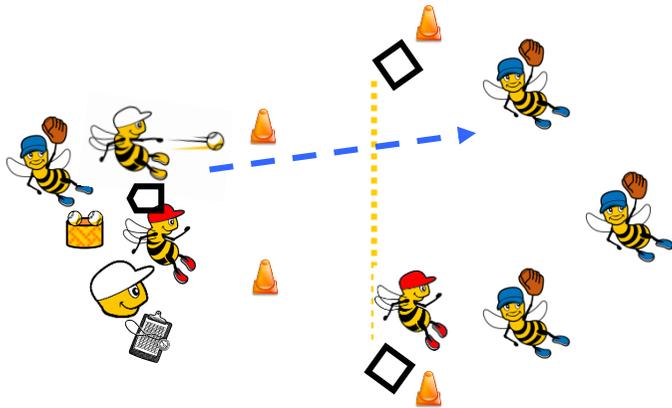
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

4 velders 1 slagman/honkloper en evt. 1 extra honkloper op een willekeurig honk.

Speelveld

Plaats een wisselend en willekeurig aantal honklopers op de honken.

Doel "Inzicht"

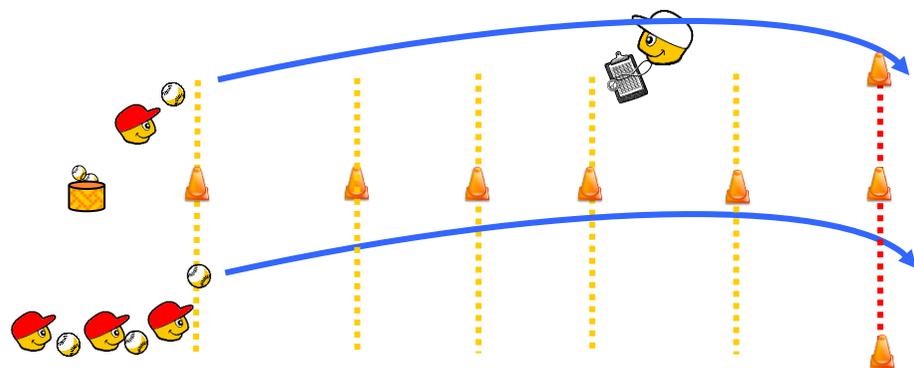
Weet (voordat de bal gerold wordt) aan te geven waar een goed verwerkte balk naartoe gegooid dient te worden.

Afspraken

Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen vanaf 5 meter 2 1/2 meter uit elkaar oplopend tot 15 meter. Eind pylonen 5 meter uit elkaar.

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt, tussen de pylonen.
Accent op afstand en enige richting . We willen dat de speler in staat is de afstand (15 meter) te halen!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

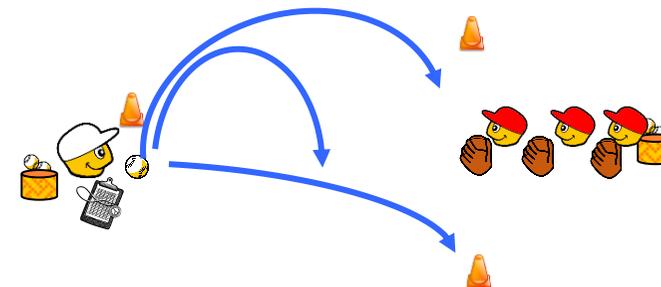
Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Vangen van lastiger aangegooide hoge ballen"

Vang 12 van de 15 ballen. Wissel willekeurig links , rechts en voorwaarts
1 ½ tot 3 meter vanaf vertrekpunt af.

Afspraken

Inbrengen: Begeleider gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 7 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

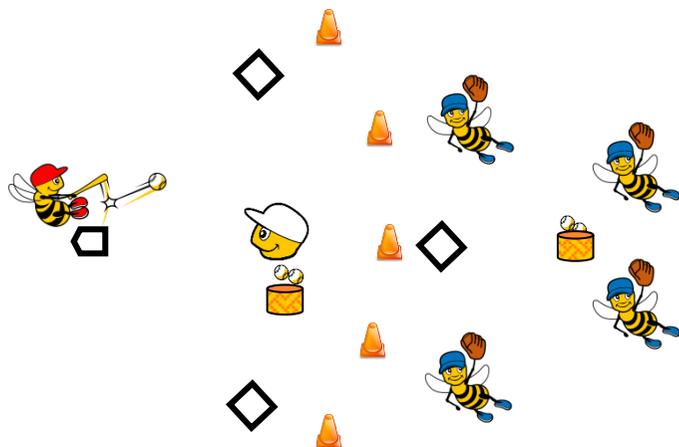
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 á 2 slagmensen, maximaal 4 velders.

Speelveld

Velders achter honklijnen.

Doel

 "Raak slaan"

Sla 7 van de 10 ballen goed!

Accent op raken . We willen dat de speler in staat is de afstandslijn (20 meter) te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 7 van 15 ballen voorbij de pylonen.

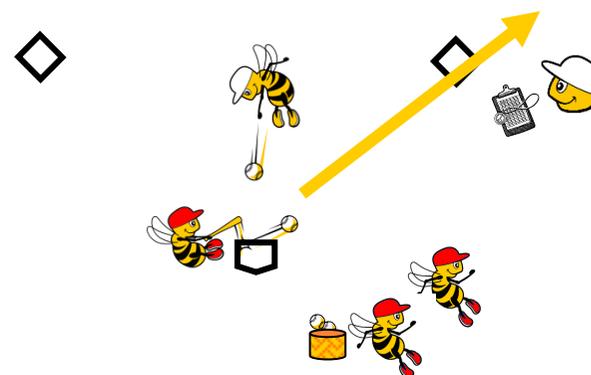
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende die aan de beurt is, die ze naar de "coach" brengt

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 18.30 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter de honklijn.

Doel

 "Snel starten en hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het 1^e honk!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

Richttijd is 5 seconden

We willen vooral dat de spelers direct na de slag de loopactie in zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel naar het 1^e honk!

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

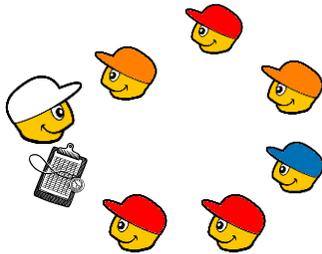
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Leg uit: Wat is een slag en wat een wijd?

Wat is in en wat is uit?

Wat is een goed en een fout geslagen bal? (coach gooit enkele ballen het veld in speler antwoord met goed of fout).

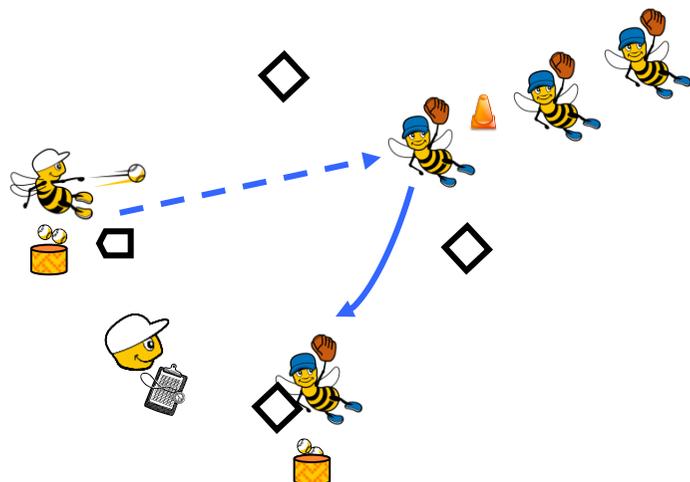
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 . 1 á 2 vangers op het 1^e honk.

Speelveld

Standaard infield 15 tot 18,30 meter.

Doel

“Gericht gooien, vanuit een grondbal”

Gooi 9 van de 15 ballen goed aan op het 1^e honk! Als je niet in de mogelijkheid bent om een begeleider te laten vangen, waardeer je de aangooi als GOED als hij door een begeleider gevangen zou kunnen worden. Accent op richting . We willen dat de speler in staat is de richting te handhaven over grotere afstand!

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf thuisplaat.

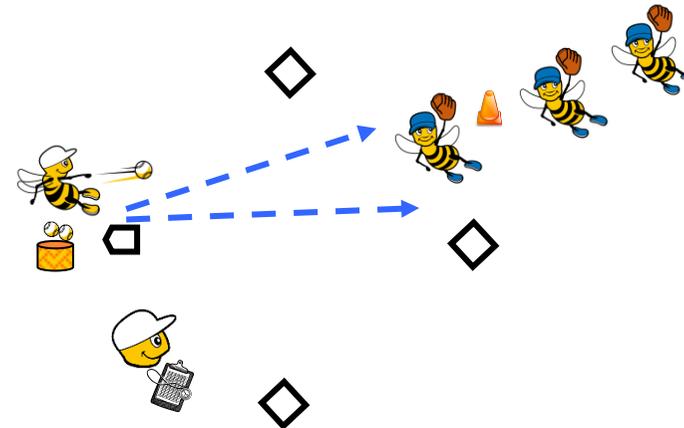
Inblijven: Haal na je serie de ballen op.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel

“Verwerken van eenvoudig aangespeelde bal”

Field 5 van 5 groundballen links en 5 van 5 ballen rechts op een standaard positie (goed te combineren met protocol gooien).

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf thuisplaat.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

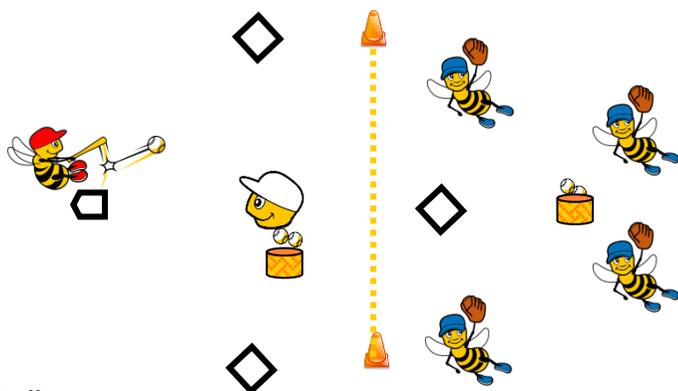
Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 10 ballen.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Velders achter honklijn.

Doel "Regelmatig hard en gericht slaan"

Sla 10 van 15 goed gepitchte ballen tussen de pylonen door!
Accent op richting en afstand. We willen dat de speler in staat is regelmatig gericht een behoorlijke afstand te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 10 van 15 ballen tussen de pylonen.

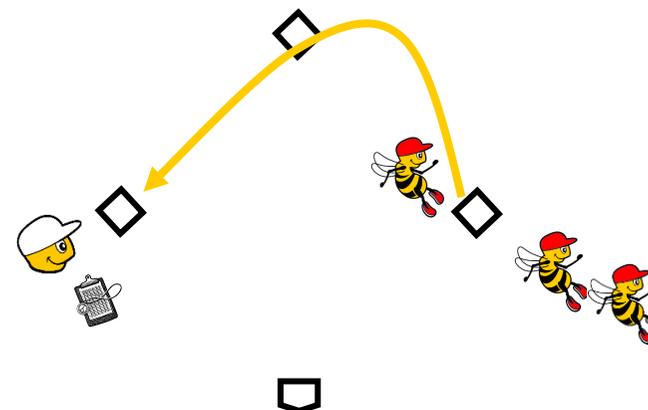
Inblijven: Velders halen na 15 pogingen de ballen op en geven die aan de volgende. Deze neemt de emmer mee naar de "coach"

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

Tot maximaal 6 honklopers.

Speelveld

Honken op 18,30 meter. Wachtende lopers op veilige afstand.

Doel "Ronden, hard lopen en eindigen met een veilige sliding"

Ren zo snel mogelijk naar het 3^e honk en eindig met een sliding!

Accent op ronden van het 2^e honk.

De richttijd is 11 seconden.

We willen vooral dat de speler weet hoe het honk te ronden en zo recht mogelijk in de richting van het 3^e honk uit te komen en te eindigen met een sliding.

Afspraken



Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

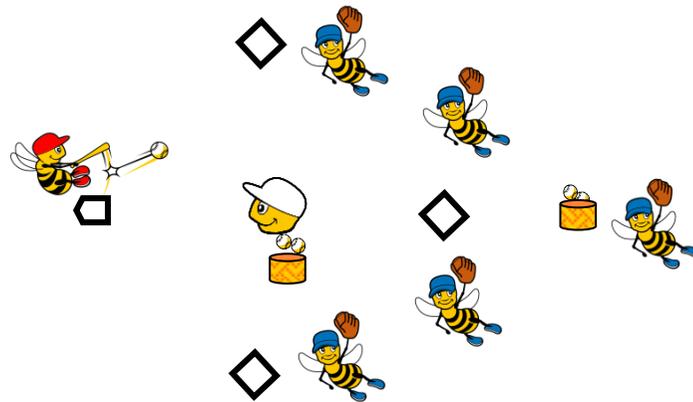
Stilleqgen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Kan goed tegelijk afgenomen worden met protocol slaan

Speelveld

Plaatst de velders, na een aantal worpen en/of als de slagman wisselt, steeds op een andere veldpositie. Bedenk en handig roulatiesysteem.

Doel "Inzicht"

Weet (voordat de bal geslagen wordt) een positie te kiezen afhankelijk van de kwaliteiten van de slagman. Dieper, meer in, meer naar links of rechts .

Afspraken

Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt.