

Jaarplan junioren 1 en 2 softbal

.....



Door trainer/coach 3 in opleiding

Voorwoord

Dit jaarplan is geschreven door Een trainer/coach niveau 3 in opleiding. De TC3 opleiding is de directe aanleiding voor het schrijven van het jaarplan voor de softbal junioren 1 en 2 van Het is de bedoeling dat het schrijven van dit jaarplan nieuwe inzichten verschaft voor de trainer/coach, maar ook voor de teams. Daarnaast wordt dit plan geschreven als leidraad van de trainingen en wedstrijden in seizoen 2020. Het plan schept een duidelijk beeld van de uit te voeren taken in voorbereiding, tijdens het seizoen en ter afsluiting van het seizoen. Het plan geeft tevens de te behalen doelen weer voor het komende seizoen en welke invulling van het jaar hiertoe behoort.

Dit plan heeft betrekking op de softbal junioren 1 en 2 van De vereniging heeft ervoor gekozen om met 2 juniorenteams in de 1^e klasse enkels te spelen. Dit komt doordat er net wel/net niet genoeg meiden zijn. Door in dezelfde poule te spelen, kunnen de meiden gemakkelijk bij beide teams meespelen. Bij staat de doorstroom van eigen jeugd naar eigen selectieteams centraal. Het doel is dus om deze meiden zo te trainen dat ze in de toekomst kunnen uitkomen voor het eerste team van.....

Ik wil graag mijn medecoaches bedanken voor hun hulp bij het schrijven van dit stuk. Ook wil ik Michel Aussems bedanken voor het verschaffen van informatie en de ondersteuning bij het schrijven van het stuk. Tot slot wil ik de meiden uit junioren 1 en 2 bedanken, zonder hun was dit stuk er niet geweest.

Naam,

Datum, plaats

Inhoud

Voorwoord	2
1. Beginsituatie.....	4
1.1 SWOT-analyse	4
1.2 Confrontatiematrix.....	4
1.3 Individueel overzicht	5
2. Doelstellingen + planning.....	6
2.1 Doelstellingen.....	6
2.2 Planning.....	6
3. Najaar (november – december).....	8
4. Binnen trainingen (januari – februari - maart).....	9
4.1 Zaaltrainingen team	9
4.1.1 Voorbeeld trainingen (binnen).....	9
4.2 Zaaltrainingen pitchers-catchers.....	12
4.3 Verdere bezigheden	12
5. Corona periode (maart – april - mei)	13
5.1 Corona protocollen	13
5.2 Voorbeeld training op 1,5 meter	13
5.3 activiteiten tijdens stilliggen seizoen	14
6. Buiten trainingen (mei – juni – juli).....	15
6.1 Teamindeling.....	15
6.2 Veldtrainingen mei – juni - juli	15
6.2.1 Voorbeeld trainingen (buiten)	15
6.3 Buitentrainingen pitchers-catchers.....	17
6.4 Wedstrijden.....	17
7. Seizoen (Juli – augustus – september - oktober)	19
7.1 wedstrijdperiode	19
7.2 Poule indeling.....	19
7.3 Competitie planning.....	19
8. Wedstrijdplan	21
9. Taakverdeling	22
9.1 Afspraken en regels.....	22
10. Materiaal	23
Bijlage 1 – Adressenlijst.....	24

1. Beginsituatie

In dit jaarplan worden twee juniorenteams behandeld. Beide teams worden in hetzelfde plan behandeld, omdat er altijd samen getraind wordt. Ook zullen de speelsters meedoen bij het andere team. Dit kan heel makkelijk, omdat beide teams junioren enkel 1^e klasse gaan spelen. Ze spelen dus in dezelfde poule. Wel is er een indeling van twee basisteams, zie de tabel hieronder:

Team 1 + coaches – team 2 + coaches – mijn overkoepelende rol –

1.1 SWOT-analyse

Sterktes		Zwaktes	
S1	De meiden spelen al meerdere jaren met elkaar en zijn dus op elkaar ingespeeld.	Z1	De meiden zitten in de pubertijd en zijn veel bezig met andere dingen.
S2	Het is een gezellig, enthousiast en leergierig team.	Z2	Er is een groot niveauverschil tussen de meiden.
S3	Er zijn 5 trainer/coaches met ieder andere kennis en ervaringen.	Z3	De speelsters hebben nog geen specifieke positie training/ervaring gehad.
S4	Beide teams spelen in dezelfde poule, waardoor ze in beide teams kunnen spelen.	Z4	Dit wordt het eerste jaar junioren, waardoor het niveau een stuk hoger wordt dan eerst.
Kansen		Bedreigingen	
K1	OG heeft teams in de 1 ^e klasse, silver en golden league, deze dames kunnen soms helpen op de trainingen.	B1	De pubertijd versterkt de mening en dus kan er sneller onenigheid ontstaan tussen de meiden.
K2	De meiden kunnen een enorme groei doormaken.	B2	De stap naar de junioren is te groot, elke wedstrijd eindigt in verlies en de meiden raken ontmoedigd.
K3	Meiden kunnen soms meespelen bij D2 en D4 en hier ervaring en speeltijd krijgen.	B3	Te veel coaches kan zorgen voor onduidelijkheid, verwarring en onenigheid.

1.2 Confrontatiematrix

	K1	K2	K3	B1	B2	B3
S1	+-	+	+-	+-	+	+
S2	++	+	+	+-	+-	+
S3	++	+	+-	+-	+-	-
S4	+-	+	+-	+-	+	-
Z1	+	--	+-	--	--	--
Z2	+	+-	+	-	-	-
Z3	+	++	+	+-	+-	-
Z4	+	+	++	-	--	-

*++ = zeer gunstig/ + = gunstig/ +- = neutraal/ - = ongunstig/ -- = zeer ongunstig.

De confrontatiematrix laat de verhouding zien tussen sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen. Uit de vergelijking moet naar voren komen hoe gunstig of ongunstig deze combinaties zijn. Hieruit kan besloten worden welke strategie er gebruikt wordt. Gaan we gebruik maken van de situatie of nemen we maatregelen om problemen te voorkomen?

Zo zijn er een aantal combinaties die zeer ongunstig (--) uitvallen. Dit heeft er vooral mee te maken dat de meiden in deze periode ook veel andere interesses hebben. We moeten er dus voor zorgen dat zowel de trainingen en wedstrijden leuk blijven en plezier brengen. Zij moeten degene zijn die naar de training willen komen en niet vanwege de ouders of de coaches. Daarnaast is het denk

belangrijk om ook buiten de trainingen en wedstrijden om dingen te doen. Zo kunnen we teamuitjes doen, maar ook voor of na de wedstrijd gezellig met elkaar zitten en bezig zijn met teambuilding. Het werkt namelijk beter als de meiden zelf elkaar betrokken houden.

Merendeel van de ongunstige (-) combinaties komt voort uit het niveau of onduidelijkheid. Het niveau gaat een stap omhoog, maar ook tussen de meiden zelf is er niveauverschil. Er moet daarom begin van het wedstrijdseizoen een duidelijk en realistisch doel uitgesproken worden. We hoeven namelijk niet alles te winnen. Als we goed spelen dan kan het ook al heel leuk zijn. Wel kunnen we gebruik maken van een aantal gunstige (+) factoren. Zo hebben we veel trainers/coaches, kunnen we gasttrainers uitnodigen van de hogere teams, kunnen de meiden oefenen en ervaring opdoen bij verschillende teams en zijn de meiden zelf ook leergierig. Dit zijn allemaal voordelen, die het niveau omhoog kunnen halen.

1.3 Individueel overzicht

Speelster	Positie	Verbeterpunten
	1, 3, OF	Mentaal, rust momenten, fieldtechniek, meer variatie met pitchen.
	1, 6, OF	Mentaal, loop- en gooitechniek, rust tijdens pitchen.
	2, 6, OF	Handelingssnelheid, zelfvertrouwen aan slag, catchtechniek.
	2, 5	Aanvallen van de bal, juiste bal aan slag.
	2, 6	Rust in haar spel, juiste bal aan slag.
	4, OF	Slag-, gooi-, field- en looptechniek.
	2, 4, OF	Concentreren, juiste bal aan slag, catchtechniek.
	1, 5, OF	Slag- en looptechniek, meer variatie met pitchen.
	3, OF	Slag-, gooitechniek, handelingssnelheid, zelfvertrouwen.
	5, OF	Slag, gooi-, field- en looptechniek (outfield).
	3, 4	Mentaal, zelfvertrouwen, slagtechniek, handelingssnelheid.
	1, 4, OF	Angst tijdens fielden, gooitechniek, meer variatie met pitchen.
	2, 5	Eigenwijs, handelingssnelheid, catchtechniek.
	2, 4, OF	Handelingssnelheid, gooitechniek, zelfvertrouwen.
	1, 6, OF	Slag-, field- en looptechniek, meer variatie met pitchen.
	3, 5, OF	Rust in spel, zelfvertrouwen, slag- en looptechniek (outfield).
	6, OF (8)	Slag-, gooi-, fieldtechniek, concentreren.

De posities zijn gekozen door de trainers/coaches van afgelopen jaar. Dit zijn volgens hen de posities waar deze meiden het meest tot hun recht zouden komen. De verbeterpunten zijn ook vastgesteld naar ervaringen van de trainers/coaches van het afgelopen jaar. Ik heb hier zelf een kleine aanvulling gedaan naar wat ik tot nu toe bij de trainingen heb opgemerkt.

2. Doelstellingen + planning

2.1 Doelstellingen

- **Technisch:** In de winterperiode (zaaltrainingen) ligt de focus op het beheersen van de basistechnieken. De meiden verbeteren de gooi-, field-, en slagtechniek.
- **Tactisch:** In mei/juni leren de meiden de aanval (stootslag) en verdediging (verwerking en overname honken) van de stootsituatie.
- **Fysiek:** In de winterperiode en het voorseizoen zijn er meerdere intensieve trainingen die ervoor zorgen dat de meiden in het seizoen een volledige wedstrijd kunnen spelen zonder vermindering van techniek, handelingssnelheid en focus.
- **Mentaal:** Door het hele seizoen 2020 heen worden er minimaal 2 methoden (bv. Ademhaling) behandeld die de meiden kunnen gebruiken om hun rust/focus te herpakken.
- **Sociaal:** Door het hele seizoen 2020 worden er minimaal 2 uitjes of activiteiten georganiseerd voor het hele team.

2.2 Planning

Datum (2020)	Tijdstip	Gebeurtenis	Locatie
Vanaf 10-01-2020 *ledere vrijdag	17.15 tot 19.00 uur	Zaaltrainingen	sporthal
Vanaf 25-02-20 ledere dinsdag	18.30 tot 19.30 uur	Pitcher/ catchertraining	Sporthal
Vrijdag 28-02-2020	19.00 uur	Tc softbal vergadering	Kantine
Vanaf 18-03-2020 *ledere woensdag	18.30 tot 20.00 uur	Buitentrainingen	softbal veld 1
Zondag 22 maart	Onzekere periode door het corona virus. Softbal ligt volledig stil in afwachting van maatregelen.		
Vanaf 03-05-2020 *ledere woensdag	18.30 tot 20.30 uur	Buitentrainingen	softbal veld 1
Vanaf 07-05-2020 *ledere zondag	10.00 tot 12.00 uur	Buitentrainingen	softbal veld 2
Vanaf 17-05-2020 *ledere woensdag	20.00 tot 20.30 uur	Pitcher/catchertrainingen	gravelveld
Zondag 21-06-2020	09.30 tot 12.00 uur	Onderlinge wedstrijd tegen aspiranten honkbal.	softbal veld 1
Vanaf 01-07-2020	Wedstrijden zijn voor iedereen weer toegestaan en de competitie gaat van eindelijk start.		
Vanaf 01-07-2020 *ledere woensdag	18.30 tot 20.00 uur	Buitentrainingen	softbal veld 1
Vanaf 01-07-2020 *ledere woensdag	20.00 tot 20.45 uur	Pitcher/catchertrainingen	gravelveld
Zaterdag 04-07-2020	12.30 uur		
Zondag 05-07-2020	15.00 uur		
Zondag 12-07-2020	10.00 uur		
Zondag 12-07-2020	12.00		
Zomerstop			Uitslag
Zaterdag 08-08-2020	10.00 uur		
Zondag 09-08-2020	12.00 uur		
Zondag 16-08-2020	10.00 uur		
Zondag 16-08-2020	12.00 uur		
Zondag 23-08-2020	10.00 uur		

Zondag 30-08-2020	10.00 uur			
Zondag 30-08-2020	13.00 uur			
Zondag 06-09-2020	10.00 uur			
Zondag 06-09-2020	12.00 uur			
Zondag 13-09-2020	10.00 uur			
Zondag 13-09-2020	15.00 uur			
Zondag 20-09-2020	10.00 uur			
Zondag 20-09-2020	12.00 uur			
Zondag 27-09-2020	10.00 uur			
Zondag 27-09-2020	12.00 uur			
Zondag 04-10-2020	10.00 uur			
Zondag 04-10-2020	11.00 uur			
Zaterdag 10-10-2020	15.50 uur			
Zondag 11-10-2020	10.00 uur			
Zondag 18-10-2020	10.00 uur			
Zondag 18-10-2020	12.00 uur			
Zondag 31-10-2020	11.30 uur			
Zondag 31-10-2020	?			
Wedstrijd tegen de jongens				
Jaarafsluiting				

3. Najaar (november – december)

Op 3 meiden na heeft het gehele team deelgenomen aan de Tech Trainingen in de periode november, december. Hier werden vooral de basistechnieken aangepakt door verschillende trainers, onder leiding van (TC4) en (Personal trainer). Hier is getraind met motoriek als uitgangspunt. Hierbij gaat het om CLUKS: coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. De basisbewegingen worden zo getraind, zodat het aanpassingsvermogen bij nieuwe bewegingen makkelijker wordt.

De winterschool is daarnaast ook een goede training geweest om alvast in te komen voor de reguliere trainingen. Zo zijn het slaan, gooien, vangen en lopen weer even herhaald en kunnen we tijdens de winterperiode weer aan de slag met het verbeteren van de techniek.

4. Binnen trainingen (januari – februari - maart)

4.1 Zaaltrainingen team

De zaaltrainingen vinden plaats op de vrijdag avond van 17.15 tot 19.00 uur. De beide juniorenteams trainen op hetzelfde moment in de hal als de pupillen. Daarnaast loopt de pupillen training van de honkbal door tot 17.30 uur, waardoor we de zaal nog eens moeten delen. Tot slot moeten we rond 18.45 uur beginnen met opruimen, omdat de zaal om 19.00 uur bezet is door de zaalvoetbal. Uiteindelijk is er dus ongeveer een uur de tijd om echt te trainen. De zaaltrainingen zijn van 12 januari tot en met 13 maart 2020.

- In de winterperiode ligt de focus op techniek. Doel: Het verbeteren en beheersen van de basistechniek. De meiden verbeteren de gooi-, field-, en slagtechniek.

Het hele seizoen 2020 zal er dezelfde warming-up gedaan worden voor trainingen en wedstrijden. Wel wordt hier af en toe een spel of oefening aan toe gevoegd als dat nodig is en om wat variatie in te brengen. Deze warming-up is te zien in de voorbeeld trainingen, die hieronder zijn weergegeven:

4.1.1 Voorbeeld trainingen (binnen)

Training voorbeeld 1:

Warming-up > deel 1	4x4 rijen
1. Vooruit heen, achteruit terug (2x). 2. Kruispas heen, andere kant terug. 3. Huppel heen, achteruit huppel terug. 4. Knieheffen heen, hakkenbillen terug. 5. Shuffle heen, andere kant terug (2x). 6. Jump squats heen, lunges terug. 7. Gestrekte benen heen, knie-knie-bil-bil terug.	Focus: blijf op 1 rij door als een team te communiceren. Huppel kan met armendraaien. Het hoeft niet snel uitgevoerd te worden. Het moet goed gebeuren en zo vaak mogelijk binnen de lengte van de zaal. Nummer 7 is een mix-up voor de coördinatie en om focus te pakken.
Warming-up > deel 2	
Warmdraaien en stretchen.	De meiden hebben zelf de mogelijkheid om warm te worden.

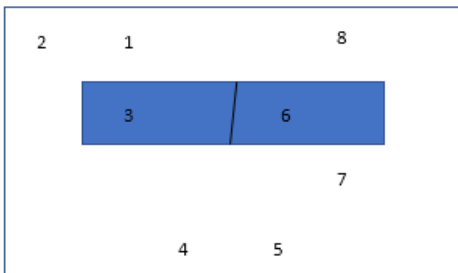
Warmgooien.	Aansluitend op warming-up.	Tot 17.40 uur.
10x snap	Let op: goed van de vingers af, vanuit de pols.	
10x laten vallen	Let op: Lange armen, geen side arm!	
10x zijwaarts	Let op: wijzen en achterste been mee.	
10x voluit	Let op: samenkomen van alle elementen.	
10x kort gooien	Let op: snel handelen.	

Slaan van 17.40 tot 18.10 uur.	Doordraaien per 1. Let op:	Nodig:
1. Tennisballen bij de muur (2)	Goed doordraaien	Tennisballen, hek, mat
2. Gewichtsbal tegen de muur (1)	Hard indraaien	Gewichtsbal
3. Kooi: voluit slaan (2)	Hard slaan	Hek
4. Onderste of bovenste (2)	Kijken naar de bal	
5. Aanlopen vanaf tee (1)	Plaatsen voeten en achterste been blijven	Tee
6. Kooi: 3 platen (1) "Coach tost"	Timing vinden	3 platen, hek
7. Stappen over pion en timen (2)	Timing vinden en wachten op de bal	Groot hoedje
8. Achterste knie naar bal (2)	Indraaien met achterste been	Hoedje, schuimbal, tennisballen, hek, mat.

*Als het tossen niet gaat, dan is er een coach die dit kan overnemen.

*De coaches geven veel tips en aanwijzingen.

*Kooi met platen is leidend, 6 ballen is draaien.



Hoge ballen	Dubbelspel + reactie spel
	Short ups + bananen route

Veld van 18.10 tot 18.45 uur.	3 groepen van 4.	
Dubbelspel situatie + reactie spel	Fieldbal op kort, tos naar twee, aangooi naar 1. Loop achter je bal aan. Reactie spel vanaf knieën.	Debbie
Short ups + jump over + bananenroute	Recht, forehand, backhand. Jump over, forehand, naar oor. Bananenroute aangooi target.	Barry + Merel
Outfield	Gewone hoge bal, zachte scoup bal, hoge bal over je heen (duik bal voor je)+ aangooien.	Kirsten en Arjen
Ongeveer 10 min p onderdeel.		

Als er tijd over is, dan doen we de duo-teamrace: 3 teams van 4

- 1^e keer heen met iemand op de rug.
- 2^e keer heen met kruiwagen.
- 3^e keer heen met bal tussen de buiken.

Training voorbeeld 2:

Warming-up > deel 1	4x4 rijen
1. Vooruit heen, achteruit terug (2x). 2. Kruispas heen, andere kant terug. 3. Huppel heen, achteruit huppel terug. 4. Knieheffen heen, hakkenbilen terug. 5. Shuffle heen, andere kant terug (2x). 6. Jump squats heen, lunges terug. 7. Gestrekte benen heen, knie-knie-bil-bil terug.	Focus: blijf op 1 rij door als een team te communiceren. Huppel kan met armendraaien. Het hoeft niet snel uitgevoerd te worden. Het moet goed gebeuren en zo vaak mogelijk binnen de lengte van de zaal. Nummer 7 is een mix-up voor de coördinatie en om focus te pakken.
Warming-up > deel 2	
Draaien, rekken en strekken.	Wat de meiden zelf willen en fijn vinden.

Deel 1: veld	17.30 uur tot 17.40 uur	> 17.40 tot 18.15 uur
Overgooien; 10x snap 10x laten vallen 10x halverwege 10x voluit, lange afstand 10x kort gooien	Harde snap vanuit pols (roos!) Lange armen. Indraaien. Goede uitvoering. Handelingssnelheid.	Voor het overgooien bij elkaar roepen. Oefeningen doornemen en bespreken dat ze zelf als team naar de volgende gaan.
De groep wordt opgedeeld in corners en middle infielders. Corners: [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam]. Middle infielders: [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam], [naam].		

Corners:	Middle infielders:
1. Fielden op korte afstand en in de target gooien. Ballen hard aanslaan om te werken aan reactie. 5 tot 10 minuten.	1. Fielden op lange afstand en in target gooien. Ballen rustig slaan om te werken aan aanvallen en door de bal heen. 5 tot 10 minuten.
2. Honk vasthouden en oefenen op vangen van aangooien met stuit. Oefen forehand en backhand in 2-tallen. 10 minuten.	2. Honk vastpakken vanaf 2 ^e honk en korte stop. Dubbelspelronde achter je bal aanrennen en veel tips geven. 10 minuten.
3. Oefenen terug tikken op honk. Start in fieldhouding, draai naar tik positie. Vang de	3. Aangooi op 2 ^e honk bij stelen. Opstellen voor en vangen van de aangooi op 2 ^e honk. 5 min.

strak aangegooide bal boven de pion en tik erachter. 5 tot 10 minuten.	4.Slow roller: bal zacht rollen, hard laten inlopen, fielden en gooien op 1 ^e honk. 5 min.
*Belangrijk: houd je lichaam achter de bal en goed stil kunnen houden bij het vangen.	*Belangrijk: aanvallen van de bal en snelle handelingen.

Deel 3: Slaan	18.15 tot 18.45 uur	16 meiden > 2-tallen
1.droge swings langs de muur.	Armen bij je houden.	Matten tegen de muur.
2.handen verkeerd om.	Dop naar de bal.	Tee
3.Knie naar bal.	Indraaien achterste been.	Hoedje en schuimbal.
4.Linkslaan.	Beweging leren kennen.	Tee
5.Bovenste hand, ondersteboven.	Rechte lijn naar bal.	Tee
6.kooi 1: 3 platen.	Timing.	3 platen en hek.
7.kooi 2: eerst 6 stootballen > in hek slaan + tips.	Richting geven.	Hek
*We draaien door per 1. Kooi 2 is leidend, bij 12 ballen draaien we door. Wel tempo erin houden anders redden we het niet.		

Deel 4: afsluiting. Als er tijd over is spelen we het reactie spel. Degene die de bal als eerste pakt wint en gaat door naar de volgende ronde. Zo gaan we door tot er 1 over blijft.

Training voorbeeld 3:

Warming-up > deel 1	4x4 rijen
1. Vooruit heen, achteruit terug (2x).	Focus: blijf op 1 rij door als een team te communiceren. Huppel kan met armendraaien. Het hoeft niet snel uitgevoerd te worden. Het moet goed gebeuren en zo vaak mogelijk binnen de lengte van de zaal. Nummer 7 is een mix-up voor de coördinatie en om focus te pakken.
2. Kruispas heen, andere kant terug.	
3. Huppel heen, achteruit huppel terug.	
4. Knieheffen heen, hakkenbillen terug.	
5. Shuffle heen, andere kant terug (2x).	
6. Jump squats heen, lunges terug.	
7. Gestrekte benen heen, knie-knie-bil-bil terug.	
Warming-up > deel 2	
Suicides teamreis	3 teams van 5. Volgende begint met rennen als de vorige terug is van de eerste lijn. Snelste team wint.
Warming-up > deel 3	
Draaien, rekken en strekken.	Wat de meiden zelf willen en fijn vinden.



Parcours ronde 1	17.30 tot 18.00 uur	4-4-6
Onderdeel 1: slaan - Droge swings langs hek - Knie naar bal op target (tee) - Door de bal lopen (tee)	Onderdeel 2: gooien (2-tal) - Standaard oefeningen warm gooien - Lange afstand	Onderdeel 3: fielden - Short-up, recht, forehand, backhand (2-tal) - Achtjes + tos
Parcours ronde 2		
Onderdeel 1: slaan - Handen verkeerd om (tee) - Stappen over pion (side tos) - Hard slaan op target (tee)	Onderdeel 2: gooien (2-tal) - Achteruit beginnen - Gewicht verplaatsen - Kort gooien	Onderdeel 3: fielden - Bananenroute, forehand, backhand op target - Geslagen bal fielden op target

*Slaan is leidend. Zodra alle meiden uit een groep 10 swings bij de oefeningen gemaakt hebben, draaien we door. Ieder onderdeel is 5 minuten, een ronde duurt een kwartier, het parcours een half uur.

Infield draaien	18.00 tot 18.30 uur	
Posities 1 t/m 6 worden dubbel bezet. De overige 3 gaan rennen. We spelen op 1 ^e honk en dubbelspel. Na een paar ballen wordt er per 2 doorgedraaid tot iedereen elke positie gespeeld heeft. Focus ligt op het dubbelspel waar we afgelopen trainingen aan gewerkt hebben: fielden, tossen, handeling en gooien.		

Ter afsluiting spelen we een wedstrijdje van 18.30 tot 19.00 uur. We beginnen 1 om 1 en slaan vanaf de tee. 2^e keer tegen het dak is uit. Verder spelen we volgens officiële regels.

4.2 Zaaltrainingen pitchers-catchers

Begin van de winterperiode zijn er geen pitcher-catcher trainingen door gebrek aan zalen en trainsters. Vanaf dinsdag 28 februari is er voor de pitchers en catchers drie keer de mogelijkheid om te trainen in sporthal de Dolfijn op de Generaal Spoorlaan 2b. Dit is onder leiding van Als er voldoende catchers aanwezig zijn gaat zij opzoek naar een catcher trainster voor die avond.

- Doel: Weer wennen aan de pitcher/catcher beweging en kleine technische aanpassingen maken, voordat we weer naar buiten gaan.

Pitchers	Catchers

4.3 Verdere bezigheden

Er zijn in de winterperiode geen conditie trainingen of sociale uitjes. Voor de conditie training is geen tijd en ruimte. Ook voor de sociale uitjes is op het moment geen tijd. De meiden zitten momenteel nog in een overlap met andere sporten en hebben het erg druk met school.

5. Corona periode (maart – april - mei)

Op 19 maart maakte de overheid bekend dat Nederland in een intelligente Lock down ging. Hierdoor ging het begin van de buitenperiode en zo ook de oefenperiode niet van start. Begin mei maakte de overheid bekend dat er weer getraind mocht worden als iedereen 1,5 meter afstand van elkaar bewaarde. Begin juni werd bekend gemaakt dat kinderen t/m 18 jaar weer binnen 1,5 meter van elkaar mogen sporten. In dit hoofdstuk is het corona protocol van te vinden, ook is er een voorbeeld training bijgevoegd met betrekking op de 1,5 meter.

5.1 Corona protocollen

- **Protocol Club:**
- **Looproute sportcomplex:**
- **Protocol NOC NSF:** <https://nocnsf.nl/sportprotocol>

5.2 Aanvulling KNBSB:

Voorbeeld training op 1,5 meter

Training voorbeeld (op 1,5 meter):

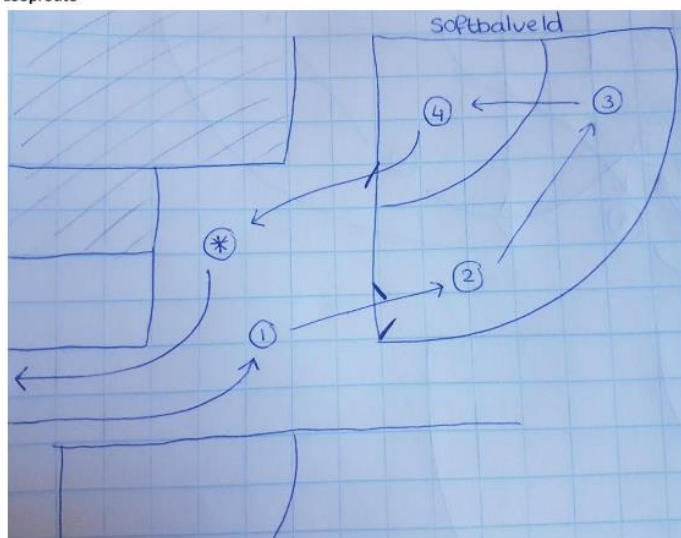
Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
Jonas	Petra	Milou	Gabriella
Tim	Janne	Puck	Meike
Isa	Ben	Tanya	Annel
Nina	Dani	Danya	Linde

Doordraai schema

	Warming-up	Slaan	Outfield	infield
18.30	Groep 1			
18.50	Groep 2	Groep 1		
19.10	Groep 3	Groep 2	Groep 1	
19.30	Groep 4	Groep 3	Groep 2	Groep 1
19.50	Groep 1*	Groep 4	Groep 3	Groep 2
20.10	Groep 2*		Groep 4	Groep 3
20.30				Groep 4
20.50	Opruimen van materiaal en velden tot 21.00 uur			

Groep 1* = Pitchers gaan warmgooien op zijveldje
Groep 2* = Catcher training op zijveldje

Looproute



Onderdeel 1: warming-up door Kirsten

- 4x vooruit heen, achteruit terug
- 2x Knieheffen heen, hakken-billen terug
- 1x Kruispas heen en terug
- 1x hoge huppel heen en terug
- 2x Shuffle heen (halverwege draaien) en terug
- 1x tik binnenkant voet L, binnenkant voet R, buitenkant voet L, buitenkant voet R, heen en terug
- Losdraaien, rekken en strekken
- Standaard opwarm oefeningen overgooien

Onderdeel 2: Slaan door Patricia en Arien

- 1 iemand slaat vanaf front-toss (coach tost op).
- 2 meiden staan in het veld om de ballen te vangen.
- 1 iemand doet stoot oefening (coach tost op) – Plaats 3 hoedjes (1^o honk, pitcher en 3^o honk), de meiden moeten de bal afwisselend de aangewezen kant op stoten.
- (Bij een groep van 5/6, slaat er 1 iemand van een tee en nog 1 iemand in het veld).
- Binnen de groep wordt doorgedraaid.

Onderdeel 3: Outfield door Barry en Ray

- Hoge bal over je heen – de meiden staan met hun gezicht naar de coach, ze lopen naar achter zoals bij de droge loop oefening en vangen de bal die (links of recht) over ze heen gegooid wordt.
- Geslagen hoge ballen vangen en teruggooien via een relay.
- Geslagen ballen scoupen en teruggooien via relay.
- 2 groepjes – 1 links en 1 rechts – de bal wordt ertussen geslagen. De meiden moeten roepen wie de bal vangt.

Onderdeel 4: Fielden en stootslag verdediging bij Dobby

- Short hops in 2-tallen.
- Geslagen ballen fielden.
- Stootslagverdediging (C, 1B, 2B, 3B, optioneel P/SS) – De meiden krijgen eerst een uitleg over de stootslagverdediging. Vervolgens doen we een droge loopoefening (dus zonder bal). Iedereen komt een keer op elke positie.

De meiden krijgen van tevoren te horen waar de bal terecht komt en wie deze zou moeten fielden. Nu is het de oefening voor de meiden om te weten waar ze heen moeten, ook nadat de actie is gemaakt. BV: 1B en 3B lopen in, 2B neemt eerste honk over, 3B of C (terug) naar 3^o honk, 1B of P neemt thuis over.

- (een keer vanaf 1^o honk en een keer vanaf 3^o honk) Loop in op de bal field hem en gooi naar 1^o honk. 2^o honk neemt altijd over.

Pitcher training voor groep 1 door Kirsten

Catcher training voor groep 2 door Kirsten

5.3 activiteiten tijdens stilliggen seizoen

In de periode dat we niet bij elkaar mochten komen is er met beide teams een Kahoot quiz gedaan. Dit was een quiz met 50 vragen over tactiek, techniek en regels in softbal. Bij alle vragen werd ook een uitleg gegeven of een video gekeken. De coaches waren erg blij met de resultaten. Iedereen wist bij de quiz namelijk 40 punten te behalen.

6. Buiten trainingen (mei – juni – juli)

6.1 Teamindeling

Junioren 1	Junioren 2
Coaches:	Coaches:

6.2 Veldtrainingen mei – juni - juli

Vanaf midden mei mag er voor iedereen onder de 19 jaar weer binnen 1,5 meter getraind worden. In deze periode wordt er getraind op woensdag avond en zondag ochtend. Op de woensdagavond is er aansluitend een pitcher training. is verantwoordelijk voor het opzetten van de training. Eerste weken zullen herhaling zijn om weer even in het ritme te komen van softbal, daarna zullen we doorgaan op verschillende tactische aspecten. De focus ligt op de stootslag, verdedigend en aanvallend, maar ook de verwerking vanuit het outfield en de een-drie situatie zullen behandeld worden.

- Doel: In mei - juni - juli ligt de focus op tactiek. De meiden leren de aanval (stootslag) en verdediging (verwerking en overname honken) van de stootsituatie. De techniek wordt ondertussen onderhouden en waar mogelijk verbeterd.

6.2.1 Voorbeeld trainingen (buiten)

Training voorbeeld 1 (Techniek):

Training voorbeeld 2 (Tactiek):

R	Trainingsverloop	Onderdelen	Waar? – 2 ^e softbalveld
1	10.00 – 10.15 uur	Warming-up met iedereen + bovenhand warmgooien.	In het gras na derde honk.
2	10.15 – 10.35 uur	1. pitchers gaan warmgooien. 2. Overige meiden doen short-hops en slaan vervolgens zelf op in een groepje van 3 of 4, zelf fielden en zelf afvangen.	1. In het gras na eerste honk. 2. In het gras na derde honk.
3	10.35 – 10.55 uur	Groep 1: Naar onderdeel slaan. Groep 2: Speelt veldposities. Groep 3: Speelt slagposities.	Groep 1: In het gras na derde honk. Groep 2: In het infield. Groep 3: In het infield.
	10.55 – 11.15 uur	Groep 1: Speelt slagposities. Groep 2: Naar onderdeel slaan. Groep 3: Speelt veldposities.	Groep 1: In het infield. Groep 2: In het gras na derde honk. Groep 3: In het infield.
	11.15 – 11.35 uur	Groep 1: Speelt veldposities. Groep 2: Speelt slagposities. Groep 3: Naar onderdeel slaan.	Groep 1: In het infield. Groep 2: In het infield. Groep 3: In het gras na derde honk.
4	11.35 – 11.50 uur	Spel met iedereen.	In het gras na derde honk.
5	11.50 – 12.00 uur	Cooling-down met iedereen.	In het gras na derde honk.

1. Standaard warming-up. Doel is dat iedereen goed warm is, zodat ze er klaar voor zijn en blessures voorkomen worden.
2. Pitchers gooien op elkaar warm + een catcher, zodat het even aantal is. Overige meiden doen 10 short-hops door het midden – forehand – backhand. Doel is dat ze voor zich fielden en de bal zo dicht mogelijk na de stuit pakken. Vervolgens in een groep van 3 of 4 zelf de bal opslaan, fielden en afvangen. Doel voor slaan is armen strekken op het moment van raken, doel voor fielden is de bal aanvallen, doel voor afvangen is goed achter de bal staan.
3. Er wordt een soort wedstrijdje gespeeld, maar alleen met infield. De focus ligt op de stootslag verdediging en aanvallend. Afgelopen weken al een aantal keer getraind en nu behandelen in een wedstrijd situatie. Doel is agressief zijn op de stootslag en doorzetten van verdere acties op de honken (verdedigend), extra honken pakken en uitvoering van de tekens (aanvallend). Er is binnen de ronde geen inning wissel. Iedere slagvrouw komt 2 à 3 keer aan slag, afhankelijk van de tijd. Een bal in het outfield is een tweehonkslag/extra honk.

Groep 1	Groep 2	Groep 3
Wie (C, 2B)	Petra (C)	Femke (C)
Isis (P, 3B)	Annick (P, 1B)	Chanel (P)
Dani (3B, C)	Sency (1B, P)	Gabriëlle (2B)
Alice (SS)	Olivia (SS)	Yolanda (1B)
Yolanda (1B)	Merke (3B)	*Sency (1B)

Nodig: honken en wedstrijdballen.

- Er zijn telkens twee groepen bezig met de stootslag (door Kirsten) en een groep met het onderdeel slaan (Door Arjen). Dat onderdeel ziet er als volgt uit:

Stationnetje (St.)	Doel	Benodigdheden
St. 1: Front toss van Arjen. Eerst 4 stootballen, dan 8 swings.	Ga kort naar de bal toe en maak hem groots af met een volledige swing.	2 hoedjes, 1 hek, 1 ton ballen.
St. 2: Tee op verhoging, Zorg dat je de bal nog steeds strak/line drive slaat.	Houd je handen hoog en je ogen op de bal.	1 verhoging, 1 tee, 1 halve ton ballen.
St. 3: Tee met gewichtsverplaatsing, spring op je achterste – voorste – achterste been en sla door de bal.	Krijg controle over je zwaartepunt en houd het gewicht in de swing op je achterste been.	1 tee, 1 hoog hoedje, 1 halve ton met ballen.
St. 4: twee of drie meiden in het veld.	Zorg dat je de bal tegen houdt: field, blok, vang, scoup en duik.	2 lege tonnen.

4. Spel: muurtje verdedigen met diepte in twee teams. We slaan vanaf de thuisplaat, tussen 1B en 2B. Komt de bal achter de honken op de grond dan heeft de slagploeg een punt. Bij twee vangballen wisselen de teams van positie (een vangbal is geen punt) of als alle slagvrouwen twee keer geslagen hebben. Doel is inzicht krijgen in de veld opties, zie waar de gaten zijn als veldspeler en als slagvrouw.
5. Cooling-down: twee rondjes over de honken lopen, vervolgens in een cirkel even rekken en strekken.

Barry loopt deze training rond om overal tips en aanwijzingen te geven.

6.3 Buitentrainingen pitchers-catchers

Op de woensdag avond is er om 20.00 uur aansluitend op de gewone training een pitchertraining onder leiding van draait hier haar eigen programma. Wel hebben de trainers soms een onderling gesprek met om haar te vertellen wat er is opgevallen met de live pitching tijdens de trainingen. Helaas zijn vier van de zes catcher gestopt, omdat zij zere knieën hadden of het niet meer leuk vonden.

Pitchers	Catchers

6.4 Wedstrijden

Datum	Tijdstip	Wedstrijd
Zaterdag 08-08-2020	10.00 uur	
Zondag 09-08-2020	12.00 uur	
Zondag 16-08-2020	10.00 uur	
Zondag 16-08-2020	12.00 uur	
Zondag 23-08-2020	10.00 uur	
Zondag 30-08-2020	10.00 uur	
Zondag 30-08-2020	13.00 uur	
Zondag 06-09-2020	10.00 uur	
Zondag 06-09-2020	12.00 uur	
Zondag 13-09-2020	10.00 uur	
Zondag 13-09-2020	15.00 uur	
Zondag 20-09-2020	10.00 uur	
Zondag 20-09-2020	12.00 uur	
Zondag 27-09-2020	10.00 uur	
Zondag 27-09-2020	12.00 uur	
Zondag 04-10-2020	10.00 uur	

Zondag 04-10-2020	11.00 uur	
Zaterdag 10-10-2020	15.50 uur	
Zondag 11-10-2020	10.00 uur	
Zondag 18-10-2020	10.00 uur	
Zondag 18-10-2020	12.00 uur	
Zondag 31-10-2020	11.30 uur	
Zondag 31-10-2020	?	

7. Seizoen (Juli – augustus – september - oktober)

7.1 wedstrijdperiode

Ook in de wedstrijd periode wordt er getraind op de woensdag van 18.30 tot 20.00 uur op het softbalveld van Tijdens de training zal er een combinatie van techniek en tactiek trainingen zijn, afhankelijk van wat er in de wedstrijden gebeurd is.

- Doel: In de wedstrijdperiode behouden en verbeteren we de aangeleerde techniek en tactiek en houden hierbij rekening met gebeurtenissen uit de afgelopen wedstrijd.

Thuiswedstrijden worden gespeeld op zondag om 10.00 uur (Jun. 2) en om 12.00 uur (Jun. 1) op het softbalveld . Naam zal waar mogelijk aanwezig zijn als assistent coach.

7.2 Poule indeling

Junioren 1 en 2 hebben zich beide ingeschreven in de junioren 1^e klasse enkels. Dit is gunstig, want zo kunnen de meiden zonder limiet in beide teams spelen. De beide teams spelen in poule B. Deze ziet er als volgt uit:

Teams: Jun. 1 ^e klasse, Poule B	Locatie

7.3 Competitie planning

Datum	Tijdstip	Wedstrijd	Uitslag	Locatie
Zaterdag 08-08-2020	10.00 uur			
Zondag 09-08-2020	12.00 uur			
Zondag 16-08-2020	10.00 uur			
Zondag 16-08-2020	12.00 uur			
Zondag 23-08-2020	10.00 uur			
Zondag 30-08-2020	10.00 uur			
Zondag 30-08-2020	13.00 uur			
Zondag 06-09-2020	10.00 uur			
Zondag 06-09-2020	12.00 uur			
Zondag 13-09-2020	10.00 uur			
Zondag 13-09-2020	15.00 uur			
Zondag 20-09-2020	10.00 uur			
Zondag 20-09-2020	12.00 uur			
Zondag 27-09-2020	10.00 uur			
Zondag 27-09-2020	12.00 uur			
Zondag 04-10-2020	10.00 uur			

Zondag 04-10-2020	11.00 uur			
Zaterdag 10-10-2020	15.50 uur			
Zondag 11-10-2020	10.00 uur			
Zondag 18-10-2020	10.00 uur			
Zondag 18-10-2020	12.00 uur			
Zondag 31-10-2020	11.30 uur			
Zondag 31-10-2020	?			

8. Wedstrijdplan

Junioren 1:

Junioren 2:

Tekens:

Teken	Betekenis

**Het eerste teken dat gegeven wordt telt.*

9. Taakverdeling

Wie?	Functies	Taken
	Teammanager	- Invalsters regelen - Vervoer regelen - Uitjes organiseren - Ouders informeren - Trainers en coaches ondersteunen - Scheidsrechters informeren - Scoorder regelen
	Coach en trainer	- Training geven - Coachen - Opstelling maken - Formaliteiten afhandelen
	Coach en trainer	- Training geven - Coachen - Opstelling maken - Formaliteiten afhandelen
	Coach en trainer	- Training geven - Coachen
	Coach	- Coachen
	Coach en trainer	- Training voorbereiden - Training geven - Coachen
	Trainer	- Blessure preventie
	Pitcher trainer	- Pitcher training geven

9.1 Afspraken en regels

Afspraak/regel	Wie
Scheidsrechters worden geregeld vanuit de vereniging. .. belt hen af bij aflasten van de wedstrijd.	
De meiden melden minimaal 2 dagen van te voren af bij ... (trainingen)/ Niels (wedstrijden).	
Te laat betekend eerst 2x pole to pole rennen en vervolgens voer je de rest van de warming-up uit.	
In overleg met ouders en ... wordt er besproken wie met welke meiden rijden. Bij verzamelen vertrekken we vanaf de ...	

10. Materiaal

In het materiaalhok op ... is een tas aanwezig voor junioren 1 en 2. Alle coaches hebben een sleutel om in dit hok te komen. De tas wordt voor een uit of thuis wedstrijd altijd opgehaald en meegenomen door

Materialen	Hoeveel
Catcherpak	Een per tas
Wedstrijdballen	Een doos per tas
Helmen	Drie per tas
Scoreblok	Een per tas

Daarnaast zijn er op nog meer spullen aanwezig waar iedereen gebruik van kan maken op ieder moment.

Materialen
Hekken
Ballen tonnen
Hoedjes
Honken
Nieuwe materialen
Scheidsrechter spullen
Trainingsmaterialen, waaronder: Dumbbells, rope, springtouw, medicinebal en diverse ballen.

Bijlage 1 – Adressenlijst

**Om privacy redenen is dit bestand niet bijgevoegd bij het inleveren van de opdracht.*