#PLAYBASEBALL5

PLAY BALL PL5Y SKILLS

De skills zijn speciaal ontwikkeld voor de Basisschool

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

TER
INTRODUCTIE
Baseball 5

Baseball 5 is een stoere, flitsende URBAN variant van Honkbal en Softbal voor jong en oud. De naam is ontleend het aan het feit dat in 'officiële' competities er vijf tegen vijf wordt gespeeld.

Wereldwijd worden er officiële BaseBall5 kampioenschappen gehouden. In 2022 is het onderdeel van de jeugd Olympische spelen.

Net als BeeBall kenmerkt Baseball 5 zich doordat het spel door kinderen vanaf vijf jaar en met kleine teams gespeeld kan worden. Het spel vraagt weinig ruimte of speciale voorzieningen. Het kan uitstekend worden gespeeld op een willekeurig grasveld, plein of in de zaal. De kleine afmeting van het veld bevordert de speelintensiteit. Geen statische houding, maar volop activiteit.
Baseball 5 is geen vervanging van, maar een welkome aanvulling op BeeBall voor deze leeftijdscategorie.

Ook bij Baseball 5 staat teamgeest en sportiviteit voorop. Het leren omgaan met 'net niet in, net niet uit' en het leren flexibel om te gaan met 'de regels' komen als vanzelf aan bod.

Door het spelen van Baseball 5 raken kinderen snel vertrouwd met het wegspelen, gooien, vangen en de basisregels van Honkbal en Softbal.

BASEBALL 5 IS EEN SPEL VOOR IEDEREEN EN OVERAL.

Deze reader is bedoeld als leidraad voor Baseball 5 binnen de bewegingsonderwijslessen op het primair onderwijs. Belangrijkste bij deze leeftijdsgroep is het spelplezier. De spelregels en de gekozen oefenvormen moeten daarom flexibel worden toegepast.

Door de spel/oefenvormen te combineren met andere spel/oefenvormen uit de 'Beweeguitdagingen': (voorheen domeinen) 'Inblijven en Uitmaken', 'Mikken', 'Wegwerpen én Wegspelen', 'Jongleren' en 'Doelspelen' en eventueel volgens het Atletic Skills Model toe te passen en te modificeren, kan de spelbeleving en het spelniveau snel toenemen.

OFFICIEEL BASEBALL5 SPEELVELD

GEBRUIK READER BASEBALL5
OP SCHOOL

De manier van het Baseball 5 aan bieden is uiteraard afhankelijk van de beschikbare accommodatie en materiaal, groepsgrootte en groepssamenstelling en natuurlijk de visie op bewegingsonderwijs en daaruit volgende didactische keuzes.

Dat is de reden waarom we geen gesloten lessenreeks aanbieden, maar een leerlijn waaruit je spelvormen kunt kiezen die klassikaal, groepsgewijs en/of naast elkaar aan bod kunnen komen.

Groepsindicaties zijn globaal en uiteraard kan men aanpassingen maken aan de hand van ontwikkelingen binnen een groep. Belangrijk daarbij is de beleving van de kinderen.

Het is uiteraard niet noodzakelijk alle spelvormen uit de lijst te spelen, maar behoud wel de intentie zoveel mogelijk de leerlijn aan te houden. Dan blijft het voor de leerling begrijpelijk.

LESKAARTEN

De leskaarten zijn in oplopende moeilijkheidsgraad genummerd. De leskaarten zijn in eerste instantie bedoeld voor de lesgever. Sommige leskaarten zijn, met name in groep 7/8, prima als leswijzer te gebruiken.

MATERIAAL
GEBRUIK

BAL

Baseball 5 wordt regulier gespeeld met een ‘zachte rubberen bal’. Vaak is echter voor het onderwijs een andere, eenvoudiger hanteerbare bal een uitstekende ‘eerste’ optie.
De grootte van de door jou gekozen bal is afhankelijk van; grootte van de handen, slagsnelheid, beschikbare ruimte en beschikbaar materiaal. Alternatieve ballen zijn: skynex foambal, foamballen, tennisballen of andere zachte ballen.

Hoe kleiner de bal, des te makkelijker is deze te gooien. Echter des te hoger de balsnelheid en afstand van de weggeslagen bal. Praktijkervaring wijst uit dat voor de groepen 3 en 4 de ‘Stage twee tennisbal’ het beste voldoet. Daarna kan al snel met een gewone tennisbal of een officiële Baseball5-bal gespeeld worden.

METHODISCHE EN DIDACTISCHE KEUZES

De aangeboden oefen- en spelvormen zijn binnen alle methodes te hanteren. De manier van aanbieden is ook afhankelijk van de beschikbare tijd (lesduur en aantal lessen), ruimte (zaal- of veldgrootte), materiaal en niveau van de groep.

LEERLIJN

Hoe kunnen we leerlingen een leuke en leerzame leerlijn aanbieden?

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

- Werken in kleine speelgroepen.
- Probleem gestuurd lesgeven.

SPECIFIEKE UITGANGSPUNTEN

- 'Uittikken' met de bal is altijd goed.
- Wegspelen van de bal is het meest uitdagend voor de leerlingen.

Ondanks dat de leerlingen het 'wegslaan' het leukste vinden, beïnvloedt het verbeteren van de gooi- en vangvaardigheid het spelniveau en voornamelijk het spelplezier. Dit wil niet zeggen dat we specifiek 'techniekjes' of spelsituaties moeten oefenen. Wel kun je eenvoudig, binnen de algemene spellessen, de spel- en oefenvormen aanpassen door met officieel materiaal te spelen.

Je kunt aandacht besteden aan de bovenhandse strekworp en spelideeën gebruiken met behulp van verschillende tikspelen. Denk hierbij eens aan werpen en kaatsen via de muur. Lijnbal is bijvoorbeeld ook een leuke variant. Durf speelgroepen hun eigen leerweg te laten bepalen. Het kan zijn dat diverse sub-groepjes met aangepaste afspraken spelen of een andere oefen- of spelvorm uitvoeren. Uiteraard is dat afhankelijk van de mogelijkheden van de leerlingen en de groep.

BASEBALL 5

LEGENDA

GROEPSINDICATOR

BAL

VANGEN

UITTIKKEN

WISSELEN

TEAM 1 / GROEP 1

TEAM 2 / GROEP 2

SPELLEIDER

LOOPRICHTING

BALRICHTING

Wachtplek

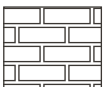
PYLON

HONK

BALLEN EMMER

MAT

BANK



MUUR

DOOS

BASIS

HAALBAAR VOOR MINIMAAL 90% VAN DE LEERLINGEN VAN AANGEGEVEN GROEP.

VOORTGANG

HAALBAAR VOOR ONGEVEER 55% VAN DE LEERLINGEN VAN AANGEGEVEN GROEP.

GEVORDERD

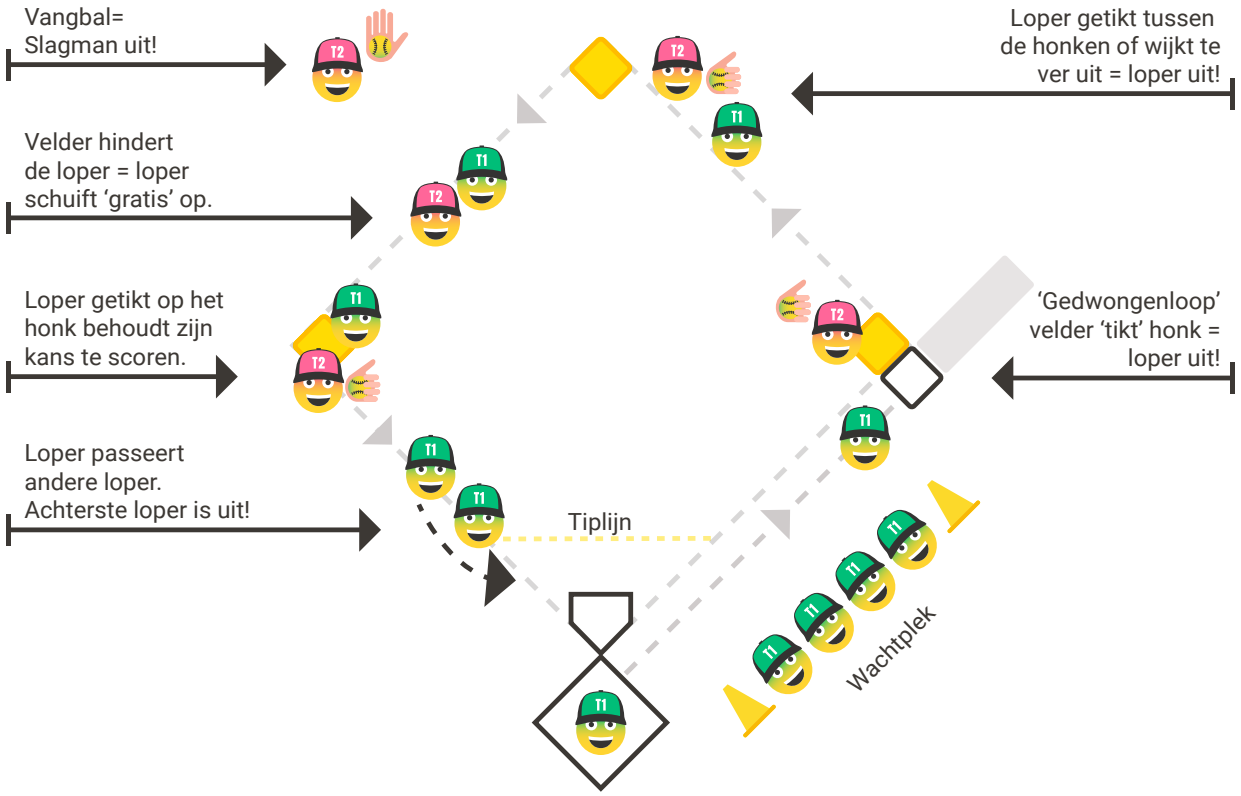
HAALBAAR VOOR ONGEVEER 15% VAN DE LEERLINGEN VAN AANGEGEVEN GROEP.

ZORG

ONGEVEER 5 TOT 10% VAN DE LEERLINGEN HEEFT DEZE HULPLIJN NODIG.

BASEBALL5

OVERZICHTSKAART REGELS



SPEELVELD

Uitgangsafstand is ongeveer twaalf stappen bij een speelhoek van 90 graden. 'Tiplijn' 2 tot 3 meter.
Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is voornamelijk afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1e honk moet in 1e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren.

INDELEN

Teamgrootte is afhankelijk van o.a. organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 3 tot 6 aanvallers tegen 3 tot 6 veldspelers. Als je 'team tegen team' speelt met een ongelijk aantal spelers, slaat een slagman (van de kleinste partij) een keer extra indien er nog geen 3 uit zijn.

OPSTELLEN

Veldspelers bevinden zich achter de lijn 1e en 3e honk.
Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman. Creëer evt. een afgebakende wachtplaats.

DOEL

Punten maken, door op een goede slag een hele ronde te lopen, over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

VERVOLG
OVERZICHTSKAART REGELS

AFSPRAKEN

Inbrengen: De bal dient over het 'tip vak' en binnen de lijnen of tussen de honken (door) geslagen te worden. Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/ beperkingen afspreken (bijv. 3e mis is uit).

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg 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! Terugkeren als dat mogelijk is wel!
Let op! Er mag slechts 1 loper op een honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal te tikken. Ook kan de 'gedwongen' loopregel uitgelegd worden.

Stilleggen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven, stopt het spel en moet de bal naar de thuisplaat.

WISSELEN/ EINDE

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. Bijvoorbeeld allen 1 á 2 keer.

VARIATIES

Inbrengen: Kan op alle niveaus met of zonder beperkingen worden gespeeld. Ook de manier van inbrengen kan aangepast worden (werpen, schoppen).

Uitmaken: Wat te doen bij een vangbal? (Situatie invoeren: vangbal is direct uit.) Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit 'aanraken van een honk' ('branden' genoemd) bij een 'gedwongen loop' situatie invoeren. ('Gedwongen loop' = er mag maar 1 speler op het honk staan. Lopers worden 'gedwongen' om 1 honk verder te gaan). De veldpartij kan dan 'branden' (de bal is dan eerder bij het honk dan de loper).

Stilleggen: Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken) kan de bal naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor verloopt het spel sneller en kom je vaker aan de beurt.
Ook kun je ervoor kiezen om de 'achtervanger' het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. Let op! Het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggegooid naar de achtervanger en er wordt niet actief geleerd 'nullen/ uitjes' te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen beperkt.

WISSELEN

Om veldspel te stimuleren kun je met name bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau slaan afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ één uit regel, drie uit regel enz.)

VARIATIES

Inbrengen:			
Onbeperkt aantal pogingen.		3/4 5/6 BASIS	7/8 ZORG
Maximaal 3 pogingen.		3/4 5/6 VOORTGANG	7/8 BASIS
Één poging.		5/6 GEVORDERD	7/8 VOORTGANG
Uitmaken:			
Veldspeler in bezit van bal tikt met lege hand.	3/4 BASIS	5/6 ZORG	7/8 ZORG
Veldspeler tikt met bal in de hand.		5/6 VOORTGANG	7/8 BASIS
Speel met 'echte rubber Baseball5'.		3/4 5/6 BASIS	7/8 ZORG
VANGbal: slagman uit en spel gaat door.		3/4 5/6 VOORTGANG	7/8 BASIS
VANGbal: slagman uit en spel dood.		3/4 5/6 GEVORDERD	7/8 VOORTGANG
VANGbal: slagman uit. -Terugkerende lopers naar honk kunnen uitgetikt worden. -Teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven!		3/4 5/6 GEVORDERD	7/8 GEVORDERD
BRAND: Veldspeler in bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop.		3/4 5/6 GEVORDERD	7/8 VOORTGANG

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

WISSELEN/EINDE

Als je een afgesproken aantal (bijv. 2) keer geweest bent, mogen volgende teamleden doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt, geef ook een maximum aan bijv. allen nog 1 keer). Slagvolgorde blijft gehandhaafd!
Als er 3 lopers zijn getikt (gebruik pylonen als uitmarkering en geef een evt. een maximum aan bijv. allen 3 keer)

DOEL: ‘3 HONKEN-BASEBALL5 VARIANT‘

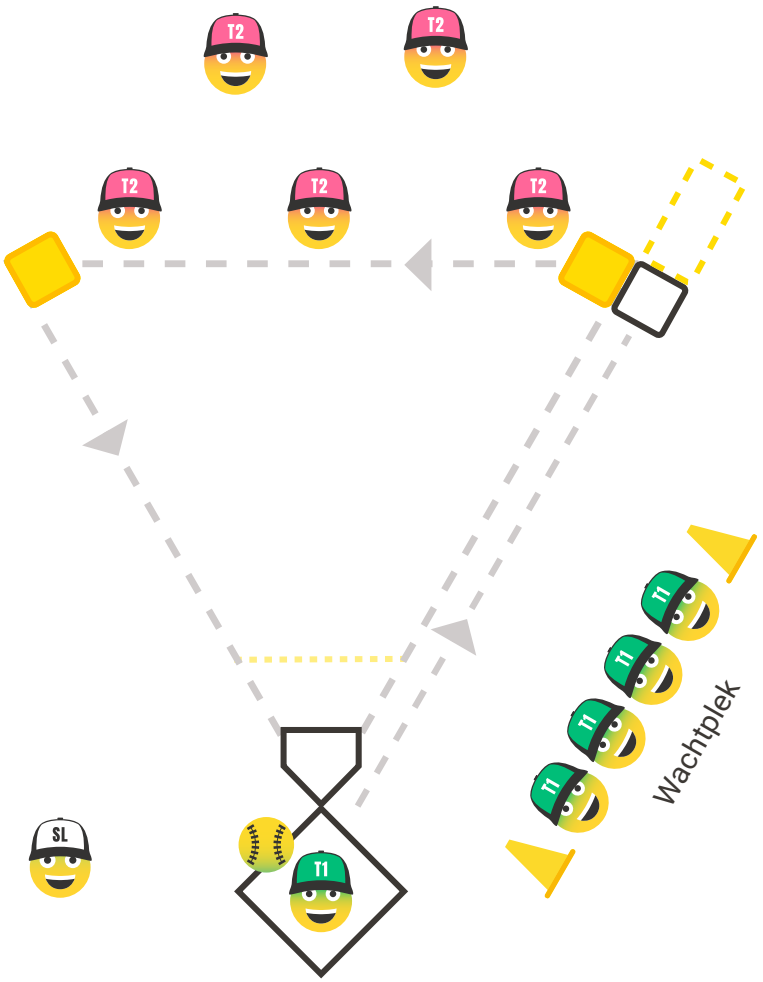
Door de speelhoek aan te passen kun je het aantal spelers eenvoudig aanpassen. Wat leidt tot meer balcontacten.

OPSTELLEN

De verdedigers stellen zich op achter de ‘veiligheidslijn’, die gevormd wordt door denkbeeldige honklijn 1e-2e honk. De slagpartij stelt zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

SPEELVELD

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de lijnen. Waarbij de ‘uit’ lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. Leg de honken ongeveer 12 stappen uit elkaar.



WBSC 5 Base Ball

SPEL UITDAGINGEN

AANVAL

+ Wegspelen van de bal
+ Honklopen bij een tikdreiging
+ Scoren van een punt
+ Honklopen met meerdere honklopers
+ Honklopen na een vang

VERDEDIGING

+ Opstellen
+ Verwerken van de geslagen bal
+ Controleren van de loper(s)
+ Maken van een 'uit'
+ Samenspelen

Uitdaging / Niveau	Zorg	Basis	Voortgang	Gevorderd
Wegspelen	Slaat de bal zelden raak.	Probeer vaker raak te slaan.	Probeer vooral harder te slaan. Hoog/ver is niet altijd nodig.	Kijk waar de lopers en tegenstanders staan. Probeer een handige richting op te slaan.
Loopactie	Vergeet op het juiste moment te lopen (wacht onnodig af).	Start direct na contact. Stop als je denkt dat je niet verder kunt.	Bepaal of je mag of moet lopen. Loop zo ver mogelijk door als het kan en keer snel terug.	Zet het veld onder druk door zo ver als mogelijk door te lopen tot dat je wordt teruggedreven.
Opstellen	Weet niet waar te staan.	Kies zelf een open plek in het veld.	Dek een deel van het veld af waar je verwacht dat er geslagen kan worden door de slagman.	Geef rugdekking voor het geval dat de bal doorschiet. Ook bij een aangooi van anderen.
Verwerken (fielden en vangen)	Vangt eenvoudige ballen niet.	Probeer snel achter de bal te komen zodat je eenvoudige ballen kunt tegenhouden of zelfs vangen.	Kom snel achter de bal en verwerk deze met 2 handen zodat je hem snel kunt doorspelen.	Vang ook de lastige aangooien en hard geslagen ballen door als je niet meer achter de bal kunt komen deze alleen met 1 hand te verwerken.
Samenspelen (gooien)	Gooit ongericht of niet hard genoeg.	Gooi gericht aan met een boogje.	Gooi gericht en sneller/strakker aan. Denk er aan snel is niet hetzelde als hard.	Gooi afhankelijk van de situatie op maat en gecontroleerd aan en alleen als het nodig is snel.
Insluiten en uitmaken	Weet niet hoe een uit te maken.	Snijd de loopweg zo snel mogelijk af en probeer een loper uit te tikken.	Probeer gezien de situatie de juiste loper uit te tikken of medespelers aan te spelen. Als niet balbezitter stel je je op bij een bedreigd honk. (Snijd de loopweg tijdig af).	Speel snel over en probeer in gegeven situatie te 'branden'.
Sportieve vaardigheden	Moet vaak herinnerd worden aan de veiligheidsafspraken.	Kan onder toezicht (veilig en leerzaam) spelen.	Speel zelfstandig veilig en leerzaam, zonder direct toezicht.	Speel zelfstandig en los gezamelijk spel(regel) problemen op.

PLAY BALL PL5Y SKILLS

#PLAYBASEBALL5

LETS PLAY BASEBALL5

Deze leskaarten kunnen je op weg helpen met de aan de leerlingen gevraagde motorische vaardigheden en speluitdagingen.

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

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

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

Links bovenaan staan door middel van pictogrammen aangegeven welke vaardigheden centraal staan en 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 vooralsnog de oplopende moeilijkheidsgraad aan, maar zal hopelijk door aanvullingen achterhaald worden. Kijk dus vooral naar de iconen.

Uiteraard zien we suggesties en verbeteringen graag tegemoet.
Michel Aussems.
michel.aussems@knbsb.nl

SKILLS

BASEBALL 5 INHOUDSOPGAVE

GOOIEN

WEGWERPEN #1	13
→VARIATIE(S)	14
WEGWERPEN #2 KLOOTSCHIETEN	15
→VARIATIE(S)	16
DOELWERPEN #1	17
→ VARIATIE(S)	18
DOELWERPEN #2 KRACHT	19
→VARIATIE(S)	20
DOELWERPEN #3 RICHTING	21
→VARIATIE(S)	22
DOELWERPEN #4 RICHTING	23
→VARIATIE(S)	24
DOELWERPEN #5RICHTING SAMENGESTELD DOEL	25
→VARIATIE(S)	26

VANGEN

INDIVIDUEEL JONGLEREN OP DE PLAATS	27
→VARIATIE(S)	28
OVERSPELEN MET ACCENT OP ONTVANGEN	29
→VARIATIE(S)	30

GOOIEN EN VANGEN

INDIVIDUEEL VIA DE MUUR (ZIE OOK GOOIEN)	31
OVERSPELEN VIA DE MUUR	32
→VARIATIE(S)	33
ONTVANGEN KEEPERBAL	34
OVERSPELEN 2-TALLEN	35
→VARIATIE(S)	36
OVERSPELEN MEERTALLEN	37
→VARIATIE(S)	38
TEAMSPELEN VOLLEYBAL	39
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ER ACHTER AAN’	40
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ESTAFETTE’	41
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘GOOIEN TEGEN LOPERS’	42
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ÉÉN AANGOOI’	43
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘OPGESLOTEN’	44
SAMENSPELEN ‘EILANDBAL MET DOLFIJNEN’	45
SAMENSPELEN ‘EILANDBAL MET HAAIEN’	46
‘OPBOUWEND TIJGERBAL’	47
SPEL ‘VERDEDIG DE LIJNEN’	48
→VARIATIE(S)	49

SLAAN

DOEL SLAAN	50
→VARIATIE(S)	51
‘MUURBAL’ ZAALVORM	52
→VARIATIE(S)	53
DOEL SLAAN RICHTING	54
→VARIATIE(S)	55

HONKLOPEN

HONKLOPEN ‘ESTAFETTE’	56
→VARIATIE(S)	57
HONKLOPEN ‘HONKLOOP ESTAFETTE’	58
‘BRENGERS EN HALERS’	59

TEAMSPEL

‘PYLON GOOIEN’	60
‘BAL IN DE SLOOT’	61

3/4

SKILL

WEGWERPEN #1

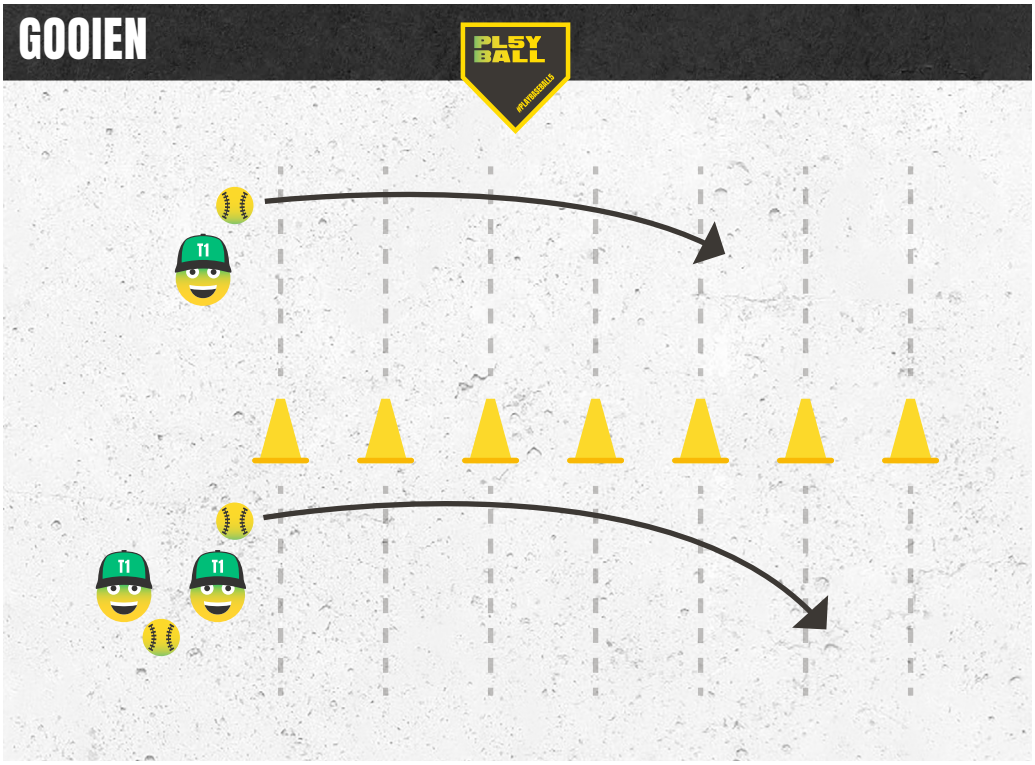
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal 3.

SPEELVELD

Afstandslijnen van 1 meter uit elkaar oplopend, tot 3 meter afhankelijk van niveau. (Hoe korter de afstand, hoe sneller de vooruitgang (motiveert).

DOEL 'VERGOOIEN'

Gooi de bal zover 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 'stop' afspraak. Duur 8-15 minuten.

3/4

SKILL

WEGWERPEN #1 VARIATIE(S)

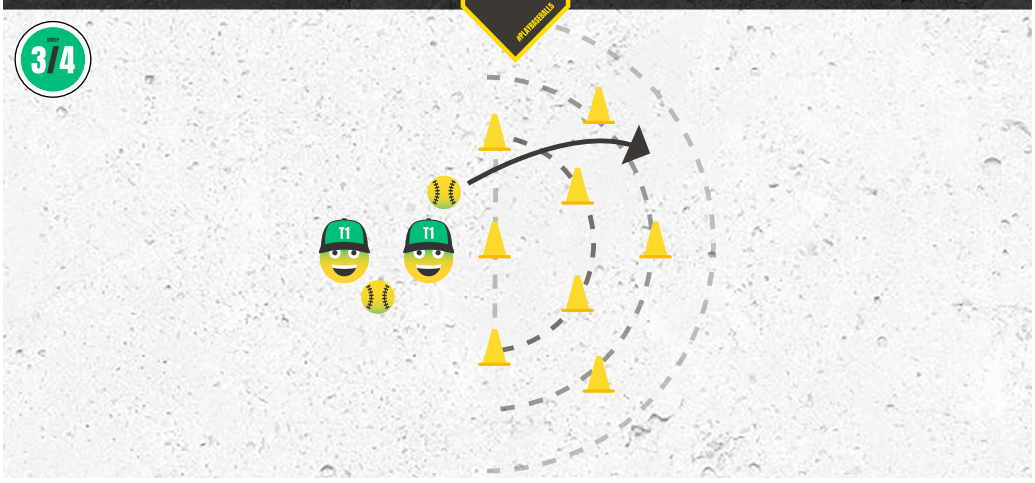
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

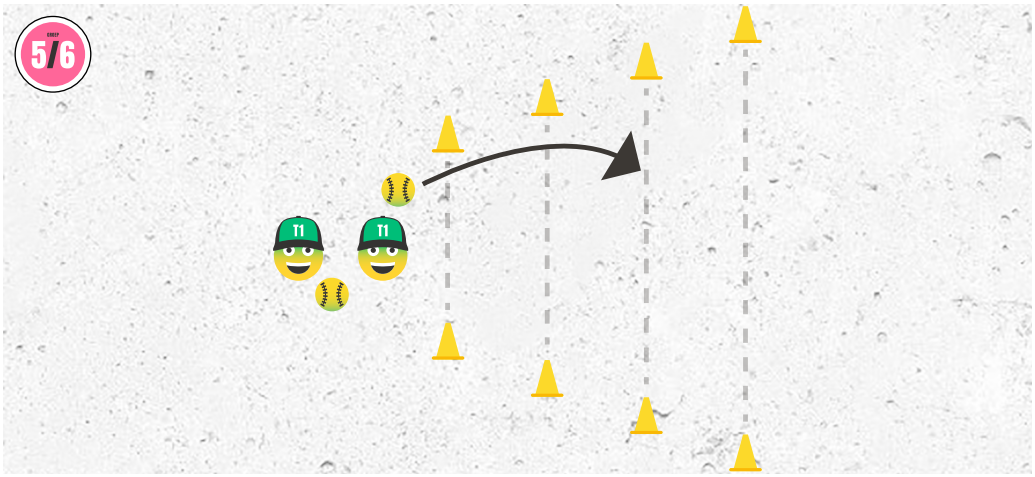
Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



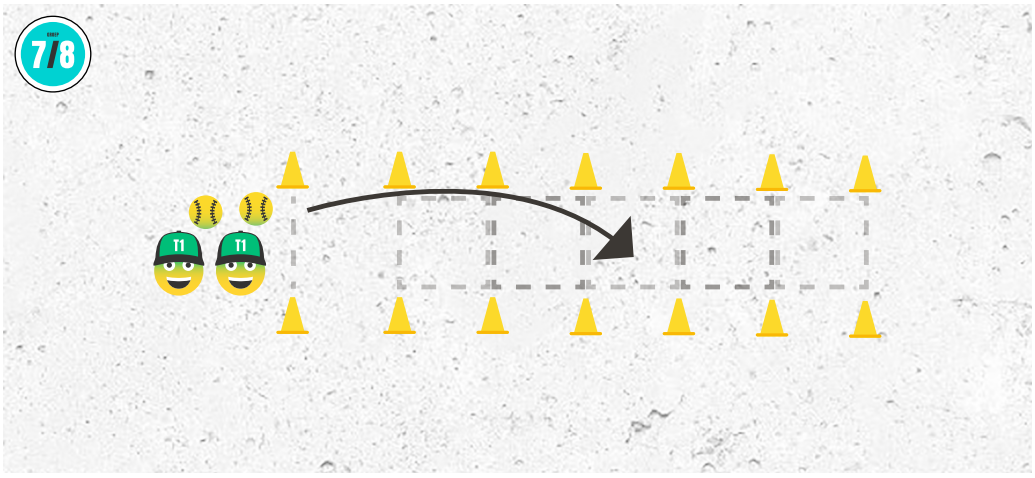
REGENBOOG

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



PIRAMIDE

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



VIERKANTJE

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

3/4

SKILL

WEGWERPEN #2
KLOOTSCHIETEN

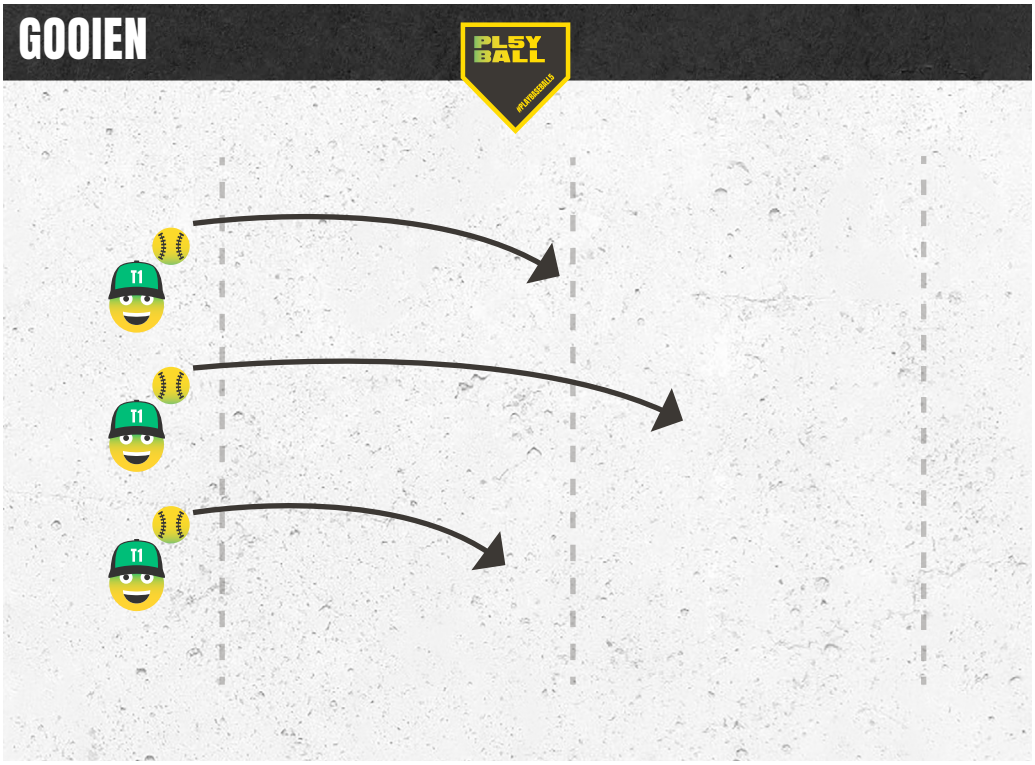
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



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 8-15 minuten.

5/6 7/8

SKILL

WEGWERPEN #2 KLOOTSCHIETEN VARIATIE(S)

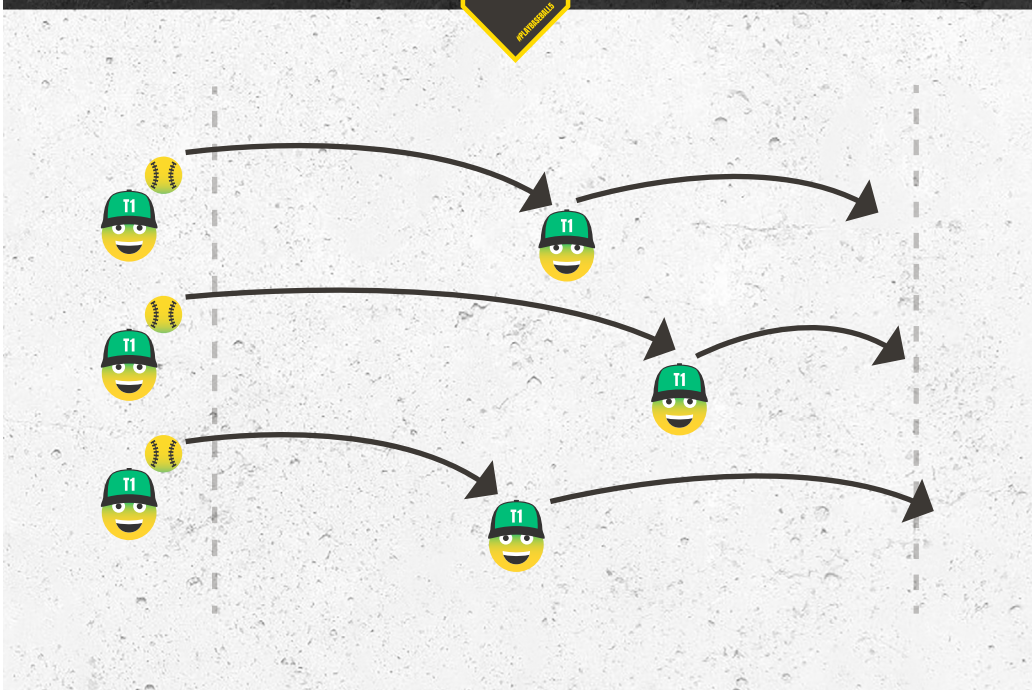
2/2

LEGENDA

- 3/4 GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- T1 TEAM 1 / GROEP 1
- T2 TEAM 2 / GROEP 2
- T3 TEAM 3 / GROEP 3
- SL SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



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 1e zijn 2e poging doen enz.

SKILL

DOELWERPEN #1

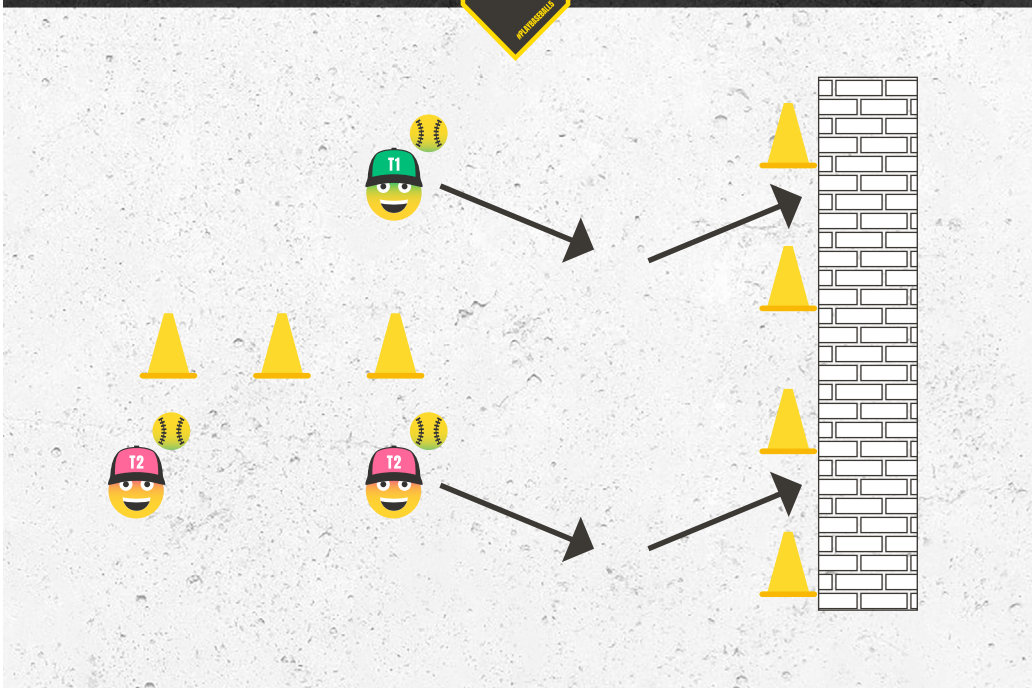
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal 3, bal ter grootte van een kleine handbal.

SPEELVELD

Afstand oplopend vanaf 1,5 meter. Doeltje/object vanaf 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.

3/4 5/6 7/8

SKILL

DOELWERPEN #1 VARIATIE(S)

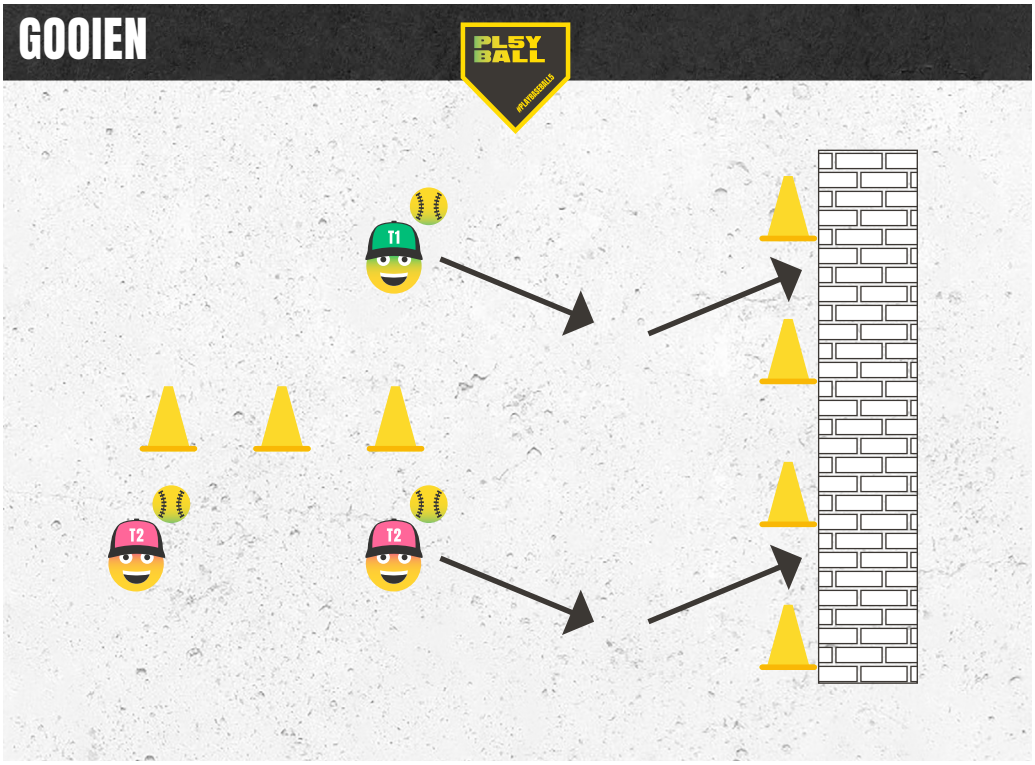
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



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.

STAP EN DRAAI

Idem, maar tijdens de stap draait je voorste schouder in. Laat wijzen met de voorste elleboog, waarbij je onderarm dwars op je bovenarm staat (liever niet met je hand wijzen of alleen met je elleboog, waarbij je hand bij de borst is). De bal bevindt zich in 1 hand boven het hoofd. Mocht de bal te groot/onhandig blijken, neem dan een tennisbal.

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').

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 1 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.

Tweetallen, speler 1 gooit de bal hard tegen de muur en speler 2 vangt de bal. De werper kan nu zijn beweging volledig afmaken.

SKILL

DOELWERPEN #2 KRACHT

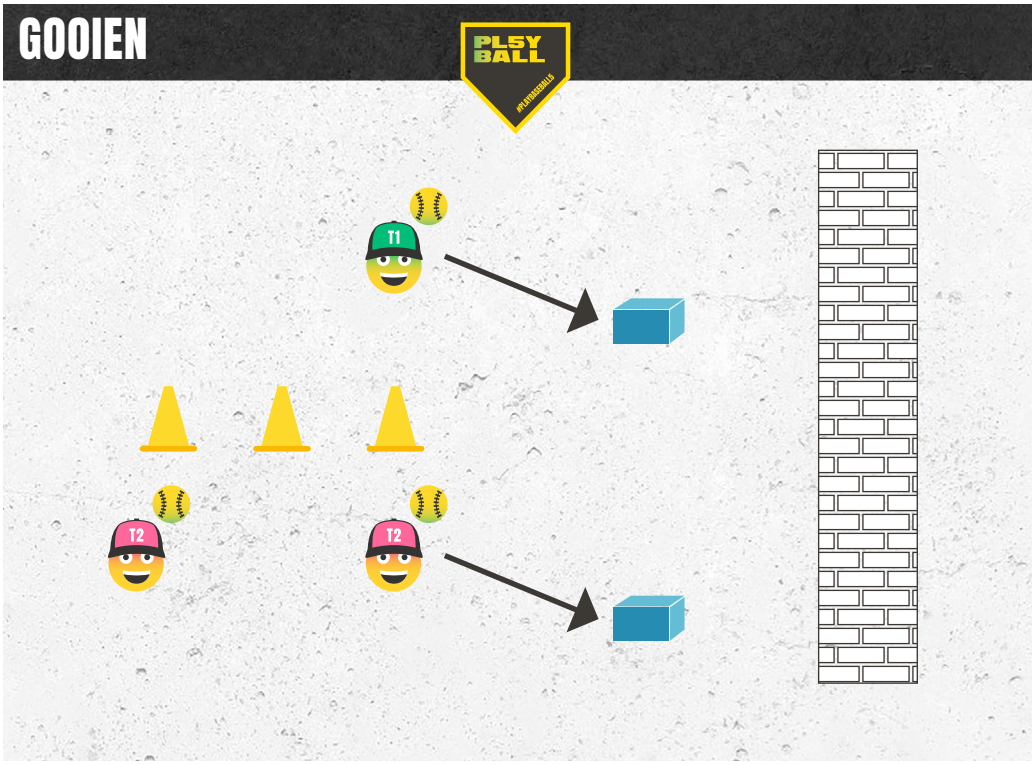
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal drie.

SPEELVELD

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

DOEL 'HARD GOOIEN'

Hard gooien = benen draaien!
Gooi zo hard tegen de doos dat deze opschuift.

OPDRACHT

Sta 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.

5/6 7/8

SKILL

DOELWERPEN #2 KRACHT VARIATIE(S)

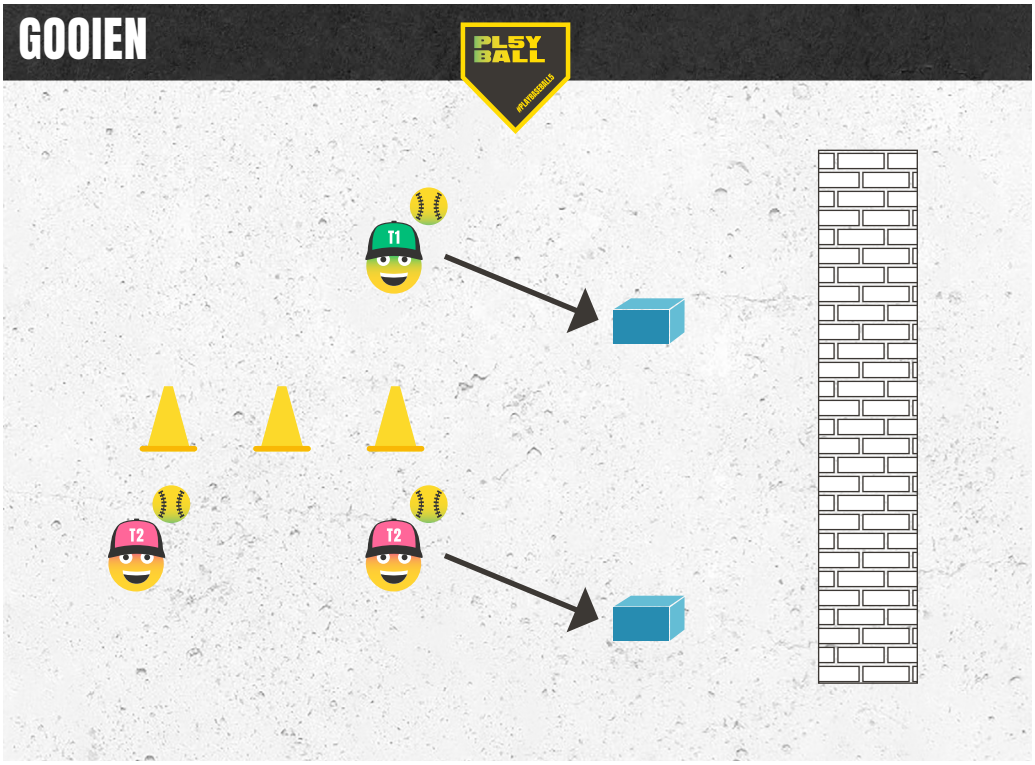
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR (3/4)
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1 (T1)
- TEAM 2 / GROEP 2 (T2)
- TEAM 3 / GROEP 3 (T3)
- SPELLEIDER (SL)
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



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).
Ga over van aanloop naar shufflethrow.

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, jouw 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.

SKILL

DOELWERPEN #3 RICHTING

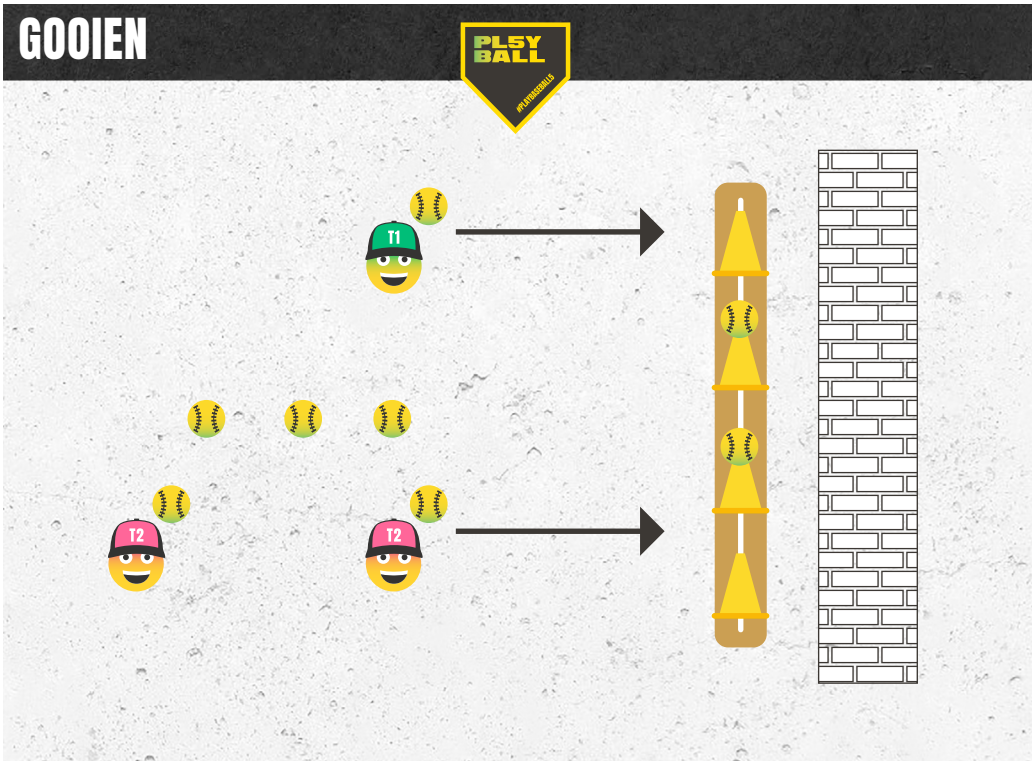
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



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 'SCHOUDERS DRAAIEN, GOOIEN'

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

ACCENT Kijken over de voorste schouder naar het doel.

OPDRACHT

Sta 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, max 15 minuten.

SKILL

DOELWERPEN #3 RICHTING VARIATIE(S)

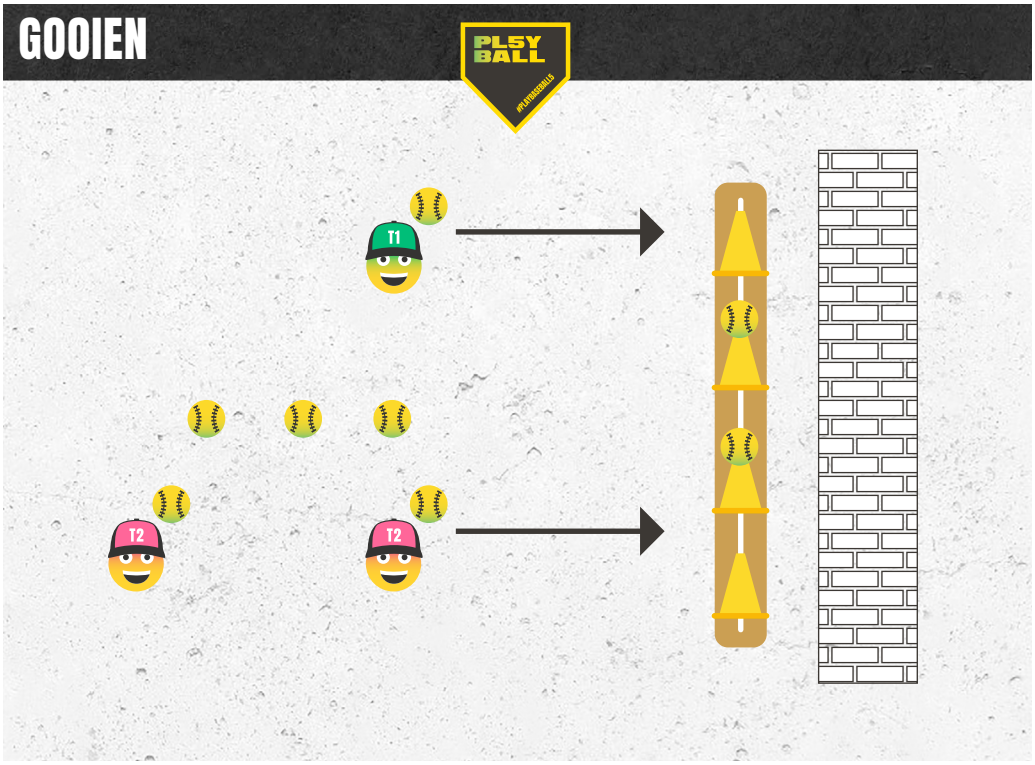
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



DUIMEN DRAAIEN

Idem, echter hand en bal starten 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 tijdens de worp.

BENEN DRAAIEN, GOOIEN

Sta 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). Ga over van aanloop naar shufflethrow.

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 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, jouw 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.

SKILL

DOELWERPEN #4 RICHTING

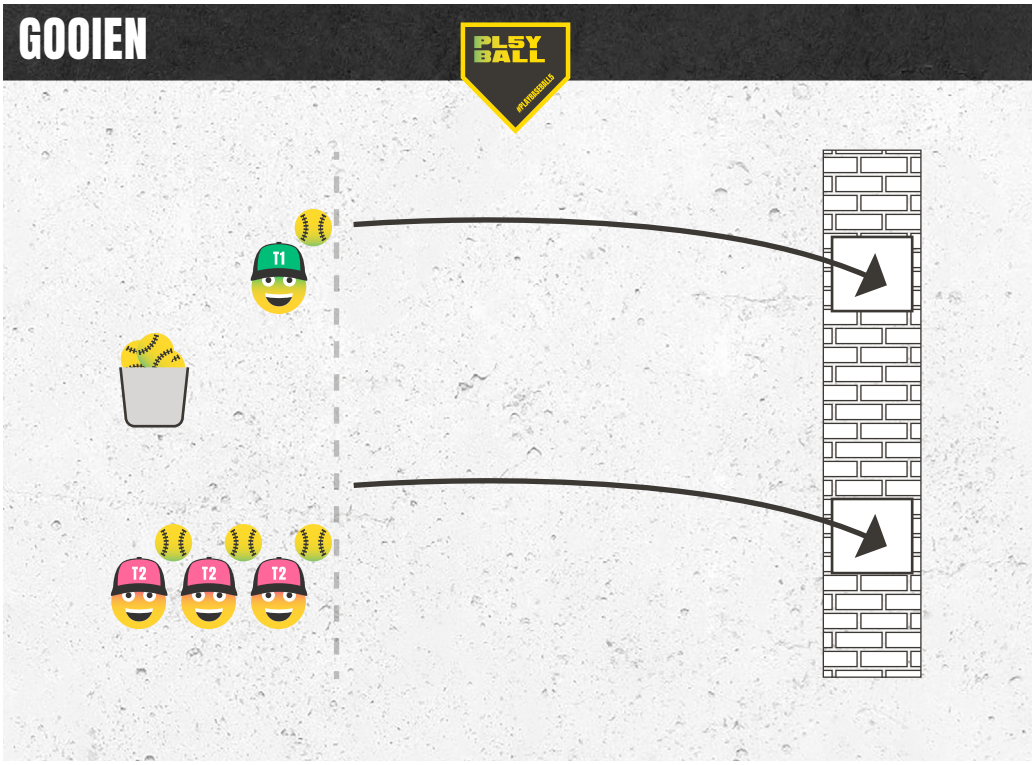
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal 3.

SPEELVELD

Afstandslijnen op 3,5 tot 6,5 meter. Doel van 125 cm hoog en 50 cm. breed ongeveer 30 cm vanaf de grond.

DOEL 'GERICHT GOOIEN'

Gooi zo vaak mogelijk in het doel!
ACCENT op richting. Handhaaf de richting 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.

5/6 7/8

SKILL

DOELWERPEN #4 RICHTING VARIATIE(S)

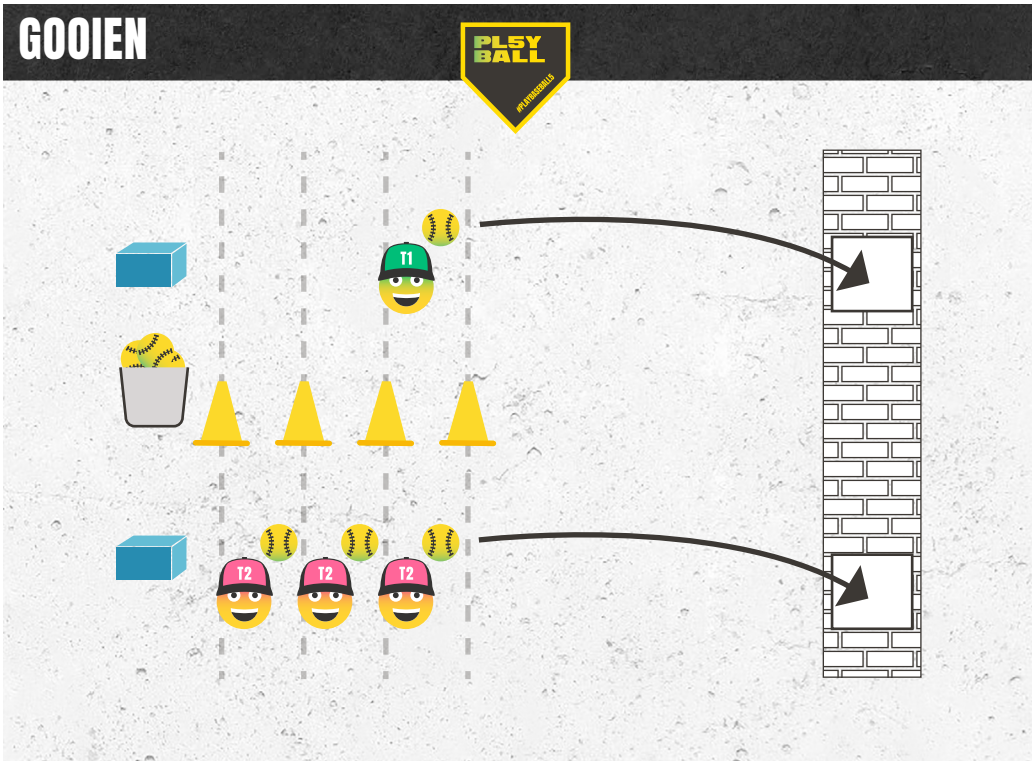
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN WEDSTRIJDVORM

Individueel of in teams (max. 4).

OPDRACHT

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

1e lijn: honkslag	= 1 punt
2e lijn: tweehonkslag	= 2 punten
3e lijn: driehonkslag	= 3 punten
4e 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. Bedenk een tactiek als je achter komt te staan.

SKILL

DOELWERPEN #5 RICHTING SAMENGESTELD DOEL

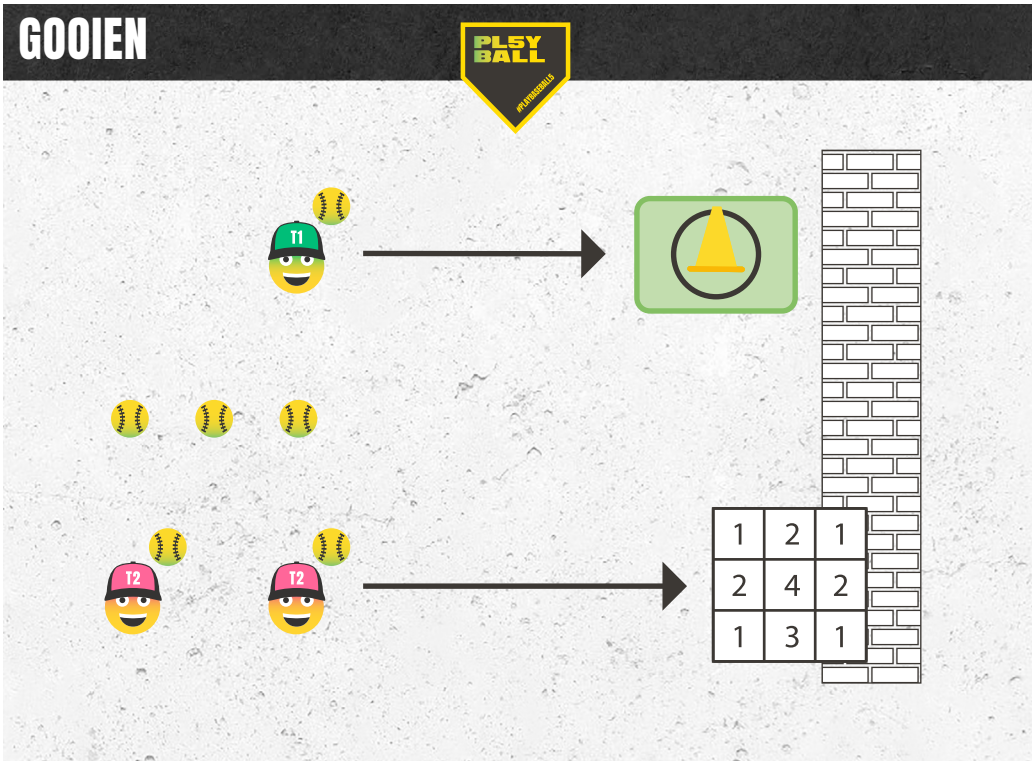
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal drie.

SPEELVELD

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

DOEL: 'SCHOUDERS DRAAIEN, GOOIEN':

Indraaien van de richtschouder en de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Afstand ± 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, max 15 minuten.

5/6 7/8

SKILL

DOELWERPEN #5 SAMENGESTELD DOEL VARIATIE(S)

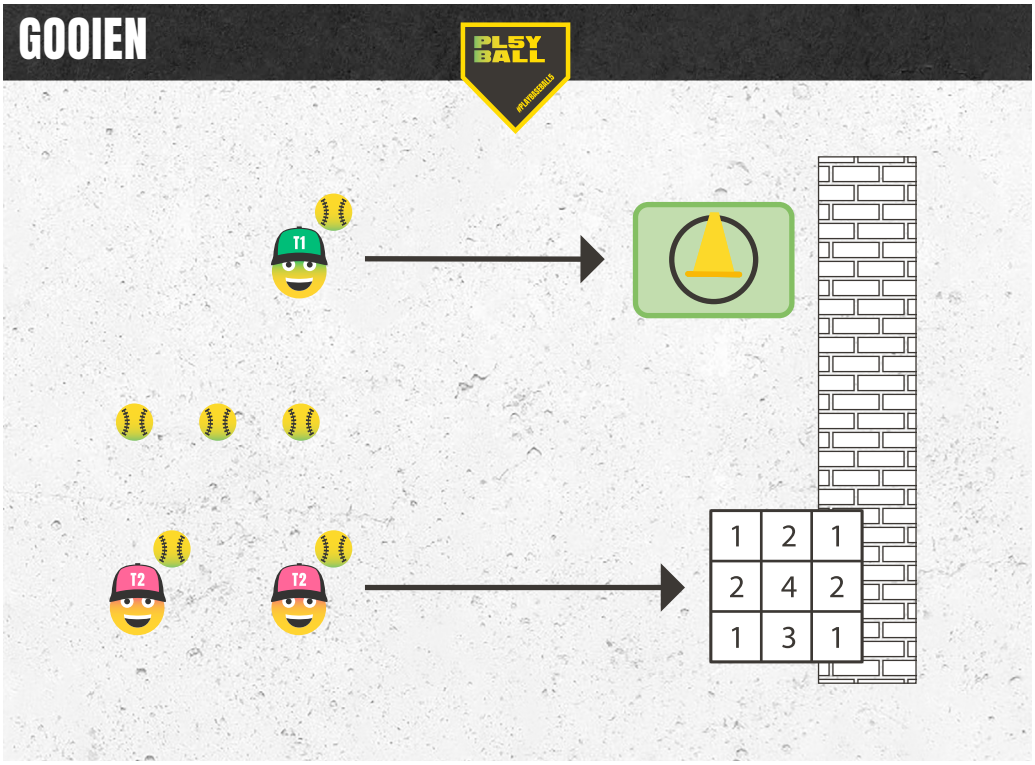
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN



DUIMEN DRAAIEN

Idem, echter hand en bal starten beiden met de bal 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 niet-gooiarm tijdens de worp.

BENEN DRAAIEN, GOOIEN

Sta 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).
Ga over van aanloop naar shufflethrow.

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 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, jouw 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.

3/4

SKILL

INDIVIDUEEL JONGLEREN OP DE PLAATS

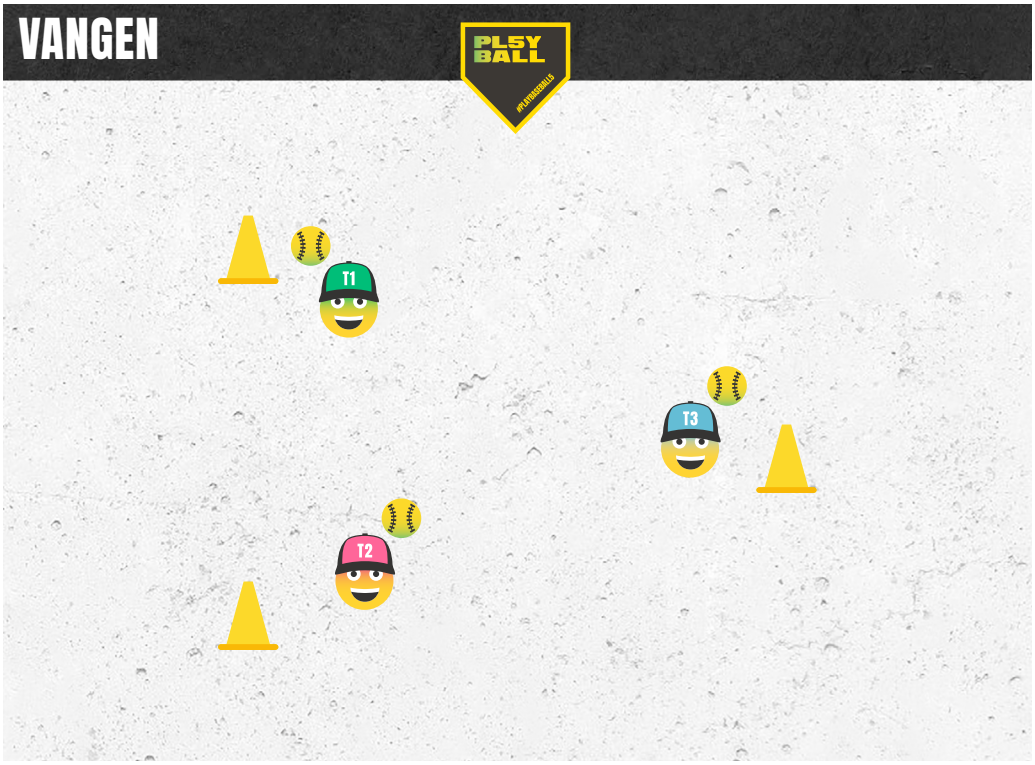
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

VANGEN



INDELEN/OPSTELLEN /SPEELVELD

Vrij in afgebakende ruimte. Evt. plaatsbeperking 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 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.

5/6 7/8

SKILL

INDIVIDUEEL JONGLEREN OP DE PLAATS VARIATIE(S)

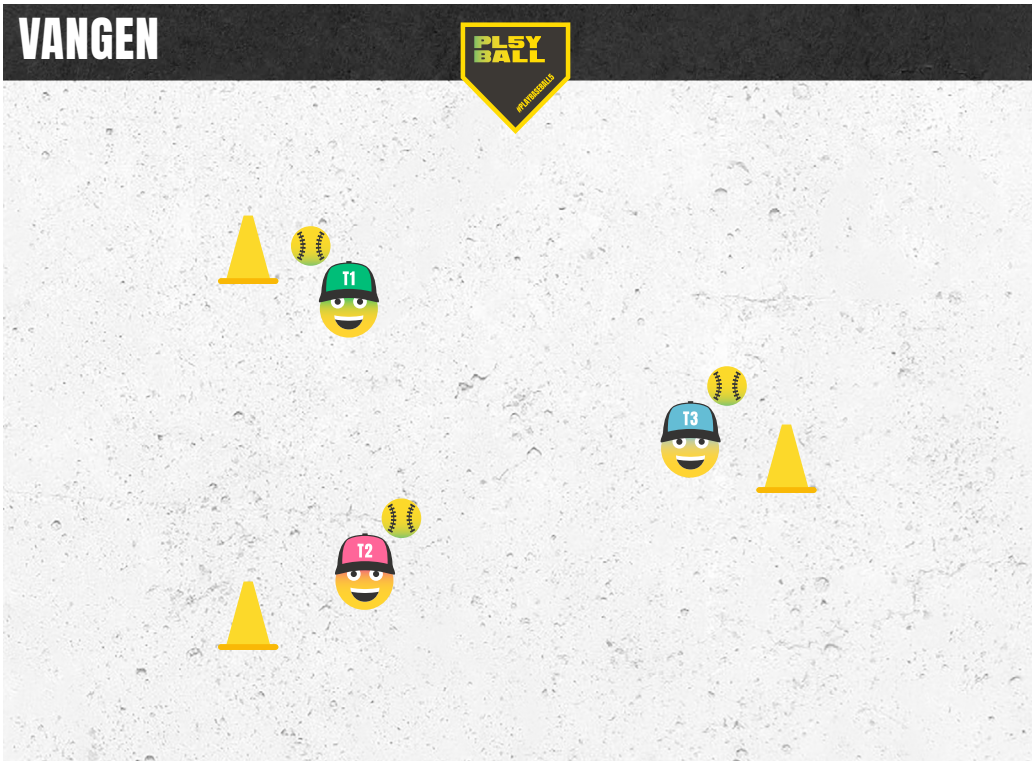
2/2

LEGENDA

- 3/4 GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- T1 TEAM 1 / GROEP 1
- T2 TEAM 2 / GROEP 2
- T3 TEAM 3 / GROEP 3
- SL SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

VANGEN



OPDRACHT

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.

- Spelvorm; wie kan dit 10 keer zonder de bal te laten vallen?
- 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.

OPDRACHT

Onderhands gooien en BOVENHANDS VANGEN

A Gooi de bal omhoog, reik naar de bal en vang de bal boven van het hoofd (vingers wijzen omhoog).
B Idem, met opdrachten.
C Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op. De bal mag 1 keer stuiten. Denk om de buren!
D Idem, nu zonder stuit.
E Kaatsen.

3/4

SKILL

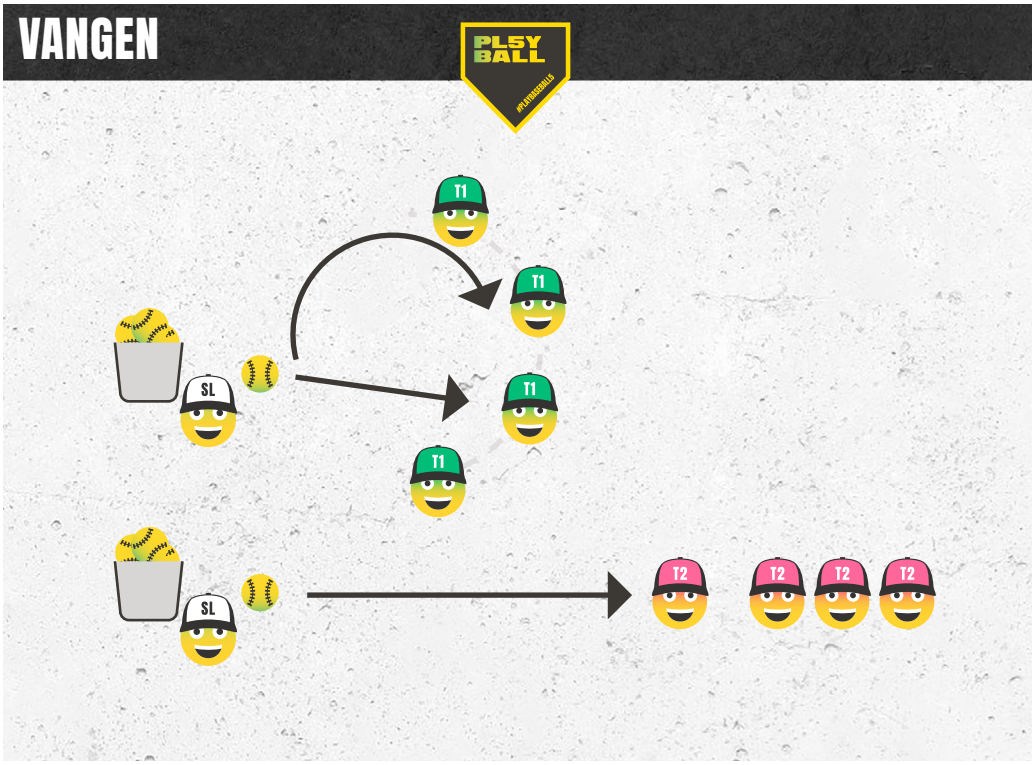
OVERSPELEN MET ACCENT OP ONTVANGEN

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

'Halve maan' of 'Rijtje lopen'.

DOEL

Ontvangen van een aangespeelde (gerold, gegooid, geslagen) bal door 'aangever'.

AFSPRAKEN

Inbrengen: Begeleider speelt in 1e 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.

SKILL

ONTVANGEN KEEPERBAL VARIATIE(S)

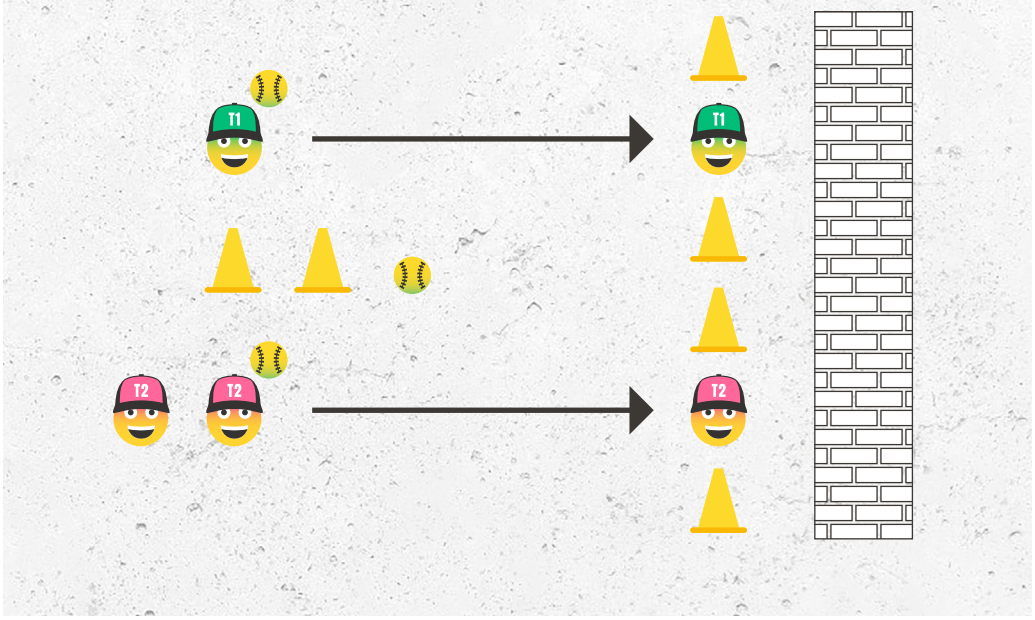
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

VANGEN

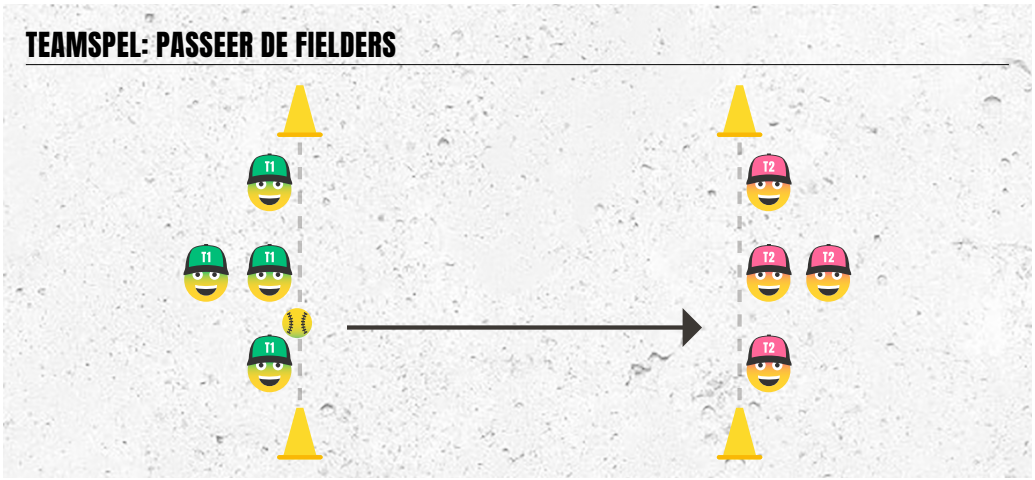


AFSPRAKEN WEDSTRIJDVORM

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. Elke 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 13 meter 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.

3/4

SKILL

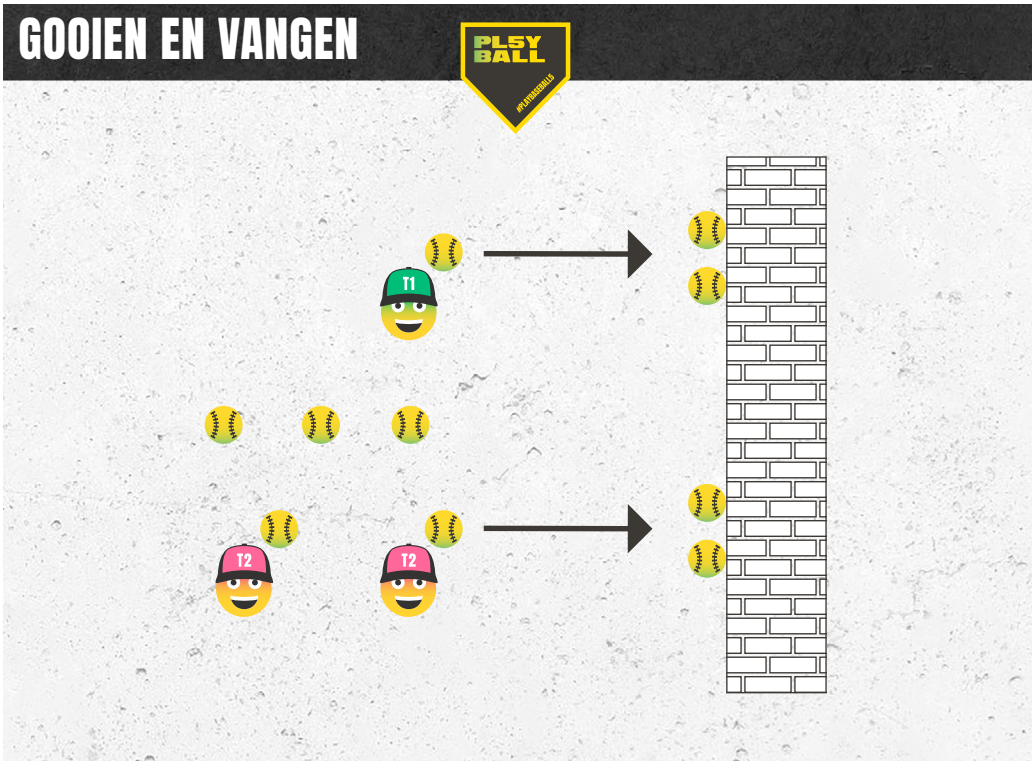
INDIVIDUEEL VIA DE MUUR (ZIE OOK GOOIEN)

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

Individueel of in een rijtje van maximaal 3, bal ter grootte van een kleine handbal / soft-touch 12 inch softbal.

SPEELVELD

Afstand oplopend vanaf 1,5 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 ONTVANGEN INDIVIDUEEL VIA DE MUUR

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?

SKILL

OVERSPELEN VIA DE MUUR

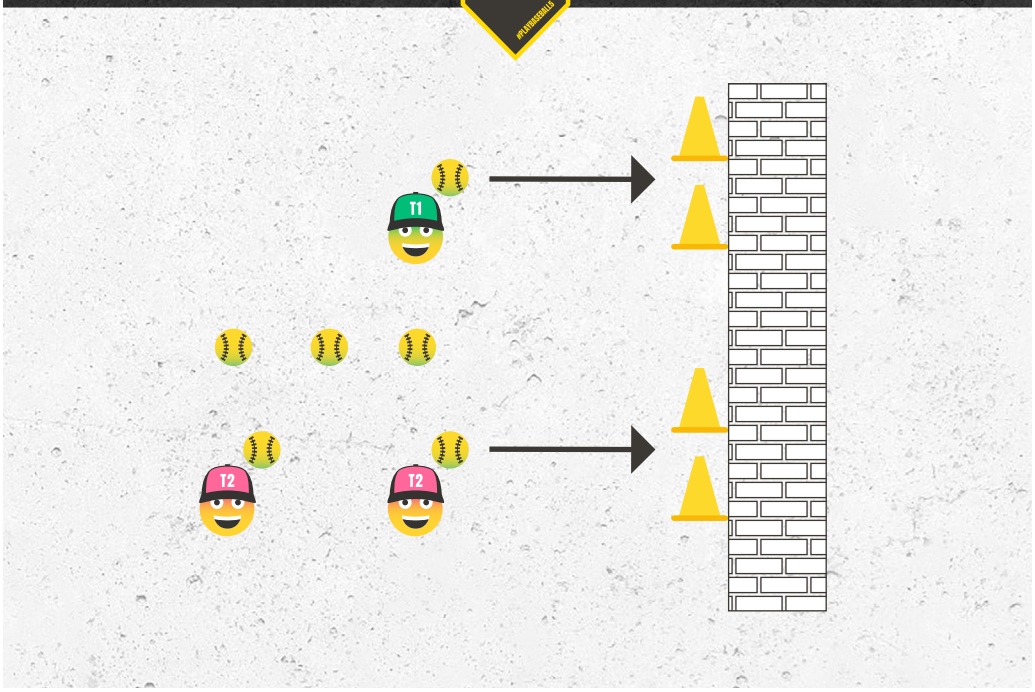
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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 1 speler erachteraan!

WISSELEN / EINDE

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

SKILL

OVERSPELEN VIA DE MUUR VARIATIE(S)

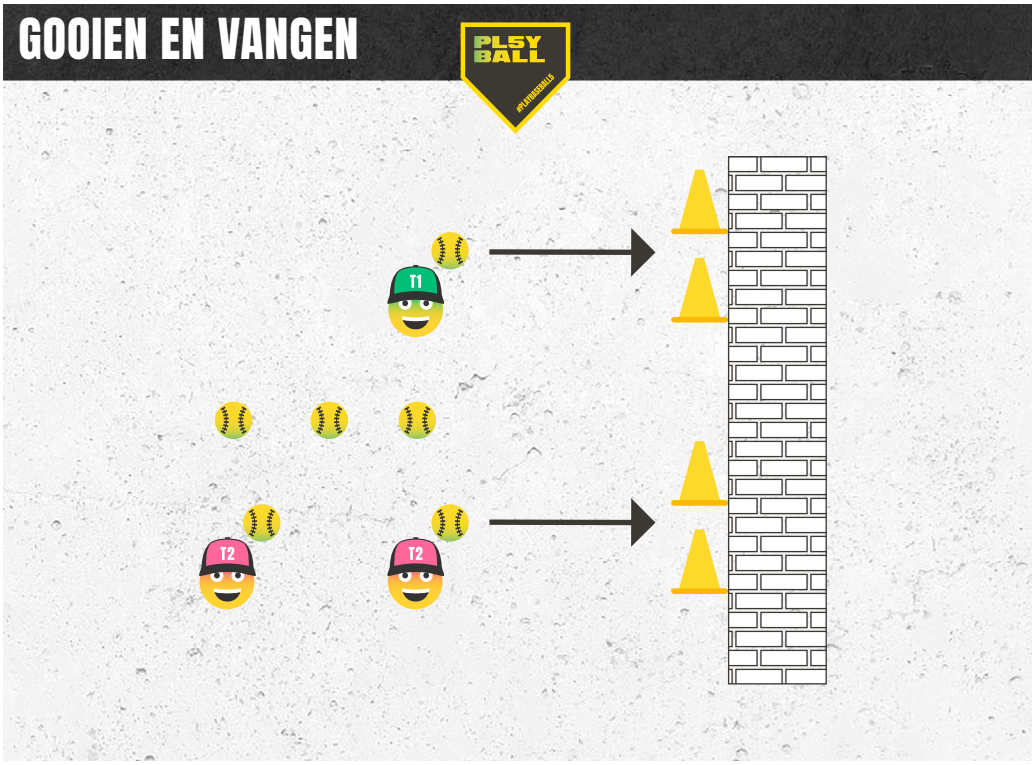
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



OPDRACHT

A Met tweetallen en 1 bal, waarvan 1 speler voor en 1 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.

B Maak de afstand tot de muur steeds korter.

C Maak de afstand tot de muur steeds groter en vang de bal. Wanneer je de bal mist, moet je terug naar het beginpunt.

D Schuin fielden/vangen: beide spelers staan ruim naast elkaar.

E Probeer de bal te laten stuiten in een bepaald gebied op de grond. B.v. tussen 2 lijnen die op de grond zijn getekend.

F Gelijktijdig overspelen met 2 ballen.

SKILL

ONTVANGEN KEEPERBAL

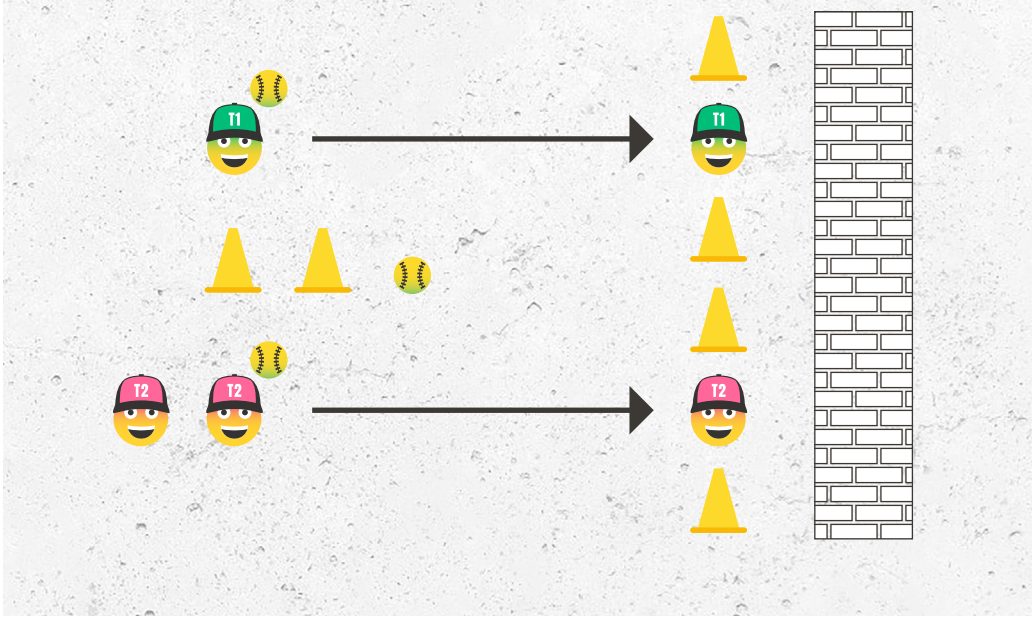
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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.
Stilleggen: Als de bal je vak verlaat 1 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.

SKILL

OVERSPELEN 2-TALLEN

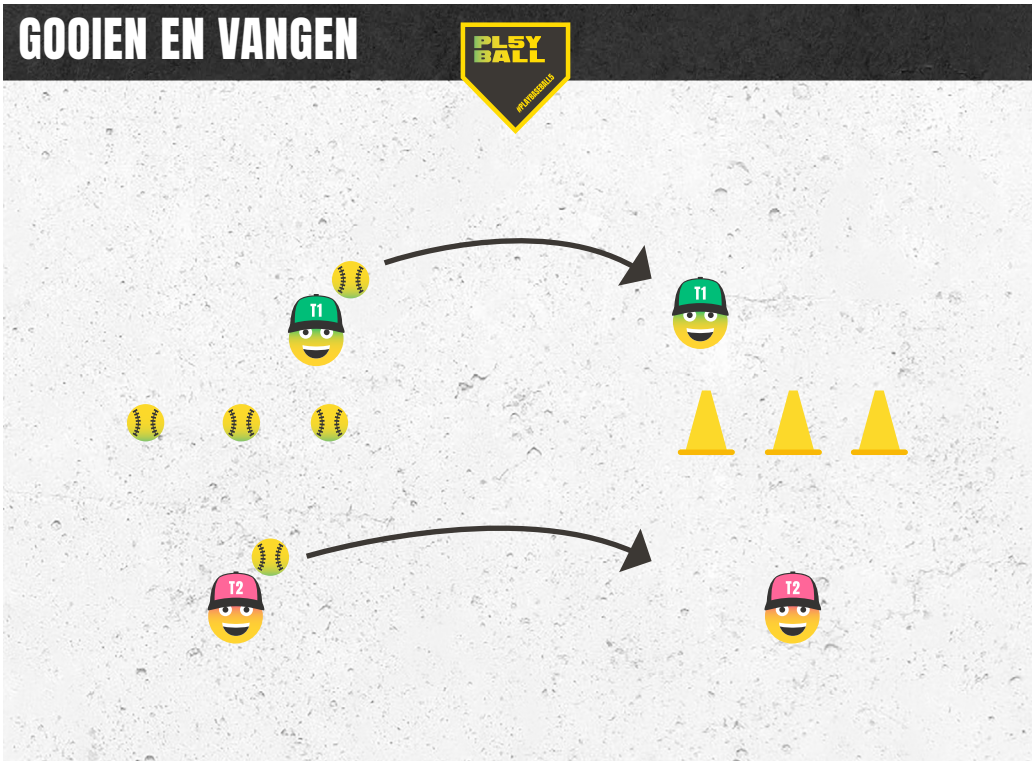
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

Maak tweetallen.

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 (liefst zonder stuit) te verwerken!
Stilleggen: Als de bal je vak verlaat maximaal 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

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

SKILL

OVERSPELEN 2-TALLEN VARIATIE(S)

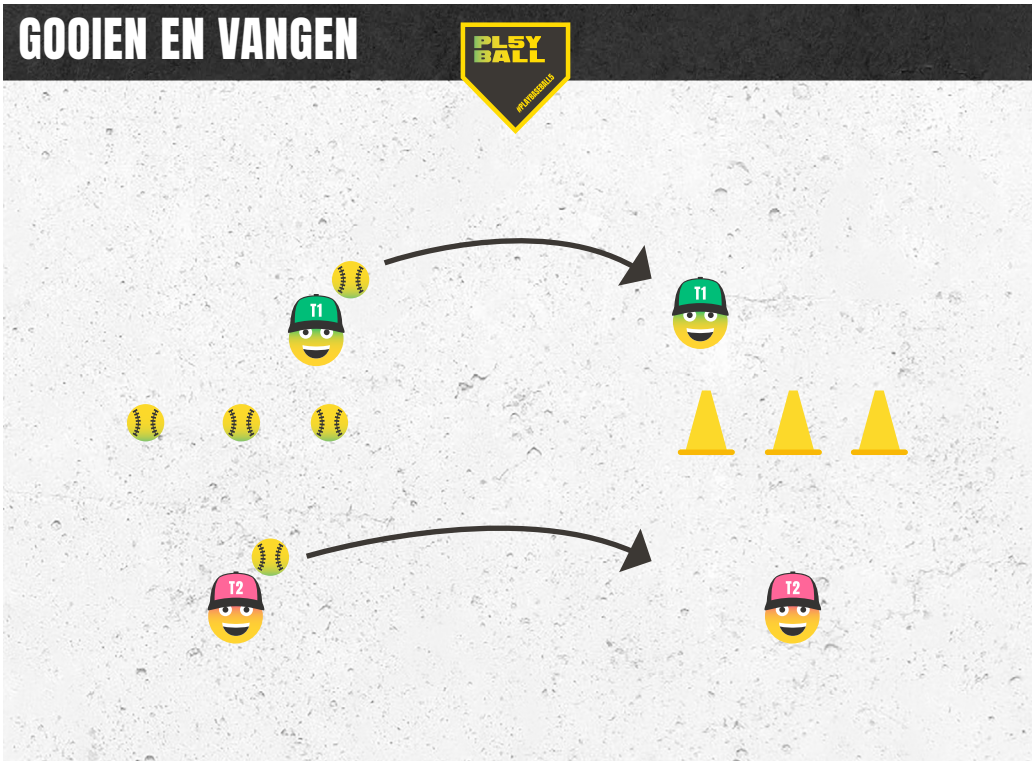
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



OPDRACHT

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 achterelkaar gevangen moet worden.

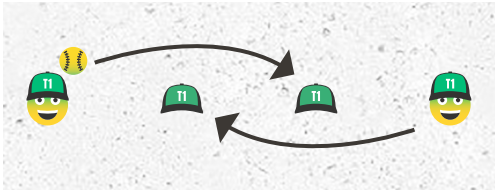
B De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.:
   1 Onderhands - bovenhands
   2 Bovenhands - bovenhands
   3 Onderhands - backhand zijde
   4 Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!)

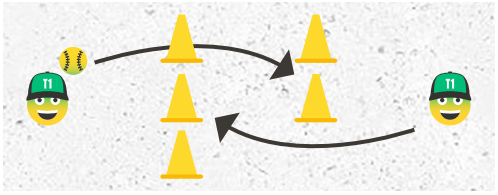
C Tweetallen tegenover elkaar op een onderlinge afstand van 8 meter. Probeer de bal zo snel mogelijk over te gooien. Tijdens de hele oefening moet je blijven bewegen als een boxer op de voorvoeten. Hierdoor ben je bewegelijk en kun je de bal sneller verwerken. Het gaat hierbij om de snelheid van bewegen en niet om de snelheid van de bal.

D Speler gooit voor zichzelf een hoge bal op, direct gevolgd door een aangooi.

E 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'.





SKILL

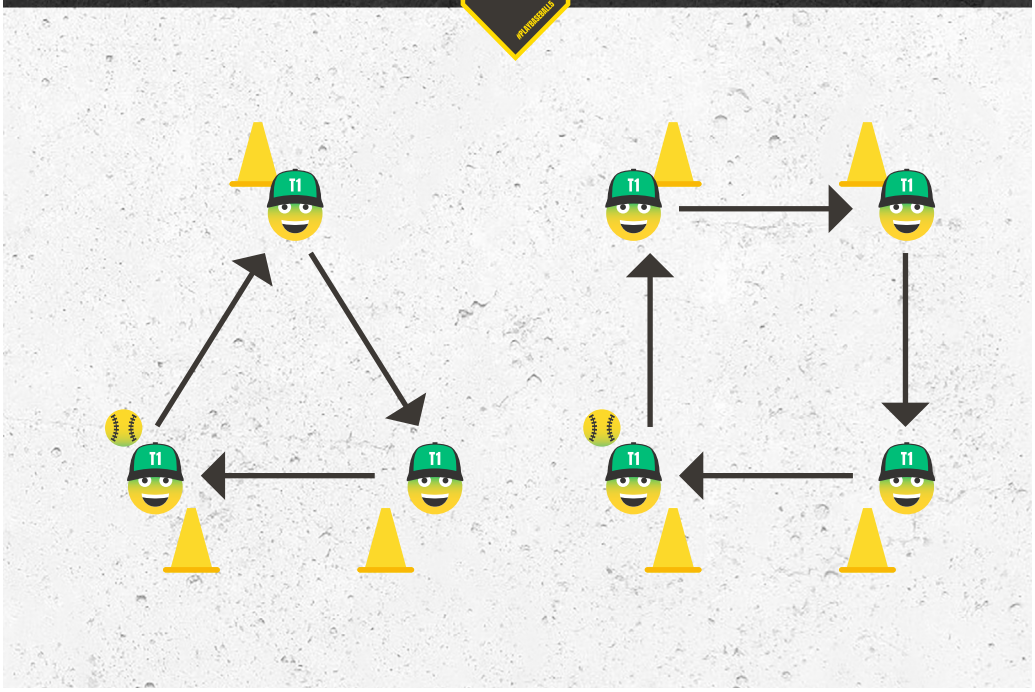
OVERSPELEN MEERTALLEN

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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!
Stilleggen: Als de bal je vak verlaat maximaal 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek, en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

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

7/8

SKILL

OVERSPELEN MEERTALLEN VARIATIE(S)

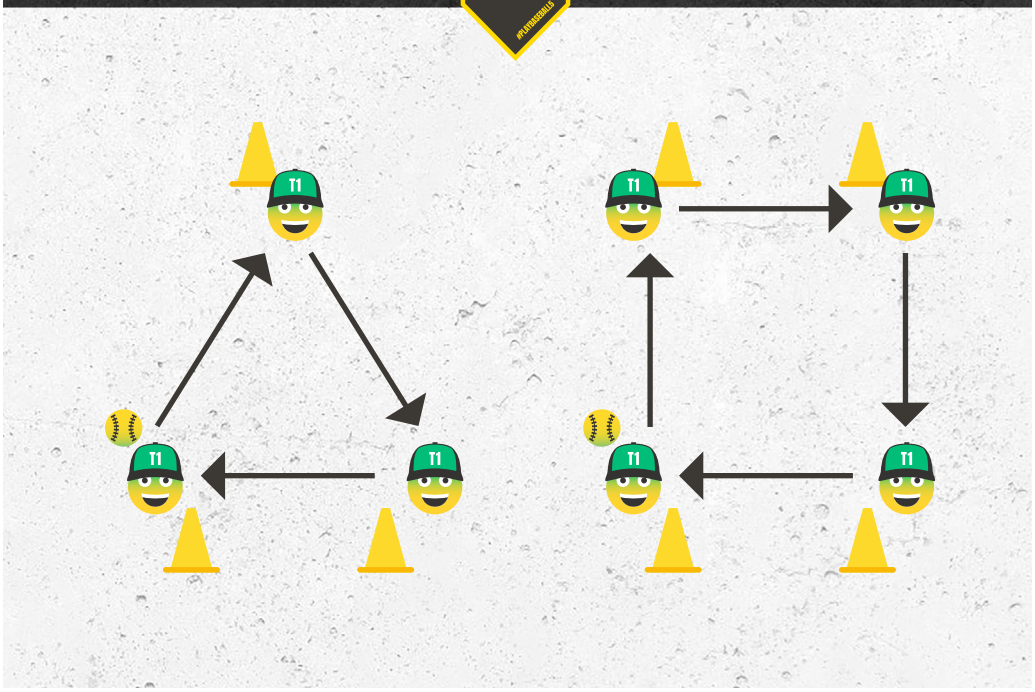
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



OPDRACHT

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

VARIATIE

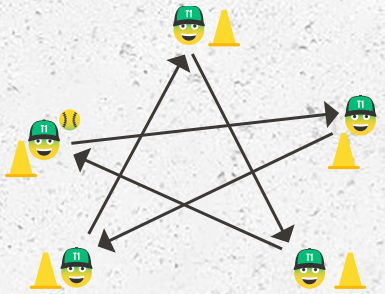
Als de afstand te groot wordt (onveilig of onhaalbaar), dan kun je de opdracht uitdagend houden door:

A Af te spreken dat de bal 10x achter elkaar gevangen moet worden.

B De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.:
1. Onderhands - bovenhands.
2. Bovenhands - bovenhands.
3. Onderhands - backhand zijde.
4. Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!).

C De 'rondgang' te variëren;
1. Rondje gooien, linksom of rechtsom.
2. Ster gooien.
3. Rollen en gooien afwisselen (nu is een oneven aantal erg handig).
4. Op tijd tegen een andere driehoek/ kring/vierkant.
5. Estafette gooien tegen een loper die om de cirkel of een bepaalde afstand loopt (kies een afstand die voor de velders haalbaar is!!).

STER GOOIEN



SKILL

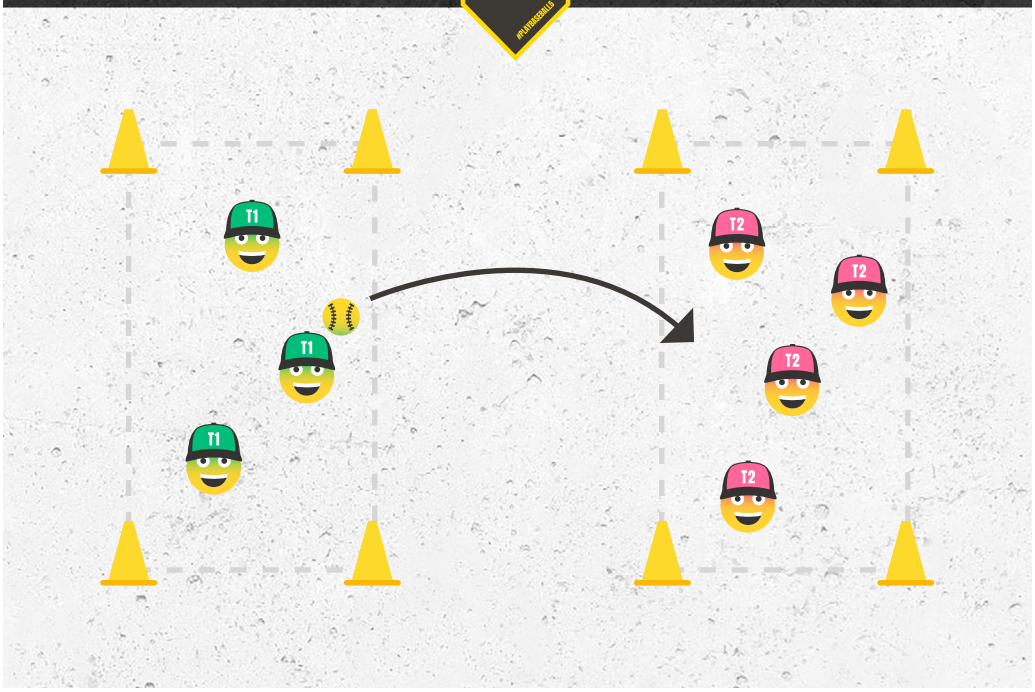
TEAMSPELEN VOLLEYBAL

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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 1 punt.
Uitmaken: Als je de bal vangt, scoort je team 1 punt.
Stilleggen: Als de bal je vak verlaat, maximaal 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

Duur 8 tot max. 15 minuten.

VARIATIES VOLLEYBAL

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.

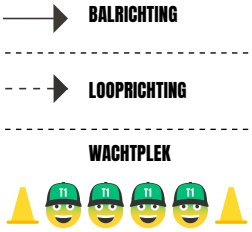
7/8

SKILL

OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ER ACHTER AAN’

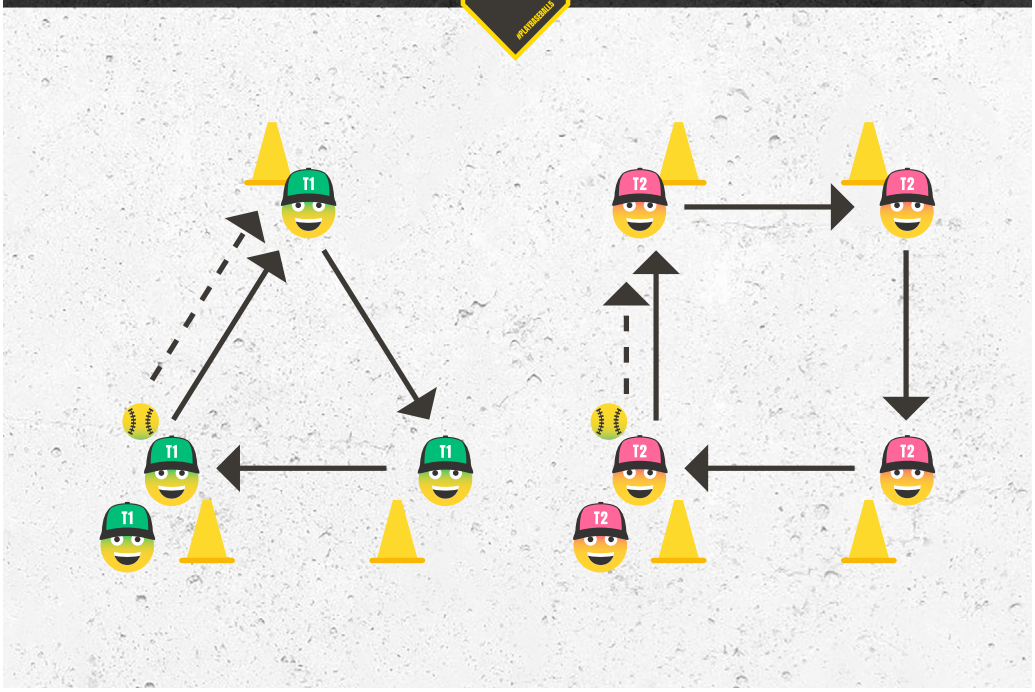
LEGENDA

- 3/4 GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- T1 TEAM 1 / GROEP 1
- T2 TEAM 2 / GROEP 2
- T3 TEAM 3 / GROEP 3
- SL SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK



Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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 aangespeelde bal, gevolgd door een vervolgactie.
Opdracht: gooi de bal in afgesproken richting en loop achter je aangooi aan naar de volgende vang/gooipositie.

AFSPRAKEN

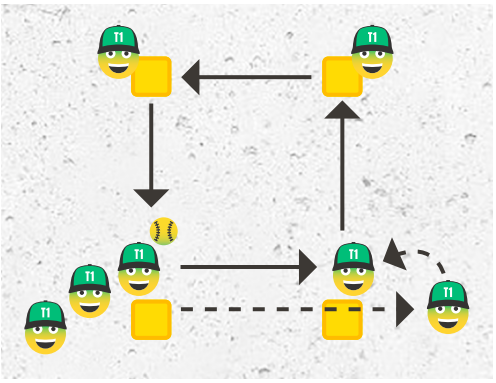
Inbrengen: Gooi de bal in de afgesproken richting.
Inblijven: Loop achter de bal aan naar de volgende pylon.
Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken!
Stilleggen: Als de bal je veld verlaat, maximaal 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

Duur 8 tot max. 15 minuten.

VARIATIE ‘ER ACHTER AAN’

Inbrengen: Verander gooirichting of gooipatroon.
(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.



7/8

SKILL

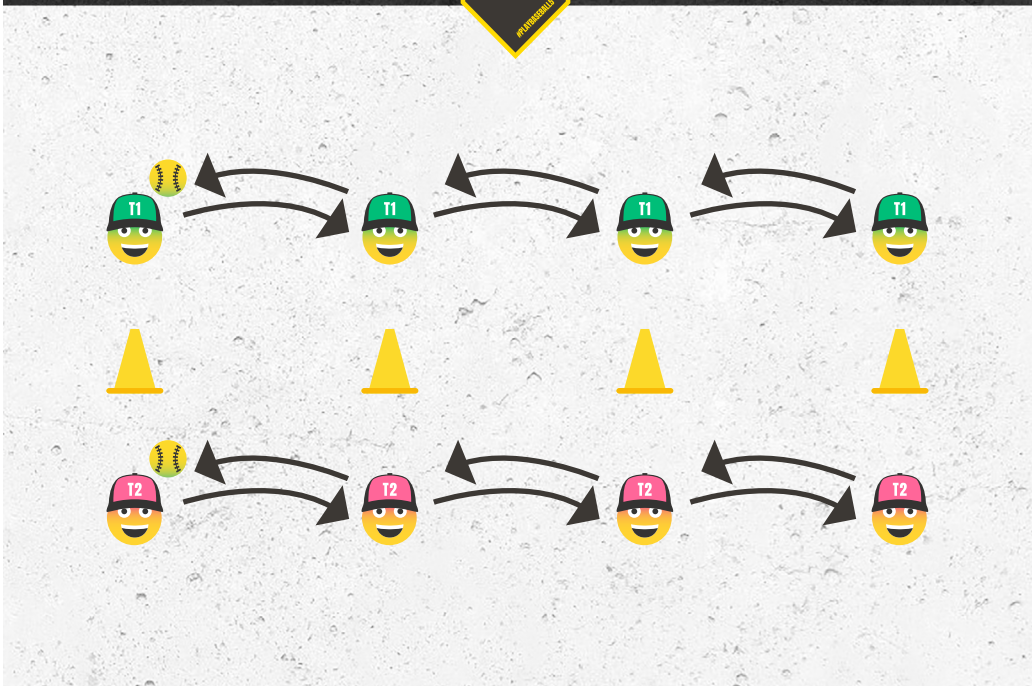
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ESTAFETTE’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



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, de bal wordt teruggegooid.

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!
Stilleggen: Als de bal je veld verlaat, maximaal 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

Duur 8 tot max. 15 minuten.

VARIATIE ‘RELAY’

Inblijven: A Start met 2 spelers op het beginpunt 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?

7/8

SKILL

OVERSPELEN MEERTALLEN ‘GOOIEN TEGEN LOPERS’

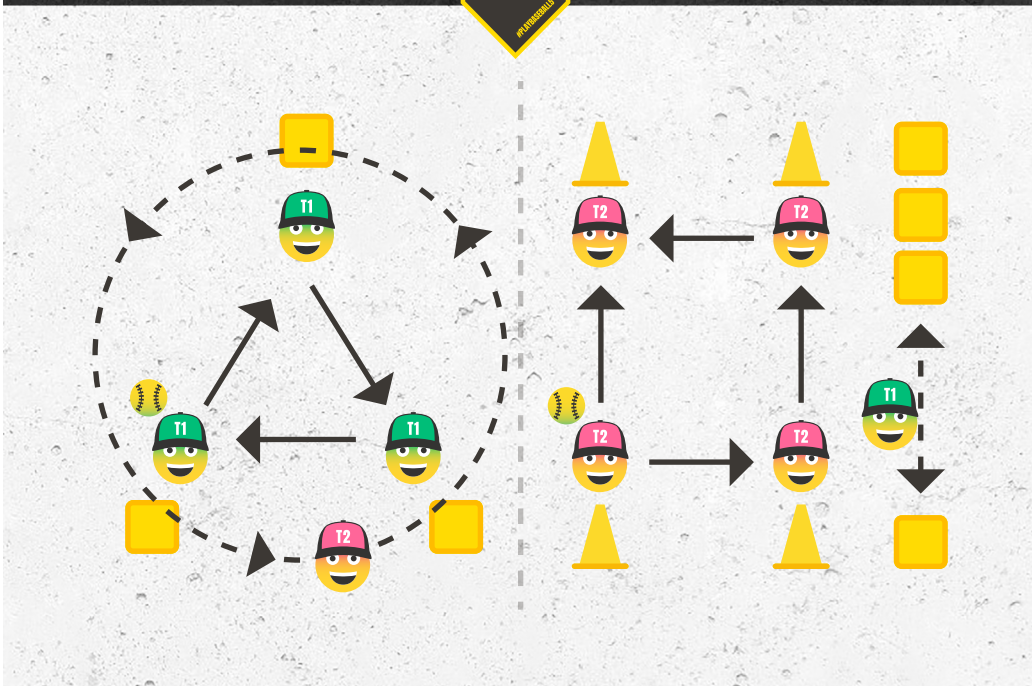
LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN

PLAY BALL



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 startafspraak (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 1 speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.

WISSELEN / EINDE

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

VARIATIE

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.

SKILL

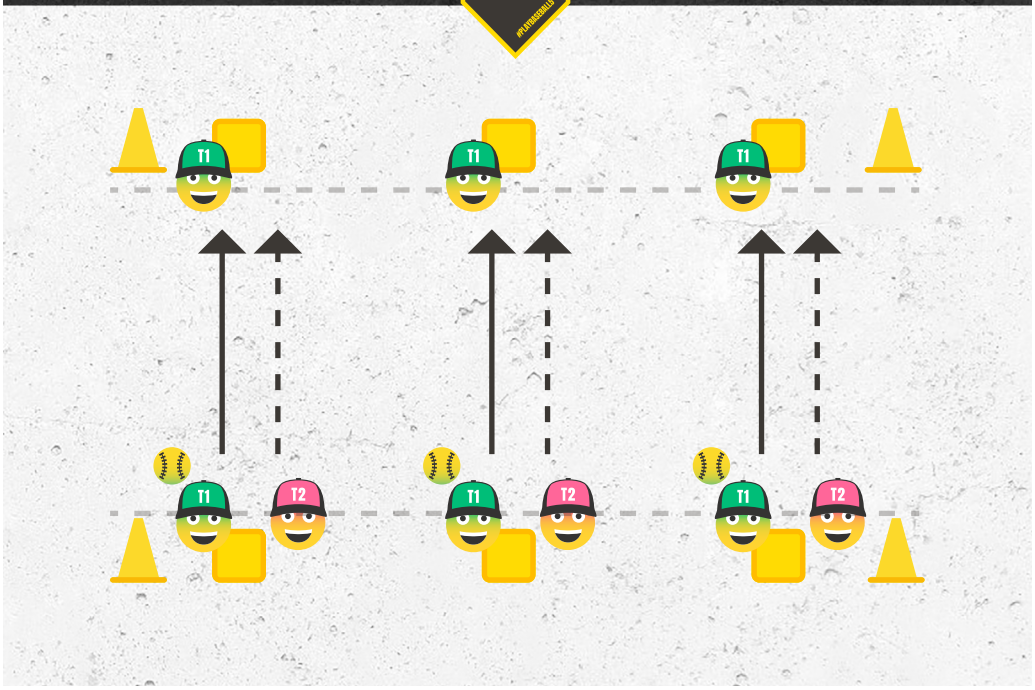
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘ÉÉN AANGOOI’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

Kan in groepjes van 2 velders, en 1 honkloper of in stroomvorm.

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 handen van de velder als startteken.

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

Uitmaken: De eerste velder probeert de loper te tikken. Als hij in de gaten krijgt dat dat niet gaat lukken, gooi op tijd 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.

SKILL

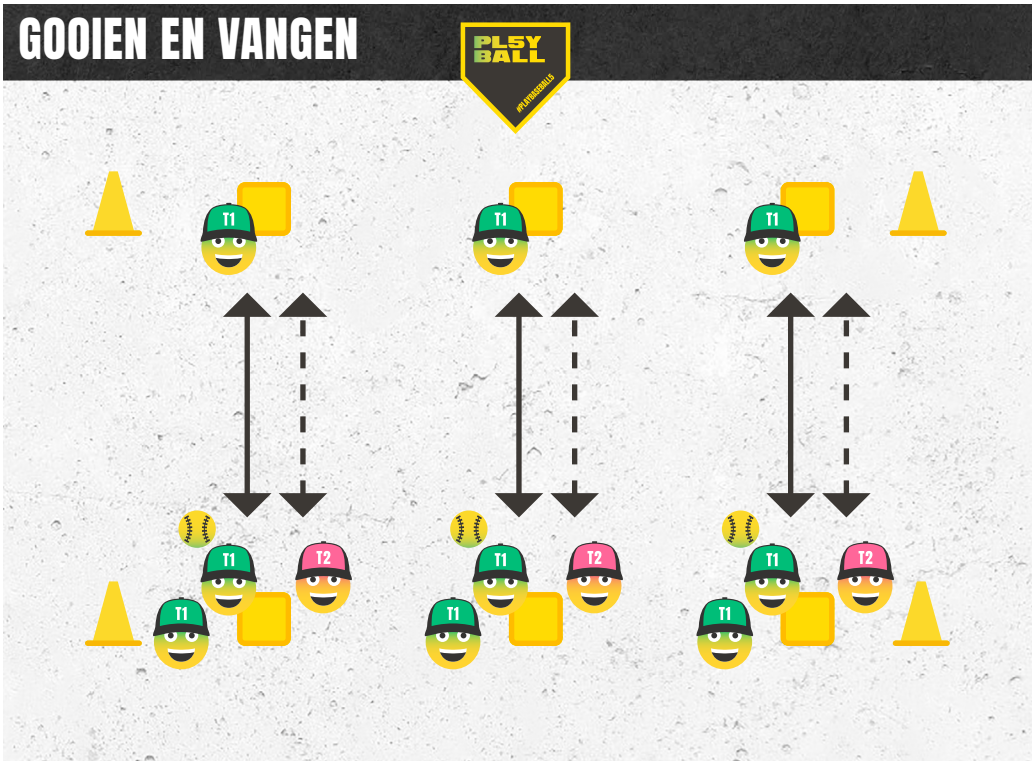
OVERSPELEN MEERTALLEN ‘OPGESLOTEN’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

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

SPEELVELD

Afstand 15 tot 18,30 meter.

DOEL

Ontvangen en gooien van een aangegooide 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 1e 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. Als je te vroeg gooit, kun je alsnog de loper op de terugweg uitmaken met een tweede of zelfs derde aangooi.
Direct tikken = 3 punten. 1 aangooi = 2 punten, meerdere aangooien = 1 punt.

WISSELEN / EINDE

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

SKILL

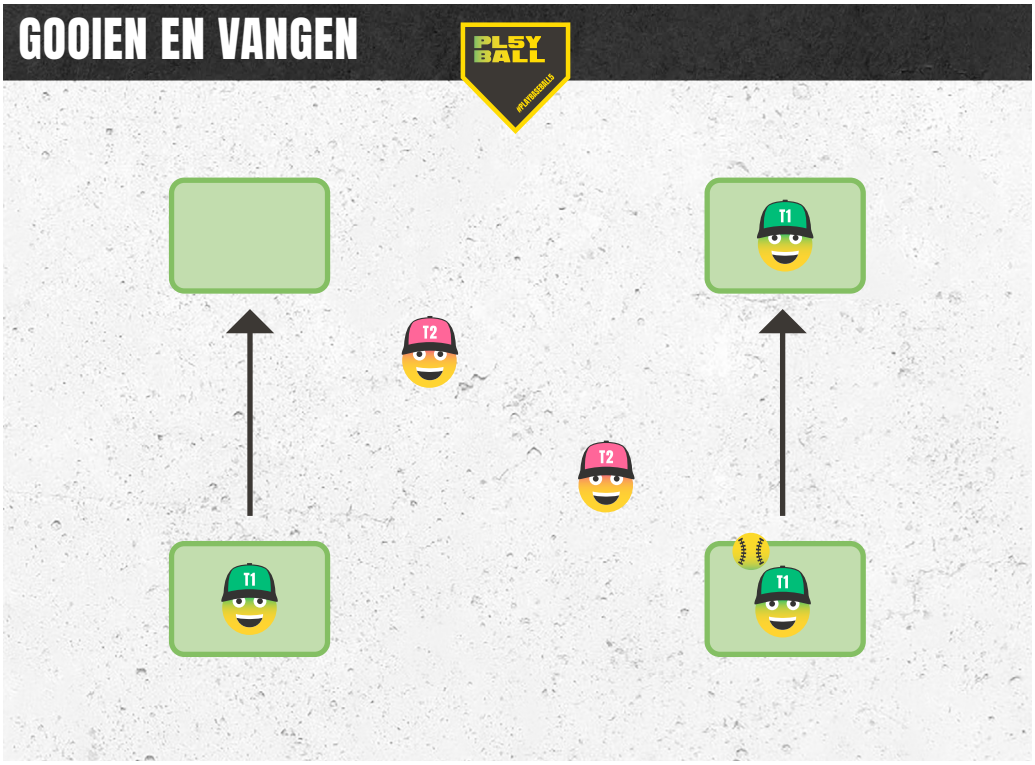
SAMENSPELEN ‘EILANDBAL MET DOLFIJNEN’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

Maak een 3 tot 5-tal. Stel 3 tot 4 spelers op de eilandjes op en 1 of 2 in de zee als een dolfijn.

SPEELVELD

Afstanden afhankelijk van balgrootte / hardheid en vangvaardigheid. Balgrootte afhankelijk van het 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 dolfijn die de bal redt en de lege plaats inneemt.

3/4

SKILL

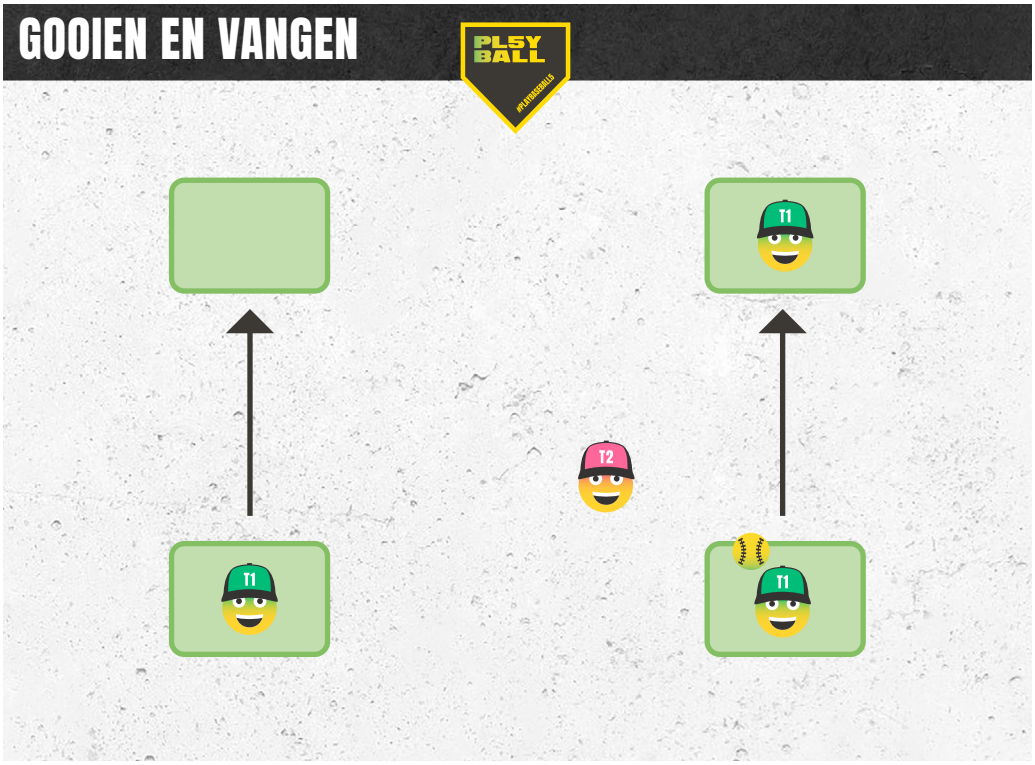
SAMENSPELEN ‘EILANDBAL MET HAAIEN’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

4 tot 6-tal, 3 spelers (apen) op de eilandjes. 1 haai tussen de eilandjes.

SPEELVELD

Afstanden afhankelijk van balgrootte of -hardheid en vangvaardigheid. Balgrootte afhankelijk van het 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 die de lege plaats inneemt. Als er een wachtende haai is, neemt die de plaats in van de haai en de foutjesmaker wordt wisselspeler.

VARIATIE ‘EILANDBAL MET HAAIEN’

Wisselen: Na 5 opeenvolgende vangballen wisselen met de aap die het langste staat.
Na 5 opeenvolgende vangballen 1 extra haai.

SKILL

‘OPBOUWEND TIJGERBAL’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN

INDELEN / OPSTELLEN

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

SPEELVELD

Ongeveer 5 bij 5 meter. Balgrootte afhankelijk van het 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 begin je met een tijger die nog niet geweest is (spreek een volgorde af).

SKILL

SPEL ‘VERDEDIG DE LIJNEN’

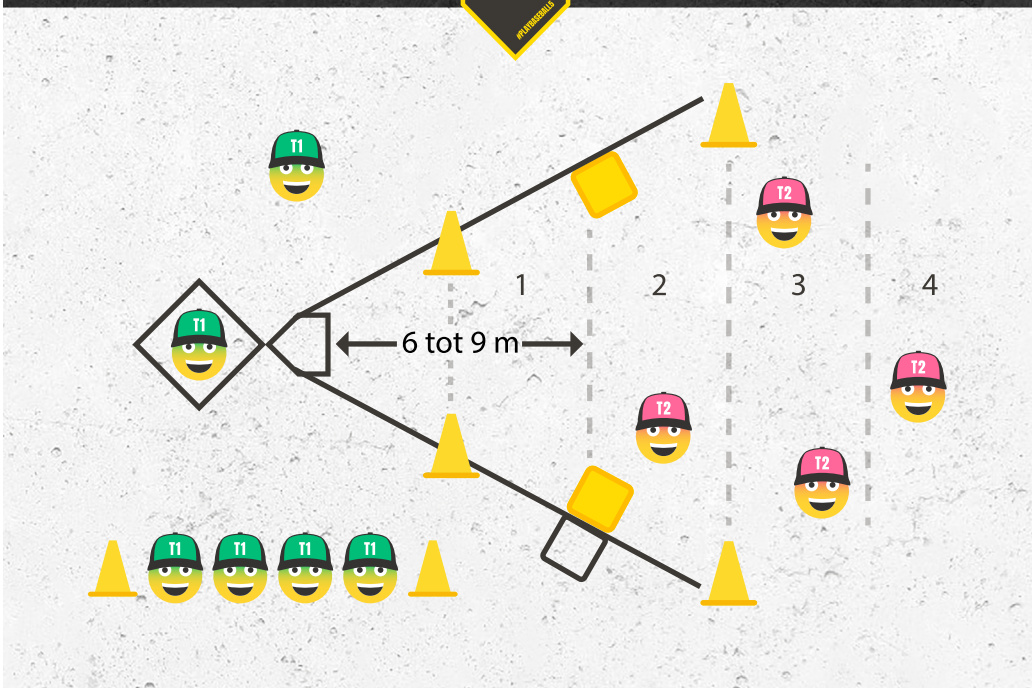
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



INDELEN / OPSTELLEN

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

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 punten en voorbij tweede rij pylonen 3 punten enz. Als er weerstand geboden wordt is over de verste velder 5 punten.
Je kunt het **ACCENT** op het verdedigen leggen door punten te geven voor; stoppen 1 punt, fielden = 2 punten en vangen = 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 eerste instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de eerste rij pylonen gaat is GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau, kun je uitdagingen/ beperkingen afspreken.
Uitmaken: (geldt 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!

SKILL

SPEL ‘VERDEDIG DE LIJNEN’ VARIATIE(S)

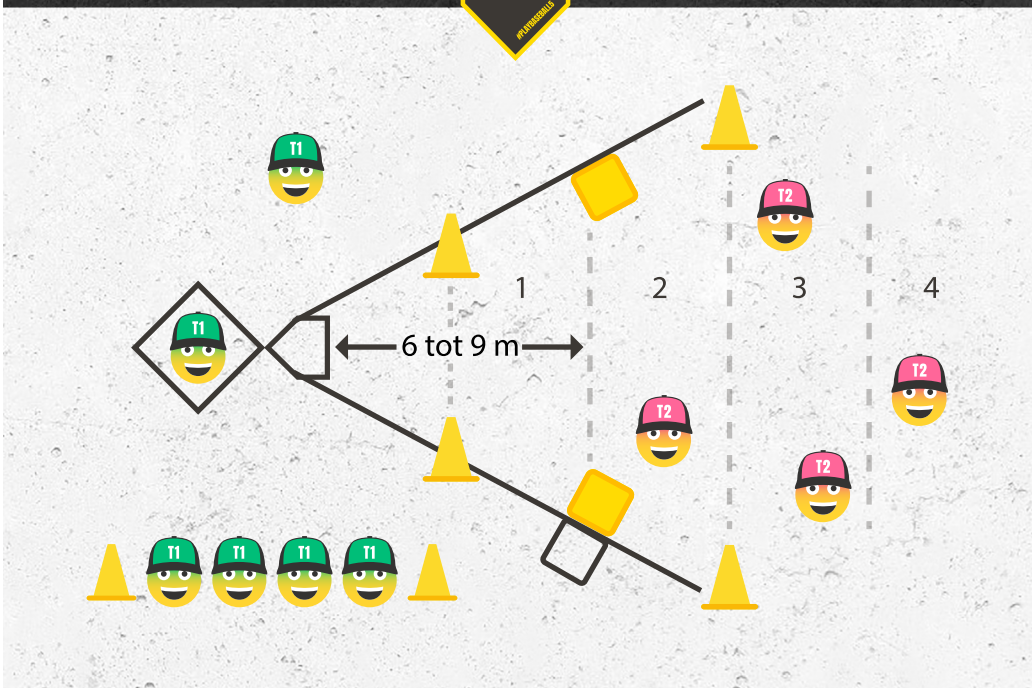
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

GOOIEN EN VANGEN



AFSPRAKEN

Inbrengen:

Maximaal 3 foutslagen per bal. — 3/4 5/6 BASIS | 7/8 ZORG

Maximaal 1 foutslag per bal. — 7/8 BASIS

Fout = fout = slagman uit. — 7/8 VOORTGANG

Uitmaken: ’Weerstand’:
Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen. — 7/8 BASIS

VANG: ’Vangballertje’:
Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen. — 7/8 VOORTGANG

Vangbal: slagman uit. — 7/8 GEVORDERD

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. Baseball5-ballen/softballen daarentegen makkelijker, maar gaan veel harder, dus eigenlijk alleen geschikt voor grote afstanden (buiten).

SKILL

DOEL SLAAN

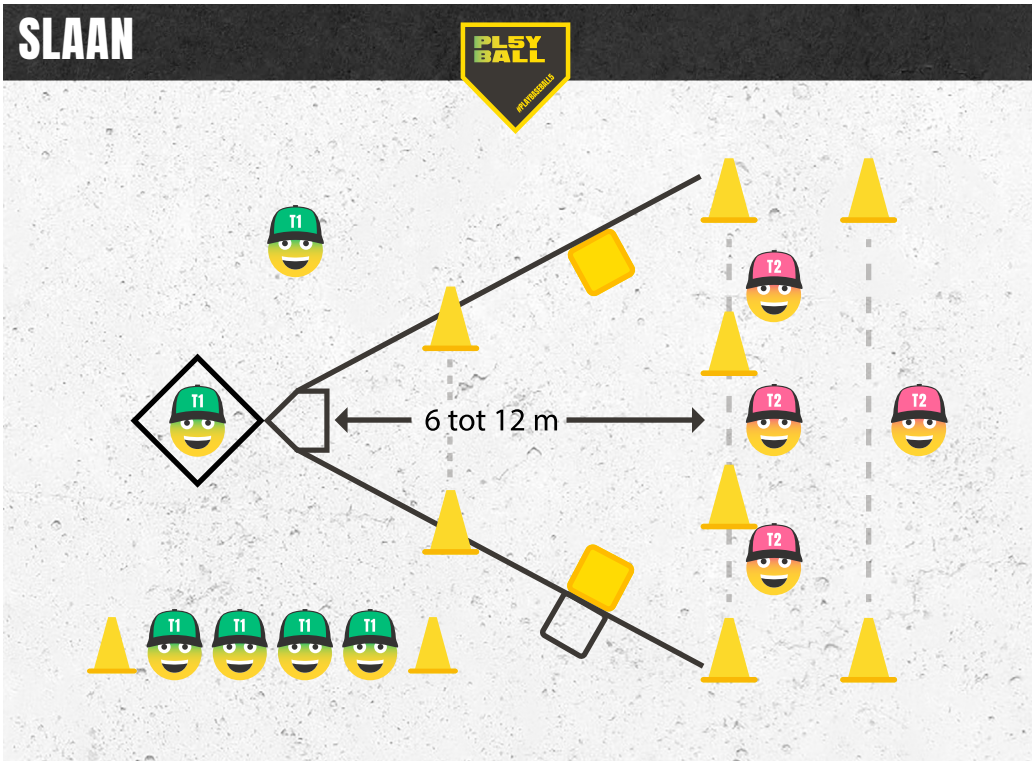
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

SLAAN



INDELEN / OPSTELLEN

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.
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-, schuim- of Baseball5-ballen zijn ideaal voor dit spel.

DOEL

Hard en gericht slaan. 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 eerste instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonen gaat is 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! Laat de velders van plaats wisselen.

SKILL

DOEL SLAAN VARIATIE(S)

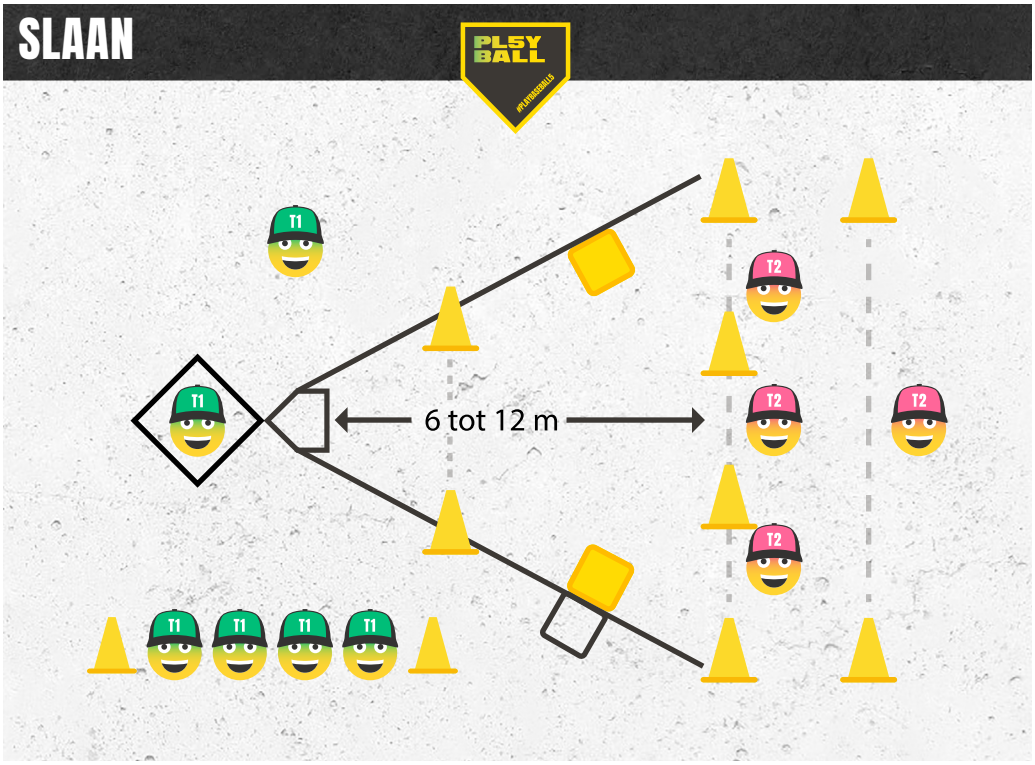
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

SLAAN



AFSPRAKEN

Inbrengen:

Maximaal 3 foutslagen per bal. — 3/4 5/6 BASIS | 7/8 ZORG

Maximaal 1 foutslag per bal. — 7/8 BASIS

Fout = fout = slagman uit. — 7/8 VOORTGANG

Uitmaken: 'Weerstand':
Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen. — 7/8 BASIS

VANG: 'Vangballertje':
Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen. — 7/8 VOORTGANG

Vangbal: slagman uit. — 7/8 GEVORDERD

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. Baseball5-ballen/softballen daarentegen makkelijker, maar gaan veel harder, dus eigenlijk alleen geschikt voor grote afstanden (buiten).

SKILL

‘MUURBAL’ ZAALVORM

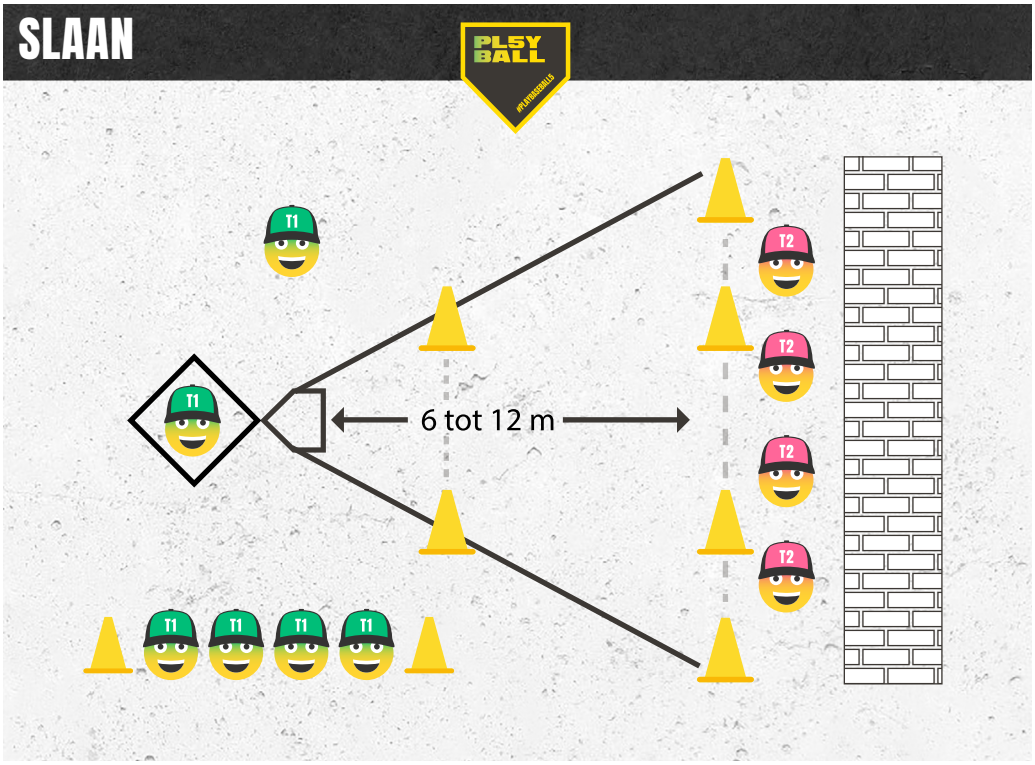
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

SLAAN



INDELEN / OPSTELLEN

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).
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.

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 hoogtelijn afspreken die niet scoort i.v.m. ‘scheppen’ van de bal.

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!
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! Laat de velders van plaats wisselen.

SKILL

‘MUURBAL’ ZAALVORM VARIATIE(S)

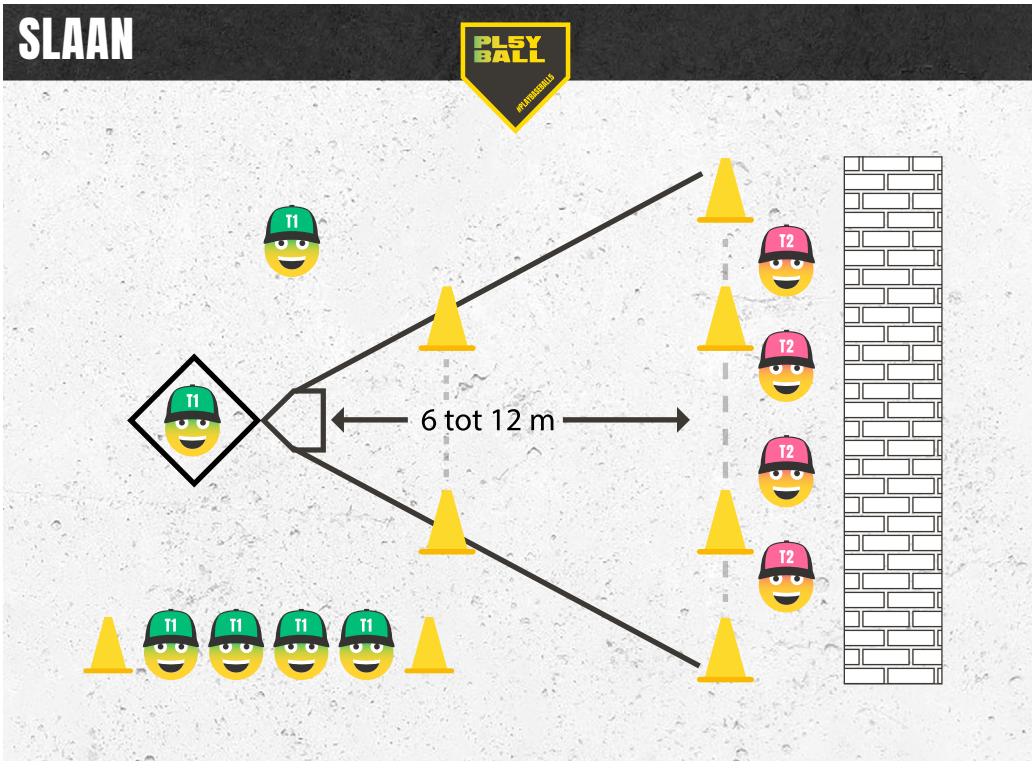
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

SLAAN



AFSPRAKEN

Inbrengen:

Maximaal 3 foutslagen per bal — 3/4 5/6 BASIS — 7/8 ZORG

Maximaal 1 foutslag per bal — 7/8 BASIS

Fout = fout = slagman uit. — 7/8 VOORTGANG

Uitmaken: ’Weerstand’:
Velders mogen de bal tegenhouden om scoren te voorkomen. — 7/8 BASIS

VANG: ’Vangballertje’:
Velders 3 punten, slagman gaat door met rest pogingen. — 7/8 VOORTGANG

Vangbal: slagman uit. — 7/8 GEVORDERD

SKILL

DOEL SLAAN RICHTING

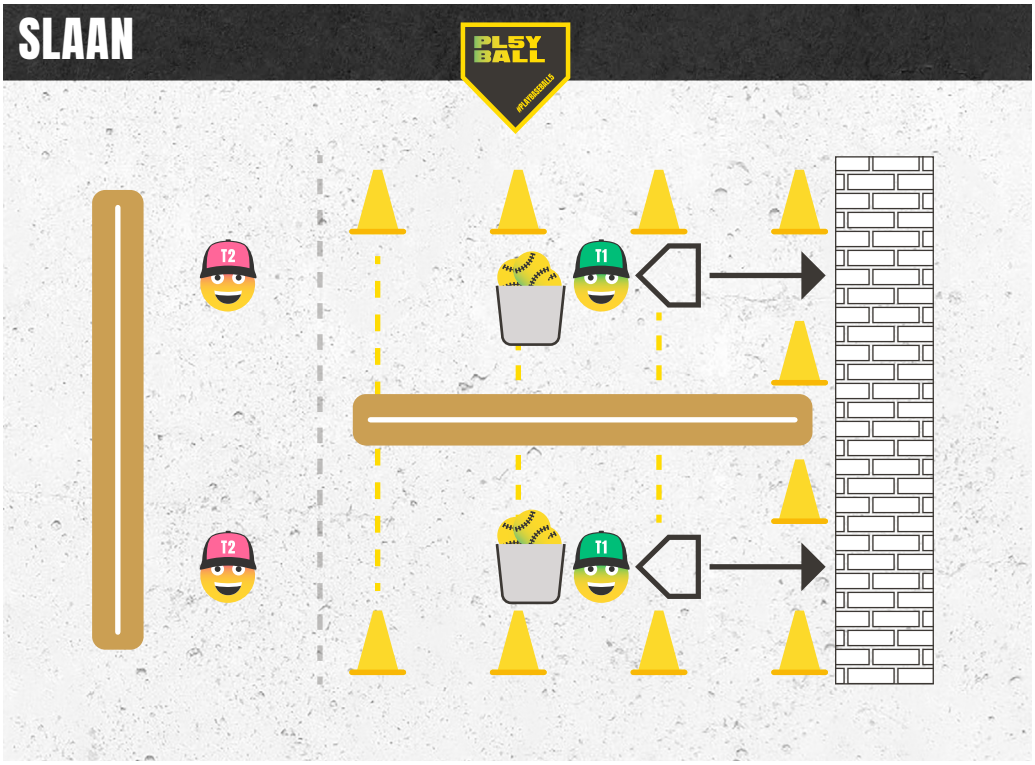
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

SLAAN



INDELEN / OPSTELLEN

1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. 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 eerste rij pylonen scoort 1 punt.

AFSPRAKEN

Inbrengen: De bal probeer je tussen de pylonen te slaan.
Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Alleen 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 wisselen!

SKILL

DOEL SLAAN RICHTING VARIATIE(S)

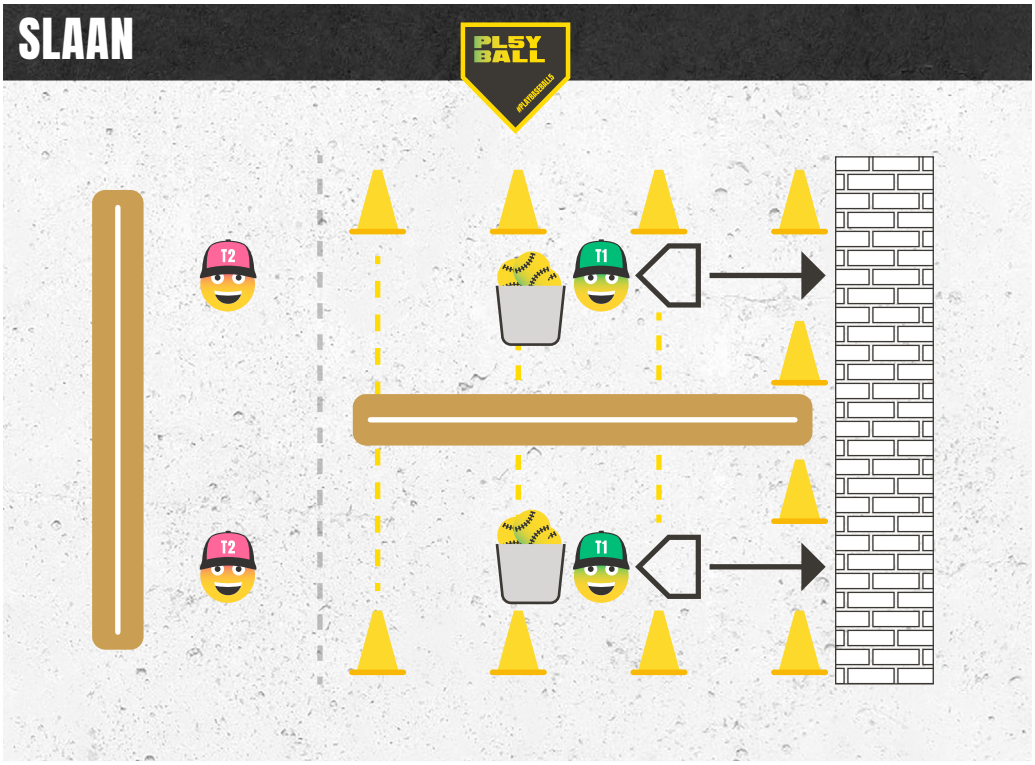
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

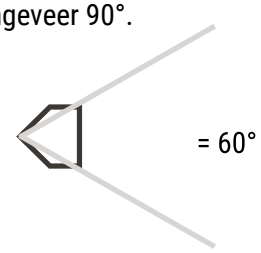
SLAAN



AFSPRAKEN

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 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 hoogtelijn slaan. De hoogtelijn wordt zo gekozen dat het strak slaan stimuleert!

C Voor elke bal via de grond 1 punt. Voor elke bal direct tegen wand 2 punten.
7 punten of meer, is een plekje achteruit.

D Doelslaan.

SKILL

HONKLOPEN ‘ESTAFETTE’

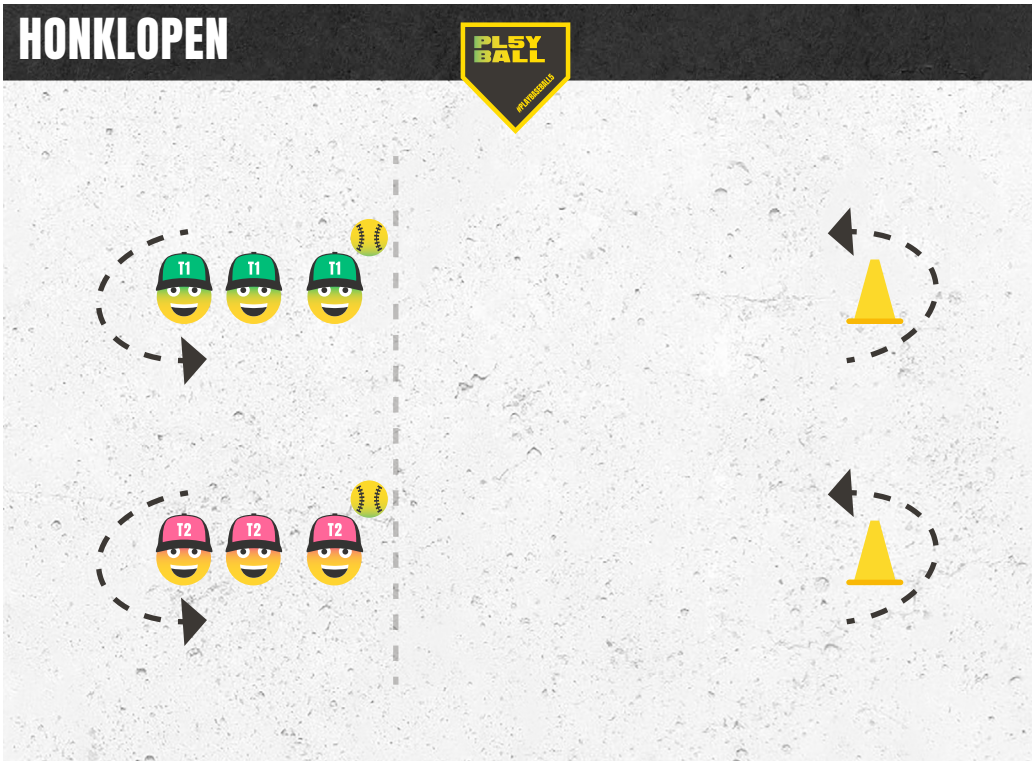
1/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

HONKLOPEN



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

N.v.t. vanwege spelvorm.

OPDRACHT:

Breng zo snel mogelijk een afgesproken aantal keer (1 á 2) 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 de tweede plaats en 1 punt voor het laatste groepje. Om het uitdagend te houden, kun je het pylonnetje van de winnaars iets verder plaatsen.

SKILL

HONKLOPEN ‘ESTAFETTE’ VARIATIE(S)

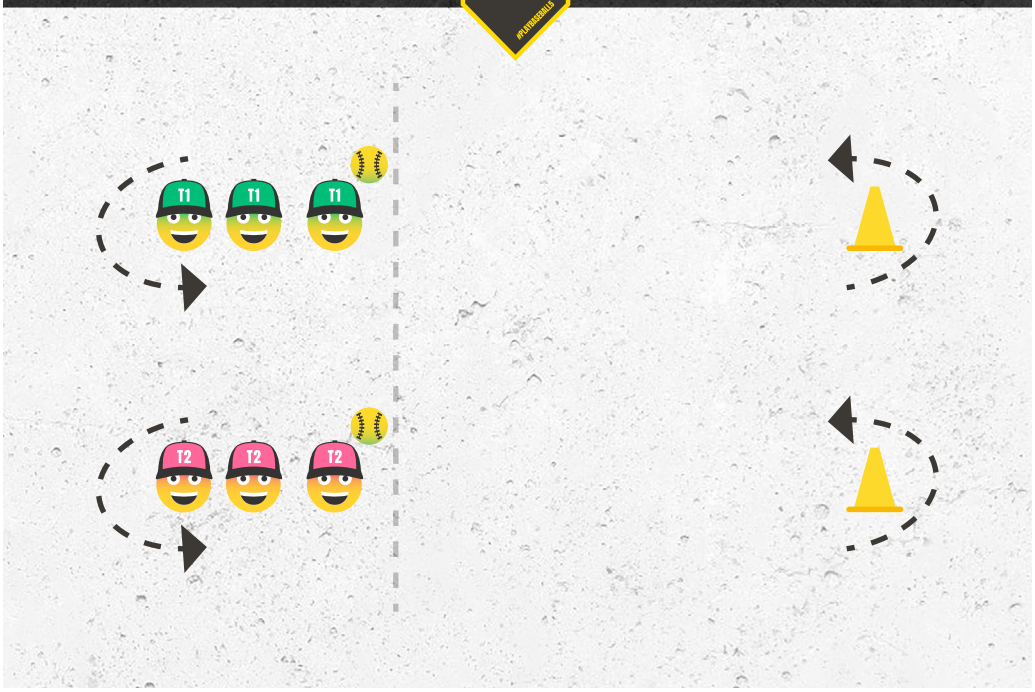
2/2

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

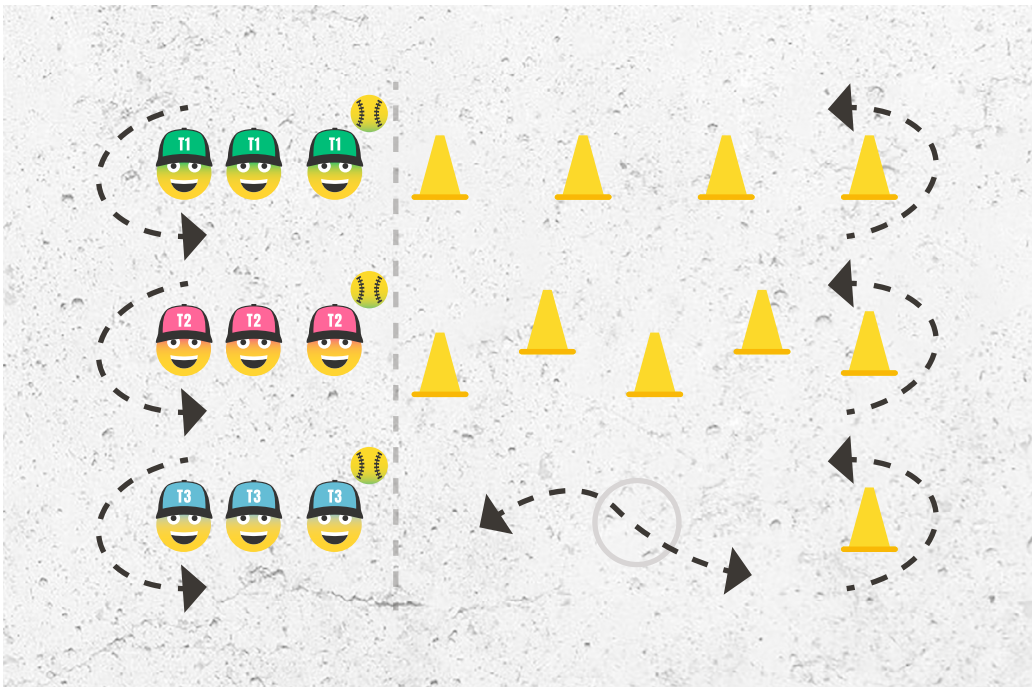
Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

HONKLOPEN



AFSPRAKEN

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.



5/6 7/8

SKILL

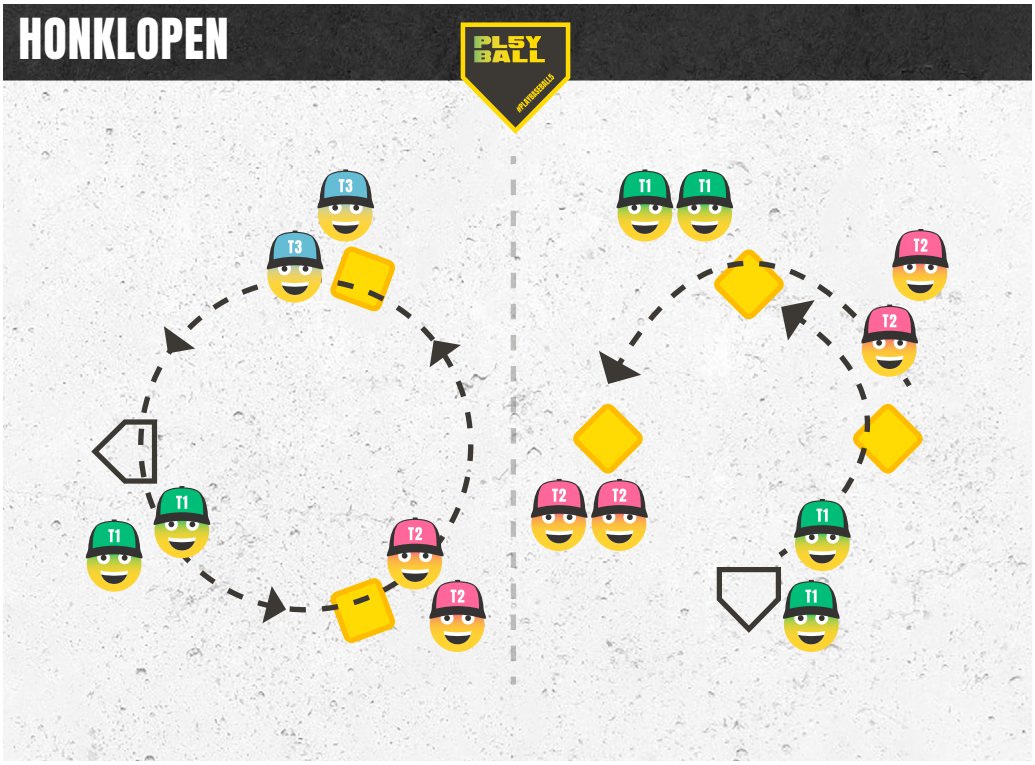
HONKLOPEN 'HONKLOOP ESTAFETTE'

LEGENDA

- 3/4 GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- T1 TEAM 1 / GROEP 1
- T2 TEAM 2 / GROEP 2
- T3 TEAM 3 / GROEP 3
- SL SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

HONKLOPEN



INDELEN / OPSTELLEN

Verdeel groep in (tweeën, drieën of vieren). 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 2), 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.
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 de tweede plaats en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden, kun je het pylonnetje van de winnaar iets veder plaatsen.

SKILL

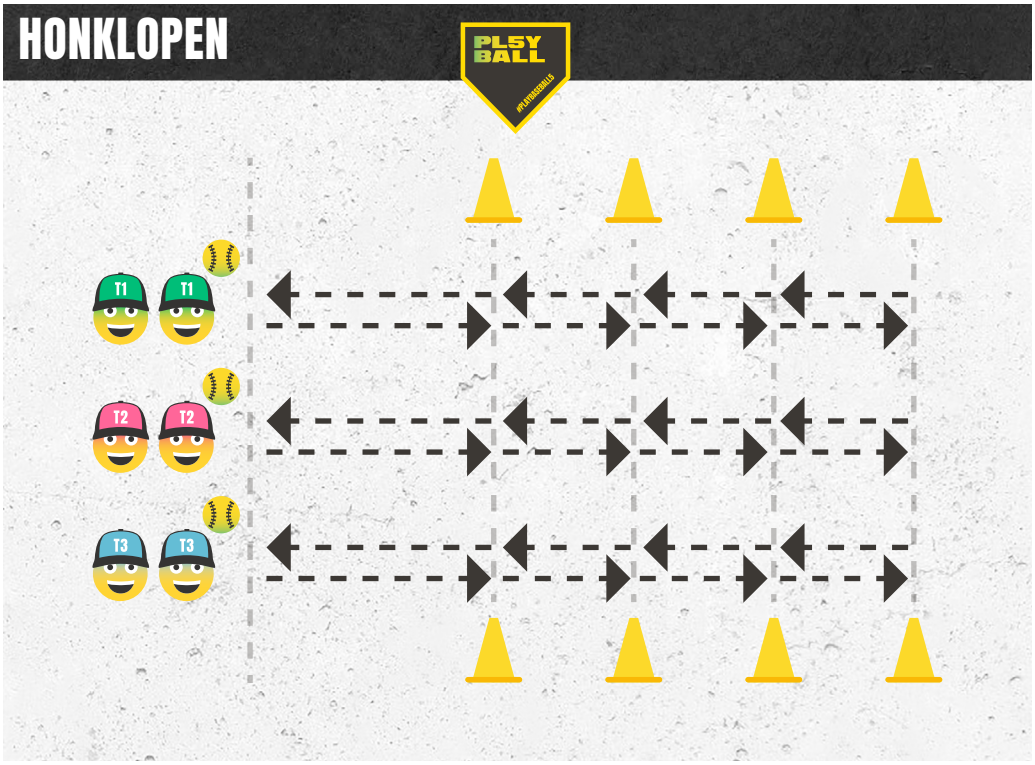
‘BRENGERS EN HALERS’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

HONKLOPEN



INDELEN / OPSTELLEN

Maak tweetallen 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:

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

AFSPRAKEN

Inbrengen: Wacht op het startsignaal.
Inblijven: Het team wat als eerste klaar is, scoort de meeste punten.
Uitmaken: Als je de opdracht (opzettelijk) fout uitvoert scoor je niets.
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 de tweede plaats en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden, kun je het laatste pylonnetje van de winnaars iets verder plaatsen.

SKILL

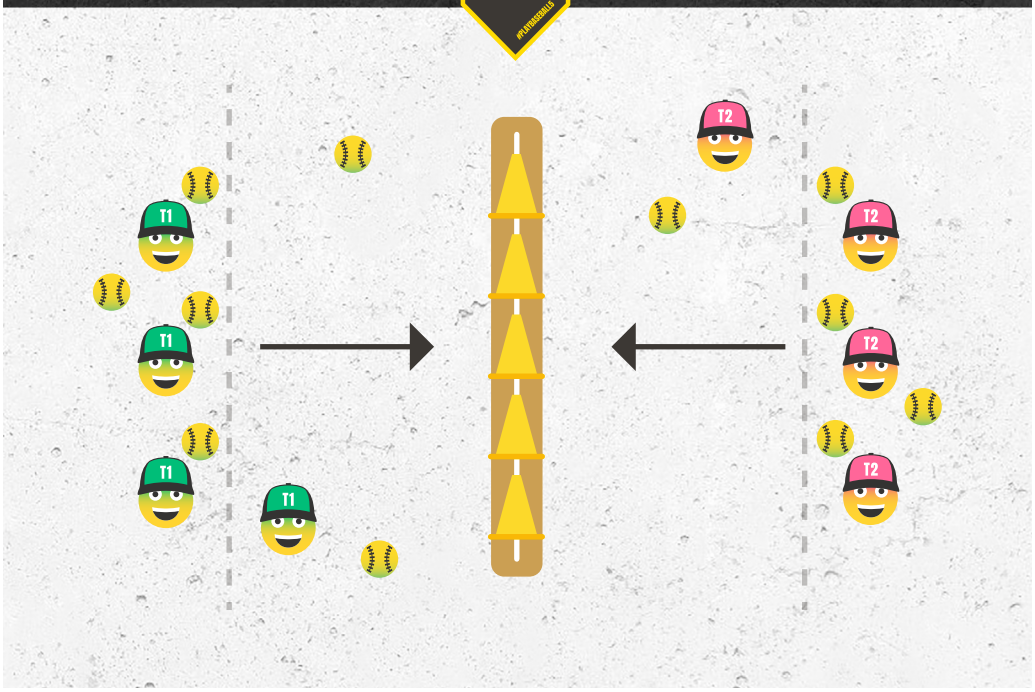
‘PYLON GOOIEN’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

TEAMSPEL



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

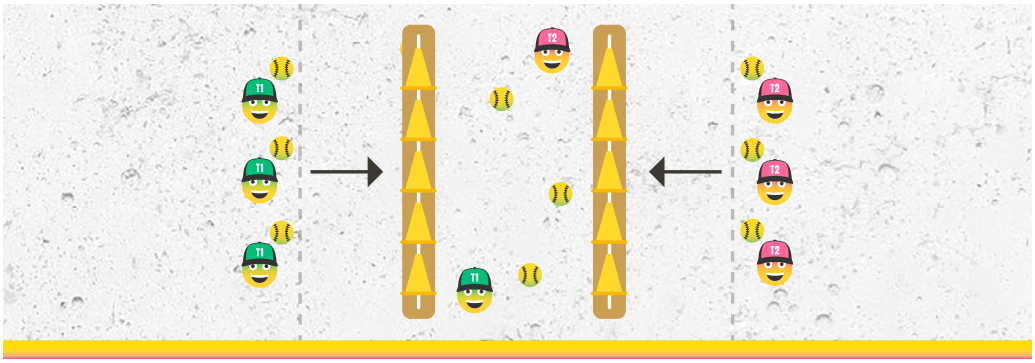
Begin het spel door gezamenlijk te roepen: ’Klaar? Gooien maar!’. Blijf achter je lijn(bank), alléén ballen pakken waar je zonder voorbij de lijn te gaan bij kunt. (evt. 1 bal per keer pakken).

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.

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, waarbij elk object een bepaald aspect kan benadrukken, terwijl je hetzelfde oefent. Ook kunnen heel goed diverse objecten door elkaar gebruikt worden.



SKILL

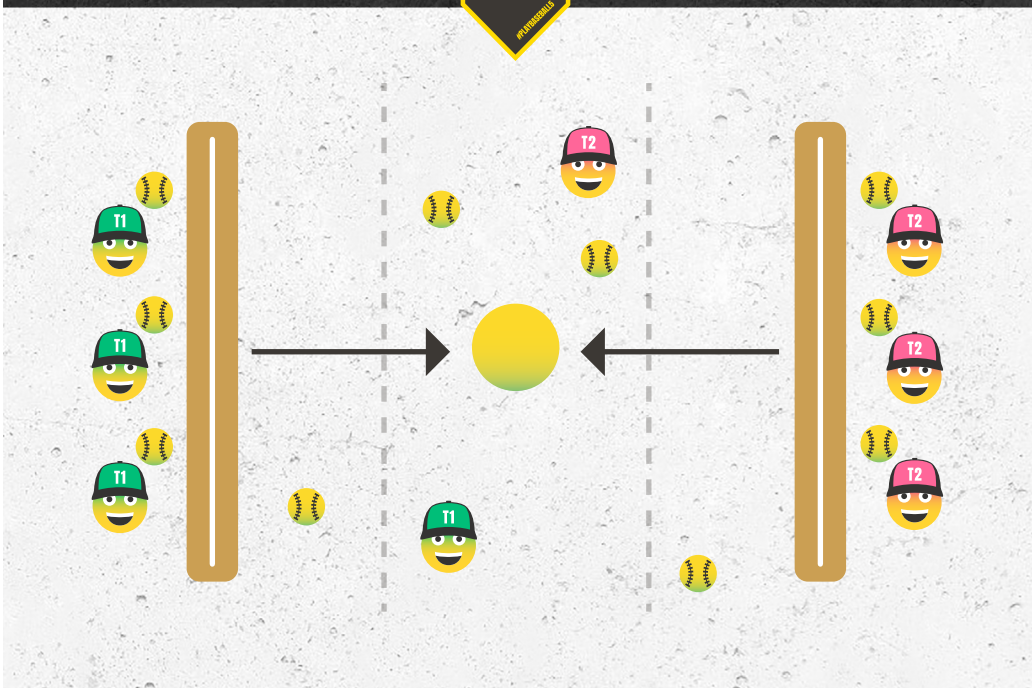
‘BAL IN DE SLOOT’

LEGENDA

- GROEPINDICATOR
- BAL
- VANGEN
- UITTIKKEN
- WISSELEN
- TEAM 1 / GROEP 1
- TEAM 2 / GROEP 2
- TEAM 3 / GROEP 3
- SPELLEIDER
- BALRICHTING
- LOOPRICHTING
- WACHTPLEK

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB

TEAMSPEL



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.

#PLAYBASEBALL5

Baseball5 is supported by WBSC and KNBSB