

BASEBALL & SOFTBALL CLUB CROMTIGERS KROMMENIE

JAARPLAN JUNIOREN 1

Uitvoering Technisch Coördinatie Plan Seizoen 2008/2009



Voorwoord

Een streven binnen het technisch beleidsplan is het technisch en tactisch begeleiden van trainers en coaches door een technisch coördinator (in het vervolg TC genoemd). Dit om het rendement van trainingen en daardoor de verhoging van het spelpeil en het speelplezier zo maximaal mogelijk te laten zijn.

Om het bovenstaande in de praktijk te kunnen verwezenlijken is door de TC een technisch coördinatieplan op papier gezet. Dit technisch coördinatieplan dient als de basis voor het jaarplan junioren 1. Het is aangevuld met relevante informatie specifiek gericht op het honkbal junioren 1 team dat dit jaar 1^{ste} klasse gaat spelen en als kweekvijver voor honkbal 1 moet gaan dienen. Door het jaarplan specifiek voor junioren 1 te schrijven wordt er inzicht verschaft richting de technische staf, zodat zij weten wat er het komende seizoen zal gaan gebeuren en wat er van hen verwacht wordt om het technische en tactische peil binnen het team tot een zo hoog mogelijk niveau te laten groeien.

Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Analyse van de beginsituatie (SWOT)	7
2. Doelstellingen (SMART) en planningsopbouw	9
2.1 doelstellingen zaaltraining:	9
2.1.1. Technische doelstellingen:	9
2.1.2. Tactische doelstellingen:	10
2.1.3. Fysieke doelstellingen:	10
2.1.4. Sociale doelstellingen:	10
2.2 Planningsopbouw zaaltrainingen:	11
2.3 doelstellingen tot einde van het seizoen:	14
2.3.1. Technische doelstellingen:	14
2.3.2. Tactische doelstellingen:	15
2.3.3. Fysieke doelstellingen:	16
2.3.4. Sociale doelstellingen:	16
2.4 Planningsopbouw buitentrainingen:	16
2.4.1. Planningsopbouw pitchercatcher training:	16
2.4.2. Planningsopbouw dinsdagavond training	18
2.4.3. Planningsopbouw donderdagavond training	19
3. Zaaltrainingen	20
4. Speciale trainingen	21
4.1 Conditietraining	21
4.2 Pitcher / catchertraining	21
4.3 Extra slagtraining	21
5. Oefenwedstrijden	22
Datum	22
6. Veldtrainingen	23
7. Competitiewedstrijden	24
8. Toernooien	25
9. Evaluatiemomenten / Reflectie / Zelfreflectie (STARR)	26
9.1 Evaluatie van de zaaltraining	26
9.1.1. Opkomst	26
9.1.2. Evaluatie technische doelstellingen:	28
9.1.3. Evaluatie tactische doelstellingen:	32
9.1.4. Evaluatie fysieke doelstellingen:	32
9.1.5. Evaluatie van de sociale doelstellingen:	33
9.2 Reflectie op eigen gedrag naar aanleiding van de wintertrainingen	33
10. Taakverdeling	35
10.1 Hoofdcoach/trainer	35
10.2 Team Manager	36
10.3 Pitchingtrainer	36
10.4 Catching trainer	37
10.5 Hitting trainer	37
10.6 Scoorder	38
10.7 Aanvoerder	38
11. Belangrijke contacten	39
11.1 Scheidsrechter	39
11.2 Wedstrijdsecretaris	39

11.3 Bestuursverantwoordelijke	39
11.4 Beheerder spelmaterialen van de club	39
11.5 Coach van het eerste honkbalteam.....	39
11.6 Junioren 2	40
11.7 Het 2de seniorenteam.....	40
11.8 Het thuisfront van alle teamleden.....	40
12.1 Benodigdheden.....	41
12.2 Verantwoordelijke voor het beheer.....	41
12.3 Materiaalschema (dragen, opruimen, etc).....	41
13 Vaste afspraken.....	43
13.1 Telefoonketen / Afberichten	43
13.2 Teamafspraken trainingen en wedstrijden	44
13.2.1 Groepen	44
13.2.2 Algemeen	44
13.2.3 Trainingen.....	44
13.2.4 Wedstrijden.....	45
13.2.5 Teamafspraken warming-up, cooling-down en wedstrijden.....	45
13.2.6 Pre-game.....	46
13.2.7 Strategie verdediging.....	48
13.2.8 Tekens.....	48

1. Analyse van de beginsituatie (SWOT)

Confrontatiematrix junioren 1		
	<p>Kansen: K1: Cursus TC3 K2: Uitgebreide technische staf K3: Ondersteuning vanuit de technische commissie K4: sponsering K5: jonge leergierige groep</p>	<p>Bedreigingen: B1: Invloeden van buiten af op de groep B2: De leeftijdsgroep (puberteit) B3: de stap van aspiranten 2^{de} klasse en junioren 2^{de} klasse naar junioren 1^{ste} klasse B4: wedstrijden van 9 innings</p>
<p>Sterkten: S1: Slagkracht S2: Selectie S3: Uitgebreide technische staf S4: Aantal "ervaren" jongens in het team S5: Leergierigheid / motivatie S6: Pitching</p>	<p>Aanvallen: S3K1: Door de uitgebreide technische staf te instrueren met de kennis opgedaan in de cursus TC3 zorgen dat er een verhoging van het spelpeil en plezier optreed. S3K5: Door meerdere specialisten de groep leergierigheid van de groep versterken en vergroten S5K1: De leergierigheid van de groep vergroot de mogelijkheid om het cursus materiaal toe te passen</p>	<p>Aandacht: S3S4B1: Invloeden van buiten af (publiek, voormalige trainer, andere verenigingen) tegen gaan door veel aandacht van de grote staf en het begeleiden van de jongere jongens door de wat meer "ervaren" jongens die al hebben geroken aan HB1 S3B2: De uitgebreide technische staf heeft genoeg ervaring/overzicht (aanzicht) in zich om de soms wat "lastige" jongens positief te stimuleren S1S2S4S4S5B3: Door de sterkten te verbeteren een basis moeten creëren die volstaat om het te redden in de 1^{ste} klasse S2S4S6B4: Een grote selectie met een paar "ervaren" jongens en een sterke pitching moet ons door de wedstrijden van 9 innings heen trekken.</p>
<p>Zwakten: S1: Tactisch inzicht S2: Verdediging kan beter S3: Groot verschil in leeftijd S4: voormalige aspiranten S5: moeilijke leeftijd</p>	<p>Bijstellen: S1S2K1K2: het mindere tactische en verdedigende gedeelte zal moeten worden versterkt met behulp van de cursus TC3 en de kennis in de technische staf S3S4S5K5: voorkomen dat de jongere uit de groep achter de soms moeilijke te sturen ouderen gaan aanlopen waardoor de algehele leergierigheid van de groep verloren gaat door de oudere het goede voorbeeld (meer verantwoordelijkheid) te laten geven.</p>	<p>Risico: S5S4B1: voor zover mogelijk vermijden dat jongens worden beïnvloed van buiten af (trainingen afwisselend houden, snelheid erin, binden geven met de club, betrekken bij activiteiten in de vereniging.) S3S5B2: ervoor waken dat de oudere jongens niet de jongeren negatief gaan beïnvloeden. S1S2B3: Hard werken aan zwakten S1 en S2 om het geen bedreiging te laten worden voor het slagen in de eerste klasse S4B4: zorgen dat de jongste in het team hun concentratie vast blijven houden, waar nodig de jongeren sneller wisselen.</p>

Verwachtingspatroon:

Ik verwacht dat het een mooi maar moeilijk seizoen zal gaan worden. Het zou een prestatie zijn om een goede middenmoter te worden in de eerste klasse, maar ik ga ervan uit dat we onder in de middenmoot zullen eindigen. Echter de groep heeft het in zich (slagkracht, pitching, leergierigheid / motivatie, en ervaren jongens) om te verrassen. Of dit genoeg is om grote verenigingen te verslaan zal moeten blijken. Door de juiste begeleiding neer te zetten en een aantrekkelijke en leerzaam trainingsschema (versterking zwakke punten) te hebben moet de middenmoot haalbaar zijn. De groep is erg leergierig en zeer gemotiveerd. Het betrekken van oud spelers die hoog hebben gespeeld (hoofdklasse, Holland series) en spelers van het eerste met veel ervaring zal een positief effect hebben op de prestaties en motivatie. Samen met de junioren die al ervaring hebben in hb1 moeten we ervoor zorgen dat de afleiding van buiten af tot een minimum wordt beperkt. Het spelen van 9 innings zal voor de jongere jongens in de groep in het begin wennen worden. Doormiddel van conditietraining hopen we ze een basisconditie te geven die ze in staat stelt hun concentratie langer vast te houden. Tevens proberen we de jongens te stimuleren om zich positief in te zetten voor de club. Zeker vier jongens assisteren bij het coachen dan wel trainen van een team. We hopen dat dit er in de toekomst meer zullen worden. Positief effect hiervan is dat ze zelf gaan nadenken over het spelletje honkbal en hierdoor een betere honkballer worden (tactisch en technisch inzicht).

2. Doelstellingen (SMART) en planningsopbouw

In dit hoofdstuk zijn met behulp van SMART de doelstellingen geformuleerd. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen de doelstellingen voor de zaaltraining en doelstellingen tot aan het einde van het seizoen. De doelstellingen zelf worden onderverdeeld in technische, tactische, fysieke en sociale doelstellingen.

2.1 doelstellingen zaaltraining:

De doelstellingen voor de zaaltraining moeten binnen acht trainingsweken worden behaald. Gedurende de zaaltraining zullen er twee tests plaatsvinden om de technische, tactische en fysieke doelstellingen te meten.

2.1.1. Technische doelstellingen:

Gooien:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 ballen vanaf 18 meter tegen een omgekeerde kegel welke op een kast staat gooien.

Vangen:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 recht omhoog gegooide ballen achter de rug vangen.

Fielden:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 ballen welke links en rechts van de speler geslagen worden goed fielden en aangooien.

Slaan:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 door een werper (of werpmachine) gegooide ballen vol raak slaan. Stootslag, Squeeze en dragbunt kunnen uitvoeren.
- Spelers weten aan het einde van de zaaltraining hoe de slash uitgevoerd moet worden.

Slidings:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining de straight-in, bent-leg en de pop-up uitvoeren.
- Spelers beheersen aan het einde van de zaaltraining de Head-first.

Pitchers:

- Tenminste twee pitchers van junioren 1 kunnen aan het einde van de zaaltraining 7 van de 10 ballen slag gooien vanuit de vaste stand en de vrije stand.
- Alle pitchers hebben aan het einde van de zaaltraining controle over de change-up en de slider of de curve
- Alle pitchers kunnen aan het einde van de zaaltraining de pick-offs op de verschillende honken uitvoeren en afwisseling hierin aanbrengen.

Catchers:

- Tenminste twee catchers kunnen aan het einde van de zaaltraining 9 van de 10 geworpen ballen vangen en groundballen automatisch blokken.
- Aan het einde van de zaaltraining beschikken alle catchers over snel handen en voetenwerk voor de aangooi op de honken.

2.1.2. Tactische doelstellingen:

Algemeen:

- De spelers zijn aan het einde van de zaaltraining in staat het in theorie kunnen spelen van een aantal tactische situaties, zoals stootslagverdediging met 1 bezet, met 1 en 2 bezet. En de situatie met 1 en 3 bezet.

Pitchers:

- Aan het einde van de zaaltraining beheersen de pitchers een aantal punten betreffende werpstrategie.

Catchers:

- Aan het einde van de zaaltraining beheersen de catchers een aantal punten betreffende werpstrategie.
- Aan het einde van de zaaltraining kunnen de catchers leiding geven bij kleine onderdelen van de training.

2.1.3. Fysieke doelstellingen:

Algemeen:

- Aan het einde van de zaaltraining kunnen de spelers 5 x tussen de 6 meter volleyballijnen heen en weer lopen met aantikken van de lijnen, binnen een door de trainer vastgestelde tijd.
- Aan het einde van de conditietraining kunnen de spelers 5 kilometer hardlopen.

2.1.4. Sociale doelstellingen:

- Voor het begin van de zaaltrainingen zijn de spelers en coaches bij elkaar geweest ter kennismaking.
- Gedurende de zaaltrainingen worden de spelers er door de trainer in gestimuleerd om als team deel te nemen aan de sociale activiteiten binnen de vereniging (georganiseerd door de activiteitencommissie).
- Voor het einde van de zaaltrainingen zal het team minimaal 1x de zaterdagochtendploeg hebben geholpen met het onderhouden van het veld.

2.2 Planningsopbouw zaaltrainingen:

Bij alle trainingen zijn de warming-up, de basics (gooien, vangen, fielden, slaan, lopen) vaste onderdelen en daarom niet genoemd in de volgende planning. De pitcher / catcher training vind op een aparte dag plaats en wordt daarom ook apart genoemd. Tevens is er extra slagtraining in the Barrel (Heiloo) en deze wordt ook apart genoemd.

Training 1:

Zaaltraining:

- Kennismakingspraatje. Kort opschrijven wat er verteld moet worden. Bijvoorbeeld: afberichten, wat wel mag in de zaal (zwarte zolen dus niet), enz. Eindigen met een vragenronde voor de spelers.
- Looptest ter bepaling van de streeftijd aan het einde van de zaaltraining. Als volgt: 3x opmeten, tijden optellen, door 3 delen en de uitkomst min 10%. Noteer dit!
- Gooitest. Noteer de resultaten.
- Fieldtest. Noteer de resultaten.
- Vangtest. Noteer de resultaten.

Pitcher / catcher training:

- Kennismakingspraatje. Schrijf kort op wat je wilt vertellen. Bijvoorbeeld: afberichten, wat wel mag in de zaal (zwarte zolen dus niet), enz. Laat de spelers ook vragen stellen.
- Doel van training 1: gevoel krijgen met de bal
- Pitchers: video opname maken t.b.v. observatieformulier pitching (meetpunt 1)
- Catchers: juiste houding zonder lopers en met lopers op de honken doornemen

Extra slagtraining:

- Verbetering van de stand van de voeten t.o.v. de plaat

Training 2:

Zaaltraining:

- Techniek aanleren van dubbelspel 6-4-3 en 4-6-3

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 1: vast houden van de bal
- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 2: follow-through
- Pitchers: change-up behandelen
- Catchers: herhaling juiste houding zonder lopers en met lopers op de honken
- Catchers: Het blokken doornemen

Training 3:

Zaaltraining:

- Herhalen opofferingsstooslag, squeeze en aanleren van dragbunt.

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: herhaling aandachtspunt gooitechniek 1: vasthouden van de bal
- Pitchers: herhaling aandachtspunt gooitechniek 2: follow-through
- Pitchers: herhaling change-up
- Pitchers: pick-off op 1 behandelen
- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 3: moment van gooien
- Catchers: herhaling van het blokken
- Catchers: voetenwerk voor aangooi op 2 behandelen

Extra slagtraining:

- Herhaling verbetering van de stand van de voeten t.o.v. de plaat
- Verbetering van de stap (voorbereiding swing)
- Verbetering van de stand van de voeten in de hitting-positie

Training 4:

Zaaltraining:

- Herhaling techniek van fielden
- Herhaling quick hands en quick feet bij gooien

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: herhaling aandachtspunt gooitechniek 3: moment van gooien
- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 4: voorwaartse beweging
- Pitchers: 1^{ste} honk overnemen
- Pitchers: curve behandelen
- Catchers: herhaling voetenwerk voor aangooi op 2
- Catchers: aangooi op 2 (grote mat) met snel voetenwerk behandelen

Training 5:

Zaaltraining:

- Herhalen stootslagen.
- Doornemen van de houding voor de straight-in sliding en sit-up sliding. (Voor volgende week een oude broek meenemen voor het oefenen van slidings).
- Behandelen stootslagverdediging met 1 bezet, en met 1 en 2 bezet. (*Theorie op bord met honkbalveld. De theorie wordt volgende week door iemand voorgedaan op het bord, dus theorie mee naar huis geven op papier*)

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: herhaling aandachtspunt gooitechniek 4: voorwaartse beweging
- Pitchers: herhaling 1^{ste} honk overnemen
- Pitchers: herhaling curve
- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 5: arm beweging naar achter
- Pitchers: pick-off op 2 behandelen
- Catchers: herhaling blokken
- Catchers: herhaling aangooi op 2

- Catchers: voetenwerk voor aangooi op 3 behandelen

Extra slagtraining:

- Herhaling verbetering van de stap (voorbereiding swing)
- Herhaling verbetering van de stand van de voeten in de hitting-positie
- Verbetering houding van het bovenlichaam in de hitting-positie

Training 6:

Zaaltraining:

- Herhalen stootslagverdediging met 1 bezet, en met 1 en 2 bezet. Laten voordoen op magneetbord
- Het anticiperen trainen door situaties aan te geven en te vragen waar de bal heen moet, wanneer deze het veld ingeslagen wordt. (Eventueel laten zien met een tekening, of magneetbord o.i.d.). Stencils uitdelen als "huiswerk".
- Trainen van straight-in, bent-leg sliding en head-first naar 1 bij pick-off
 - **Gaat niet door, besloten dit pas buiten te oefenen. Binnen zijn de mogelijkheden te beperkt.**

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: herhaling aandachtspunt gooitechniek 5: arm beweging naar achter
- Pitchers: herhaling pick-off op 2
- Pitchers: aandachtspunt gooitechniek 6: indraaien
- Pitchers: slider behandelen
- Pitchers: werpstrategie uitdelen en uitleggen
- Catchers: herhalen voetenwerk voor aangooi op 3
- Catchers: herhalen blokken
- Catchers: aangooi op 3 (grote mat) met snel voetenwerk behandelen
- Catchers: werpstrategie uitdelen en uitleggen

Training 7:

Zaaltraining:

- Het anticiperen trainen. Huiswerk herhalen!
- Situatie 1 en 3 bezet in theorie behandelen.
- (Volgende training de slidingsbroek weer meenemen.)

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: herhaling pick-off op 1 en 2, nu met variaties in de timing.
- Pitchers: herhaling gooitechniek 6: indraaien
- Pitchers: herhaling sliders
- Pitchers: pick-off op 3 behandelen
- Pitchers: video opname (is er verbetering opgetreden, meetpunt 2)
- Catchers: herhalen blokken
- Catchers: herhalen aangooi op 2 met snel voetenwerk
- Catchers: herhalen aangooi op 3 met snel voetenwerk

Extra slagtraining:

- Herhaling verbetering houding van het bovenlichaam in de hitting-positie
- Verbetering van de positie van de handen in de hitting-positie

Training 8:

Zaaltraining:

- Alle testen uitvoeren en resultaten noteren. Hierbij werken in groepjes en de catchers inschakelen als leider van een groepje.
- Het anticiperen oefenen.
- Herhalen straight-in, bent-leg en pop-up sliding. Aanleren head-first terug naar 1.
- Vertellen wat er na de zaaltrainingsperiode gaat gebeuren.

Pitcher / catcher training:

- Pitchers: stootslagverdediging
- Pitchers: pitchertest
- Catchers: stootslagverdediging
- Catchers: catchertest
- De pitchers en catchers vragen stellen omtrent werpstrategie of in de praktijk laten uitvoeren op een slagman.

2.3 doelstellingen tot einde van het seizoen:

Aan het einde van de eerste helft van het seizoen wordt bekeken of de hieronder genoemde doelen gehaald zijn. Mocht dit niet het geval zijn dan kunnen eventueel de accenten in de volgende trainingsperiode aangepast of verlengd worden.

2.3.1. Technische doelstellingen:

Gooien:

- Spelers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft de bal minimaal 50 meter ver gooien.
- Spelers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft de bal vanaf een afstand van 18 meter de bal gericht op een doel gooien (bijv. een fietsband)

Fielden:

- Spelers kunnen vanaf 18 meter 5 stilliggende ballen in een beschermhek gooien binnen een nog nader te bepalen tijd.
- Spelers kunnen vanaf de korte stop positie vier van de vijf geslagen ballen verwerken en aangooien op het eerste honk binnen een nog nader te bepalen tijd.
 - De tijden van beide oefeningen worden in het begin van het buitenseizoen bepaald door de opdracht zo snel mogelijk uit te laten voeren. De gemiddelde tijd plus 10% is de richttijd voor de test aan het einde van de eerste seizoenshelft.

Slaan:

- Spelers kunnen stootslag, squeeze en dragbunt uitvoeren.
- Spelers weten aan het einde van de eerste seizoenshelft hoe de slash uitgevoerd moet worden.

- Spelers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft 4 van de 5 ballen uit de hand linedrives slaan tot een nog nader te bepalen afstand (bal mag niet hoger komen dan 4 meter).
 - De afstand wordt in het begin van het seizoen opgemeten. De gemiddelde afstand plus 10% is de richtafstand voor de test aan het einde van de eerste seizoenshelft.

Slidings:

- Spelers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft de straight-in, bent-leg en de pop-up uitvoeren.
- Spelers beheersen aan het einde van de eerste seizoenshelft de Head-first.

Pitchers:

- Tenminste twee pitchers van junioren 1 kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft 7 van de 10 ballen slag gooien vanuit de vaste stand en de vrije stand.
- Alle pitchers hebben aan het einde van de eerste seizoenshelft controle over de change-up en de slider of de curve
- Alle pitchers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft de pick-offs op de verschillende honken uitvoeren en afwisseling hierin aanbrengen.

Catchers:

- Alle catchers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft 9 van de 10 geworpen ballen vangen en groundballen automatisch blokken.
- Aan het einde van de eerste seizoenshelft beschikken alle catchers over snel handen en voetenwerk voor de aangooi op de honken.
- Alle catchers kunnen aan het einde van de eerste seizoenshelft binnen een door de trainer vastgestelde tijd een aangooi maken op het tweede en het derde honk.

2.3.2. Tactische doelstellingen:

Algemeen:

- De spelers zijn aan het einde de eerste seizoenshelft in staat het in de praktijk kunnen spelen van een de volgende tactische situaties: stootslagverdediging met 1 bezet, met 1 en 2 bezet. En de situatie met 1 en 3 bezet.

Pitchers:

- Aan het einde van de eerste seizoenshelft zijn de pitchers instaat een algemeen pitching plan ten uitvoering te brengen in een wedstrijd. Hiernaast weten ze in een wedstrijd aan het einde van de eerste seizoenshelft wat te doen in de volgende situaties: eerste slagman van de inning, stootslag situatie, squeeze situatie, steel situatie.

Catchers:

- Aan het einde van de eerste seizoenshelft zijn de catchers in staat instaat om de werper een algemeen pitching plan en uitvoering te laten brengen in een wedstrijd. Hiernaast weten ze aan het einde van de eerste seizoenshelft wat te doen in de volgende situaties: eerste slagman van de inning, stootslag situatie, squeeze situatie, steel situatie..
- Aan het einde van de eerste seizoenshelft kunnen de catchers leiding geven bij kleine onderdelen van de training.

2.3.3. Fysieke doelstellingen:

Algemeen:

- Aan het einde van de eerste seizoenshelft kunnen de spelers binnen een door de trainer vastgestelde tijd sprinten van thuis naar 1.
- Aan het einde van de eerste seizoenshelft kunnen de spelers binnen een door de trainer vastgestelde tijd sprinten van thuis naar 2.

2.3.4. Sociale doelstellingen:

- Gedurende het seizoen worden de spelers er door de trainer in gestimuleerd om als team deel te nemen aan de sociale activiteiten binnen de vereniging (georganiseerd door de activiteitencommissie).
- Voor het einde van het seizoen heeft het team zelf een teamuitje georganiseerd.

2.4 Planningsopbouw buitentrainingen:

Bij alle trainingen zijn de warming-up, de basics (gooien, vangen, fielden, slaan, lopen) vaste onderdelen en daarom niet genoemd in de volgende planning. De pitcher / catcher training vind op een aparte dag plaats en wordt daarom ook apart genoemd.

2.4.1. Planningsopbouw pitchercatcher training:

Maandagavondtraining:

	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september
tactiek	[orange bar]						
techniek	[blue bar]						

(tot eind juni heel belangrijk om deze groep meer tactiek bij te brengen)

maandagavond

- 1 30-mrt gevoel krijgen met het gras, de lucht en de zon
- 2 6-apr pitchers: aandachtspunt gooitechniek 1: vasthouden van de bal
catchers: juiste houding zonder en met lopers op de honken
- 3 13-apr pitchers: aandachtspunt gooitechniek 2: follow-through
catchers: het blokken doornemen, vragen van tekens doornemen
- 4 20-apr pitchers: herhaling aandachtspunten 1 en 2
change-up behandelen

- catchers: voetenwerk voor aangooi 2 behandelen
- 5 27-apr pitchers: overnemen eerste honk, stootslagverdediging
catchers: stootslagverdediging, herhaling blokken
- 6 4-mei pitchers: pick-off op 1, 2 en 3 behandelen
catchers: herhaling voetenwerk voor aangooi 2
- 7 11-mei pitchers: aandachtspunt gooitechniek 3: moment van gooien
beweging met lopers met de honken (moet snel zijn)
catchers: voetenwerk voor aangooi 3 behandelen
- 8 18-mei alleen uitgooien en uitlopen van het weekend, woensdag weer een wedstrijd
doornemen pitcher/catcher strategieboek
- 9 25-mei pitchers: aandachtspunt gooitechniek 4: voorwaartse beweging
herhaling curveball en slider
catchers: herhaling voetenwerk voor aangooi 3
tactiek herhaling: welke bal in welke situatie
- 10 1-jun pitchers: aandachtspunt gooitechniek 5: arm beweging naar achter
beweging met lopers met de honken (moet snel zijn)
herhaling curveball en slider
catchers: herhaling blokken
- 11 8-jun **video opnamen (meetpunt 3) & uitvoering van de testen**
deze week ook evaluatie naar aanleiding van video opname
en uitvoering testen
- 12 15-jun alleen uitgooien van het weekend, dinsdag weer een wedstrijd
pitchers & catchers: doornemen pitcher/catcher strategieboek
-
- 13 22-jun **zomerstop**
- 14 29-jun **zomerstop**
- 15 6-jul **zomerstop**
-
- 16 13-jul pitchers: aandachtspunt gooitechniek 6: indraaien
catchers: herhaling voetenwerk voor aangooi 2
herhaling voetenwerk voor aangooi 3
- 17 20-jul pitchers: herhaling pick-off op 1 en 2, nu met variatie in de timing
catchers: herhaling: blokken
- 18 27-jul pitchers: herhaling overnemen 1
catchers: herhaling tactiek
- 19 3-aug **video opname: meetpunt 4**
deze week ook evaluatie naar aanleiding van video opname
- 20 10-aug pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- 21 17-aug pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- 22 24-aug pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- 23 31-aug pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- 24 7-sep pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- 25 14-sep pitchers: herhaling specifieke gooitechniek naar aanleiding van evaluatie
catchers: herhaling specifieke oefenstof naar aanleiding van evaluatie
- EINDEVALUATIE**

2.4.2. Planningsopbouw dinsdagavond training

Dinsdagavondtraining

	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september
tactiek							
techniek							

(tot eind mei heel belangrijk om deze groep meer tactiek bij te brengen)

Dinsdagavond

- 1 31-mrt gevoel krijgen met het gras, de lucht en de zon
- 2 7-apr 1-3 situatie, pre-game
- 3 14-apr 1-3 situatie, pre-game
- 4 21-apr defense: geen lopers op de honken, pre-game
- 5 28-apr stootslagverdediging, pre-game
- 6 5-mei dubbelspel, quickhands, pre,game
- 7 12-mei defense: geen lopers op de honken, hoge ballen
- 8 19-mei geen training, volgende dag wedstrijd
- 9 26-mei **TESTEN**
- 10 2-jun defense: looper op 2 (of 1 en 2), cut-off, relay, hoge ballen
- 11 9-jun defense: looper op 2 (of 1 en 2), cut-off, relay, hoge ballen
- 12 16-jun wedstrijd: Double Stars vs. CTjun1
DEZE WEEK EVALUATIE NAAR AANLEIDING 1STE SEIZOENSHELFT
- 13 23-jun **zomerstop**
- 14 30-jun **zomerstop**
- 15 7-jul **zomerstop**
- 16 14-jul Sliding training
- 17 21-jul (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 18 28-jul (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 19 4-aug (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 20 11-aug (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 21 18-aug (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 22 25-aug (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 23 1-sep (training voornamelijk baseren op evaluatie 1ste seizoenshelft)
- 24 8-sep spelvormen
- 25 15-sep spelvormen
EINDEVALUATIE

2.4.3. Planningsopbouw donderdagavond training

Donderdagavondtraining (slagtraining, gecombineerd met HBJUN2)

	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september
tactiek							
techniek							

Donderdagavond (slagtraining, combitraining met hbjun2)

1	2-apr	kijken hoe de groepen op elkaar reageren, wat is het niveau van hbjun2
2	9-apr	herhaling: kijken naar de bal
3	16-apr	herhaling: kijken naar de bal
4	23-apr	herhaling: kijken naar de bal, stoten
5	30-apr	geen training, K-dag
6	7-mei	herhaling: voorbereiding (ontspanning, indraaien, gewicht naar achter), stoten
7	14-mei	herhaling: positie van de voeten in de hitting positie, drag bunt
8	21-mei	geen training, vorige dag wedstrijd gehad
9	28-mei	positie van het bovenlichaam in de hitting positie, drag bunt
10	4-jun	herhaling: handen tijdens in de hitting positie, slash
11	11-jun	voorwaartse beweging (handen & knop naar de bal, achterste elleboog vlak langs het lichaam) fake bunt
12	18-jun	TESTEN (vervolg op testen van dinsdag 26 mei) DEZE WEEK EVALUATIE NAAR AANLEIDING 1STE SEIZOENSHELFT
13	25-jun	zomerstop
14	2-jul	zomerstop
15	9-jul	zomerstop
16	16-jul	voorwaartse beweging (handen binnen de bal, achterste voet draait over de grote teen, heupen draaien)
17	23-jul	Raakpunt: waar, kin op schouder, neus naar raakpunt
18	30-jul	Raakpunt: lichaam recht op, navel wijst naar het raakpunt
19	6-aug	Raakpunt: benen
20	13-aug	Raakpunt: armen
21	20-aug	follow through: eindigen in balans en op voorvoeten
22	27-aug	follow through: eindigen met beide handen aan de knuppel
23	3-sep	spelvorm
24	10-sep	TESTEN
25	17-sep	spelvorm

EINDEVALUATIE

3. Zaaltrainingen

Locatie:

Gymlokaal Komarowlaan
Komarovlaan 4
1562 TV Krommenie

Datum:

Training 1: 9 januari 2009
Training 2: 16 januari 2009
Training 3: 23 januari 2009
Training 4: 30 januari 2009
Training 5: 6 februari 2009
Training 6: 13 februari 2009
Training 7: 20 februari 2009
Training 8: 27 februari 2009

Training 9 en 10 worden in principe buiten op het veld gehouden, echter de zalen zijn voor deze weken nog wel gehuurd en indien het slecht weer is en de wedstrijden niet doorgaan zullen we uitwijken naar de zaal. Echter, zodra de eerste buitentraining is geweest gaan we niet meer naar binnen.

Duur:

20.00 tot 21.30

De afspraak is om stipt om acht uur te beginnen. De zaal zal dus om 19.45 open moeten gaan om de heren de gelegenheid te geven zich om te kleden.

Begeleiding:

- Niels de Jong
- Bert de Jong
- Sergio Koelemij

4. Speciale trainingen

Er vinden naast de gewone trainingen 3 speciale trainingen plaats: conditietraining, pitcher en catcher training en extra slagtraining.

4.1 Conditietraining

Locatie	Gravelveld bij Sporting Krommenie
Datum	25 nov, 2 dec, 9 dec, 16 dec, 23 dec, 30 dec 2008
Duur	20.00 – 21.00
Begeleiding	Dirk Jan Krijger en Niels de Jong
Opmerking	In combinatie met honkbal heren 1

Locatie	Cromtigers
Datum	17 jan, 31 jan, 14 feb, 28 feb 2009
Duur	11.00 – 12.00
Begeleiding	Niels de Jong en Bert de Jong

4.2 Pitcher / catchertraining

Locatie	Van de Leeuw gymlokaal, Krommenie
Datum	5 jan, 12 jan, 19 jan, 26 jan, 2 feb, 9 feb, 16 feb, 23 feb, (2+9 mrt)
Duur	20.00 – 21.00
Begeleiding	Boris van Berkel, Just van Heemst
Opmerking	Laatste twee trainingen staan nog niet vast

Locatie	Cromtigers, de Slibkuil
Datum	Wekelijks vanaf maandag 6 april.
Duur	18.15 – 19.30
Begeleiding	Boris van Berkel, Just van Heemst

4.3 Extra slagtraining

Locatie	The Barrel, Heiloo
Datum	10 jan, 24 jan, 7 feb, 21 feb
Duur	11.00 – 12.00
Begeleiding	Niels de Jong, Sergio Koelemij, Just van Heemst
Opmerking	Laatste twee trainingen staan nog niet vast

5. Oefenwedstrijden

Als voorbereiding op het seizoen zullen er een aantal oefenwedstrijden worden gespeeld. De voorkeur hierbij gaat uit naar teams die ook uitkomen in de 1^{ste} klasse. Echter indien dit niet mogelijk is dan zal er geoefend worden tegen team uit de 2^{de} of zelfs de 3^{de} klasse.

Het doel is om minimaal 4 oefenwedstrijden te hebben gespeeld voordat het seizoen begint.

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Team</i>	<i>Nr</i>	<i>Thuisclub</i>	<i>Bezoekers</i>	<i>Opm.</i>	<i>Scheidrechters</i>
zo	22-mrt-09	10,00	HBjun1	oef 1e kl	Flying Petrels 1	Cromtigers	
za	28-mrt-09	14,00	HBjun1	oef 1e kl	Bears	Cromtigers	

Bovenstaande schema van oefenwedstrijden is bijgewerkt tot 5 december 2008

6. Veldtrainingen

Locatie:

Cromtigers
De slibkuil

Datum:

De vaste trainingdagen zijn dinsdag en donderdag. De eerste buitentraining zal plaatsvinden vanaf 31 maart 2009.

Duur:

Dinsdag vanaf 17.30 tot 19.00
Donderdag vanaf 18.00 tot 19.30

Begeleiding:

- Niels de Jong
- Bert de Jong
- Sergio Koelemij

Opmerkingen:

Voor alle afspraken omtrent de veldtrainingen zie hiervoor hoofdstuk 14: "vaste afspraken".

7. Competitiewedstrijden

Bijgevoegd is het overzicht van alle competitiewedstrijden te zien. Deze wedstrijden zijn bijgewerkt tot 5 april 2009 en wijzigingen zijn niet uitgesloten.

	datum	tijd	team	wedst.nr.	Thuisclub	Bezoekers
za	11-apr-09	14,00	HBjun1	H31C-002	Hérons	Cromtigers
za	18-apr-09	13,00	HBjun1	H31C-005	Cromtigers	Kinheim
za	25-apr-09	19,00	HBjun1	H31C-007	DSS	Cromtigers
za	2-mei-09	11,00	HBjun1	H31C-012	Cromtigers	Double Stars
za	16-mei-09	19,00	HBjun1	H31C-018	Olympia Haarlem	Cromtigers
wo	20-mei-09	18,30	HBjun1	H31C-019	Cromtigers	Bears
za	30-mei-09	11,00	HBjun1	H31C-023	Cromtigers	Hérons
vr	5-jun-09	19,30	HBjun1	H31C-026	Kinheim	Cromtigers
za	13-jun-09	13,00	HBjun1	H31C-028	Cromtigers	DSS
di	16-jun-09	10,00	HBjun1	H31C-033	Double Stars	Cromtigers
zo	21-jun-09	10,00	HBjun1	H31C-033	Double Stars	Cromtigers
za	25-jul-09	11,00	HBjun1	H31C-039	Cromtigers	Olympia Haarlem
za	1-aug-09	14,00	HBjun1	H31C-040	Bears	Cromtigers
za	8-aug-09	14,00	HBjun1	H31C-044	Hérons	Cromtigers
za	15-aug-09	11,00	HBjun1	H31C-047	Cromtigers	Kinheim
za	22-aug-09	19,00	HBjun1	H31C-049	DSS	Cromtigers
za	29-aug-09	17,00	HBjun1	H31C-054	Cromtigers	Double Stars
za	12-sep-09	19,00	HBjun1	H31C-060	Olympia Haarlem	Cromtigers
za	19-sep-09	11,00	HBjun1	H31C-061	Cromtigers	Bears

Voor alle afspraken omtrent de competitiewedstrijden zie hiervoor hoofdstuk 14: "vaste afspraken".

8. Toernooien

Er zijn geen toernooien ingepland voor honkbal junioren 1.

9. Evaluatiemomenten / Reflectie / Zelfreflectie (STARR)

9.1 Evaluatie van de zaaltraining

Op 7 april 2009 is de evaluatie van de zaaltraining gehouden. Aanwezig hierbij waren Bert de Jong, Boris van Berkel en Niels de Jong. Aan de hand van de doelstellingen opgesteld aan het begin van het seizoen is de periode in de zaal beoordeeld.

9.1.1. Opkomst

Bij elke training is de opkomst genoteerd. Aan de hand hiervan hebben we ter evaluatie een aanwezigheidspercentage kunnen berekenen. Na overleg is besloten dat een gemiddelde aanwezigheidspercentage van 75% of hoger als acceptabel zou worden beschouwd.

	= aanwezig
	= te laat
	= afwezig
	= niet opgegeven voor extra slagtraining

De reden van afwezigheid is vermeld in een opmerking per individuele speler (alleen in Excel leesbaar).

9.1.1.1 Opkomst extra slagtraining

Datum	deel 1				deel 2				aanwezigheidspercentage
	26 nov	3 dec	10 dec	17 dec	10 jan	24 jan	7 feb	21 feb	
Naam									
1 Victor Capel	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
2 Mitch Stevens	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
3 Joey Kuijsten	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	88%
4 Patrick Luttk	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
5 Teun Dekker	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
6 Bram Leguijt	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
7 Remco Bloem	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	88%
8 Niels van Gelder	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	88%
9 Thijs Schermer	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	88%
10 Joey den Brave					1,0	0,0	0,0	0,0	25%
11 Bram van Iperen					0,0	1,0	1,0	1,0	75%
12 Dirk Andrea	1,0	1,0	1,0	1,0					100%
13 Max Tillman	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	88%
14 Rindert Wiersma	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	75%

Het aanwezigheidspercentage ligt gemiddeld op 87%. Ondanks een enkele uitschieter vinden we dat de aanwezigheid op de extra slagtrainingen goed is geweest.

9.1.1.2 Opkomst conditietraining

	Datum	18 nov	25 nov	2 dec	9 dec	16 dec	23 dec	30 dec	17 jan	31 jan	14 feb	28 feb	7 mrt	aanwezigheidspercentage
1	Victor Capel	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	100%
2	Mitch Stevens	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	100%
3	Joey Kuijsten	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	100%
4	Patrick Luttk	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	100%
5	Teun Dekker	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	100%
6	Bram Leguijt	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		1,0	1,0	1,0	1,0	82%
7	Remco Bloem	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		0,0	0,0	1,0	1,0	64%
8	Niels van Gelder	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		0,0	1,0	1,0	1,0	64%
9	Thijs Schermer	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0		0,0	1,0	1,0	0,0	64%
10	Joey den Brave									0,0	0,0	0,0	0,0	0%
11	Max Tillman	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0						86%
12	Rindert Wiersma	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0						100%

Het aanwezigheidspercentage ligt gemiddeld op 80%. Wat opvalt is dat vooral de oudere jongens het laten afweten. Desondanks vinden we de gemiddelde opkomst nog acceptabel.

9.1.1.3 Opkomst zaaltraining

	Datum	9 jan	16 jan	23 jan	30 jan	6 feb	13 feb	20 feb	27 feb	6 mrt	Aanwezigheidspercentage
1	Victor Capel	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	80%
2	Mitch Stevens	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	90%
3	Joey Kuijsten	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
4	Patrick Luttk	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
5	Teun Dekker	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	90%
6	Bram Leguijt	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
7	Remco Bloem	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	70%
8	Niels van Gelder	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	80%
9	Thijs Schermer	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	80%
10	Joey den Brave	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10%
11	Max Tillman										
12	Rindert Wiersma										

Het aanwezigheidspercentage ligt gemiddeld op 80%. Wederom valt op dat de oudere jongens van de groep degene zijn met het laagste aanwezigheidspercentage. Met een enorme uitschieter die ook heeft aangegeven te zullen stoppen. Desondanks is de gemiddelde opkomst acceptabel geweest. Bij het indelen van de zaaltrainingen voor volgend jaar moet aangegeven worden dat vrijdagavond niet de beste avond is voor junioren.

9.1.1.4 Opkomst pitcher/catchertraining

	Datum		5 jan	12 jan	19 jan	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb	2 mrt	9 mrt	Aanwezigheidspercentage
1	Victor Capel	C	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
2	Mitch Stevens	P	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	90%
3	Joey Kuijsten	P	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	90%
4	Patrick Luttik	P	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	100%
5	Teun Dekker	C	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	90%
6	Bram Leguijt	C	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	90%
7	Remco Bloem	C	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	70%
8	Niels van Gelder	P	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	80%
9	Thijs Schermer	P	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	80%

Het aanwezigheidspercentage ligt gemiddeld op 88%. Ondanks een enkele uitschieter zijn we dik tevreden over de opkomst.

9.1.2. Evaluatie technische doelstellingen:

Gooien:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 ballen vanaf 18 meter tegen een omgekeerde kegel welke op een kast staat gooien.

	9-1-2009	13-3-2009
Naam	Aantal	Aantal
Niels van Gelder	1	3
Thijs Schermer	2	-
Victor Capel	0	4
Mitch Stevens	2	2
Teun Dekker	2	3
Joey Kuijsten	0	0
Bram Leguijt	2	0
Patrick Luttik	0	1
Remco Bloem	-	0
Joey den Brave	1	-

Met maar 1 man die het doel heeft gehaald is het doel van de gooiest niet behaald. Positief punt is wel dat 4 van de 8 (50%) zich heeft verbeterd en slechts 1 minder heeft gepresteerd dan bij de eerste test.

Deze evaluatie dient absoluut meegenomen te worden naar de buitentrainingen. Op een later tijdstip zal worden gekeken hoe we deze techniek kunnen verbeteren.

Vangen:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 recht omhoog gegooide ballen achter de rug vangen.

	9-1-2009	13-3-2009
Naam	Aantal	Aantal
Niels van Gelder	4	4
Thijs Schermer	0	x
Victor Capel	5	5
Mitch Stevens	1	3
Teun Dekker	3	4
Joey Kuijsten	5	4
Bram Leguijt	2	4
Patrick Luttkik	5	4
Remco Bloem	x	2
Joey den Brave	5	x

Uit de test is gebleken dat A. er vooruitgang is geboekt tussen het eerste en het tweede meetmoment en B. dat bij het tweede meetmoment 75% van de spelers 5 van de 5 recht omhoog gegooide ballen achter de rug kan vangen.

Fielden:

- Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 ballen welke links en rechts van de speler geslagen worden goed fielden en aangooien.

Datum: 09/01/09	Bal 1		Bal 2		Bal 3		Bal 4		Bal 5		% aantal
	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	
Naam											
Niels van Gelder	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Thijs Schermer	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	70%
Victor Capel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Mitch Stevens	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	70%
Teun Dekker	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	80%
Joey Kuijsten	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Bram Leguijt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Patrick Luttkik	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	90%
Remco Bloem											-
Joey den Brave	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%

(F = fielden, G = gooien)

Datum: 13/03/09	Bal 1		Bal 2		Bal 3		Bal 4		Bal 5		% aantal
	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	
Naam											
Niels van Gelder	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	90%
Thijs Schermer											-
Victor Capel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Mitch Stevens	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	90%
Teun Dekker	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	70%
Joey Kuijsten	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Bram Leguijt	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	90%
Patrick Luttkik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Remco Bloem	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Joey den Brave											-

(F = fielden, G = gooien)

Met twee man afwezig heeft 88% van de spelers 4 van de 5 ballen welke links en rechts van de speler geslagen werd goed gefield en aangegoid. Wat de trainers betreft is hiermee het doel gehaald.

Slaan:

- *Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining 4 van de 5 door een werper (of werpmachine) gegooide ballen vol raak slaan. Stootslag, Squeeze en dragbunt kunnen uitvoeren.*
- *Spelers weten aan het einde van de zaaltraining hoe de slash uitgevoerd moet worden.*

Op een na hebben alle spelers 4 van de 5 door een werpmachine gegooide bal vol raak geslagen. Het team was dan ook dik 4 uit 5. Het doel is wat de trainers betreft dan ook gehaald.

Het niveau van de stootslagen waren niet bijzonder hoog in het team. We hebben er dan ook voor gekozen om ons eerst te focussen op stootslag en squeeze alvorens we verder zouden gaan met dragbunt en slash.

Slidings:

- *Spelers kunnen aan het einde van de zaaltraining de straight-in, bent-leg en de pop-up uitvoeren.*
- *Spelers beheersen aan het einde van de zaaltraining de Head-first.*

Deze doelstelling is niet gehaald. Door de beperkte mogelijkheden in de voor ons toegewezen zaal hebben we besloten dit pas buiten te oefenen.

Pitchers:

- *Tenminste twee pitchers van junioren 1 kunnen aan het einde van de zaaltraining 7 van de 10 ballen slag gooien vanuit de vaste stand en de vrije stand.*
- *Alle pitchers hebben aan het einde van de zaaltraining controle over de change-up en de slider of de curve*
- *Alle pitchers kunnen aan het einde van de zaaltraining de pick-offs op de verschillende honken uitvoeren en afwisseling hierin aanbrengen.*

Gedurende de pitcher catcher trainingen is gemeten of de werpers 7 van de 10 ballen slag gooien vanuit de vaste en of vrije stand. Tenminste twee pitchers gooide constant zeven of meer van de tien geworpen ballen slag.

	19-2-2009	2-3-2009
Naam	Aantal	Aantal
Niels van Gelder	7	8
Thijs Schermer	6	7
Mitch Stevens	5	5
Joey Kuijsten	8	8
Patrick Luttik	5	7

Aan het einde van de zaaltrainingen hadden niet alle werpers nog de controle over de change-up en de slider of de curve. Gedurende de buitentrainingen zullen we hier dan ook nog goed aan moeten werken.

De techniek van de pick-offs op de verschillende honken zit er goed in en de pitchers zijn in staat hier afwisseling in aan te brengen.

Catchers:

- *Tenminste twee catchers kunnen aan het einde van de zaaltraining 9 van de 10 geworpen ballen vangen en groundballen automatisch blokken.*
- *Aan het einde van de zaaltraining beschikken alle catchers over snel handen en voetenwerk voor de aangooi op de honken.*

Aan het einde van de zaaltraining hebben tenminste twee catchers voldaan aan de doelstelling om 9 van de 10 geworpen ballen te vangen en groundballen automatisch te blokken.

	19-2-2009	2-3-2009
Naam	Aantal	Aantal
Victor Capel	10	10
Teun Dekker	8	7
Bram Leguijt	7	9
Remco Bloem	10	10

Er is hard gewerkt aan het snel handen en voetenwerk voor de aangooi op de honken. Er is echter geen test voor uitgevoerd en dus kunnen we niet zeggen of de

doelstelling wel of niet is gehaald. Zodra de mogelijkheid zich voordoet zullen we buiten de snelheid voor de aangooi op de honken gaan meten.

9.1.3. Evaluatie tactische doelstellingen:

Algemeen:

- *De spelers zijn aan het einde van de zaaltraining in staat het in theorie kunnen spelen van een aantal tactische situaties, zoals stootslagverdediging met 1 bezet, met 1 en 2 bezet. En de situatie met 1 en 3 bezet.*

Gedurende de zaaltraining hebben we tactische situaties met de spelers doorgenomen. Door te vragen om situaties uit te leggen op een groot bord hebben we een goed idee gekregen of spelers de tactische situaties door hadden. De meeste spelers hebben de theorie van de tactische situaties goed door.

Pitchers & Catchers:

- *Aan het einde van de zaaltraining beheersen de pitchers en catchers een aantal punten betreffende werpstrategie.*

Door tijdgebrek zijn de werpstrategieën niet op tijd uitgewerkt. We hopen het boekje hiervoor gedurende de buitentrainingen af te krijgen en met de spelers door te nemen.

9.1.4. Evaluatie fysieke doelstellingen:

Algemeen:

- Aan het einde van de zaaltraining kunnen de spelers 5 x tussen de 6 meter volleyballijnen heen en weer lopen met aantikken van de lijnen, binnen een door de trainer vastgestelde tijd.
- Aan het einde van de conditietraining kunnen de spelers 5 kilometer hardlopen.

Aan het begin van de zaaltraining is de richttijd voor de eerste fysieke doelstelling bepaald. De richttijd is uitgekomen op 38,81 sec. Op 13/03/2009 hebben we getest of aan de richttijd werd voldaan:

Tijd 1:	33,21
Tijd 2:	36,91
Tijd 3:	35,72

Richttijd:	38,81
------------	--------------

13-3-2009	35,22
-----------	--------------

Vanwege de benauwdheid in de zaal is het doel aangepast naar 1x tussen de 6 meter volleyballijnen heen en weer lopen met aantikken van de lijnen, binnen een door de trainer vastgestelde tijd. Het resultaat staat als een huis. De richttijd neergezet in de eerste training is ruimschoots door de laatste die over de streep kwam gehaald.

9.1.5. Evaluatie van de sociale doelstellingen:

- Voor het begin van de zaaltrainingen zijn de spelers en coaches bij elkaar geweest ter kennismaking.
- Gedurende de zaaltrainingen worden de spelers er door de trainer in gestimuleerd om als team deel te nemen aan de sociale activiteiten binnen de vereniging (georganiseerd door de activiteitencommissie).
- Voor het einde van de zaaltrainingen zal het team minimaal 1x de zaterdagochtendploeg hebben geholpen met het onderhouden van het veld.

Alle sociale doelstellingen zijn hierboven benoemd zijn bereikt.

1. In november zijn de spelers en coaches bij elkaar geweest ter kennismaking.
2. De activiteiten commissie heeft een LAN party (computer spellen) georganiseerd voor de jeugd. Het merendeel van de spelers is hier bij aanwezig geweest.
3. Op 28 februari hebben heeft het team de zaterdagochtend ploeg geholpen op en rondom het veld. Dit is gebeurd i.p.v. de op deze datum geplande conditie training.

9.2 Reflectie op eigen gedrag naar aanleiding van de wintertrainingen

Situatie:

De wintertrainingen voor de junioren 1 van Cromtigers hebben bestaan uit de conditietrainingen, extra slagtrainingen, pitcher/catchertrainingen en de zaaltrainingen. De technische staf bestond uit Bert de Jong, Boris van Berkel, Just van Heemst, Sergio Koelemij en Niels de Jong. De junioren bestaan uit 10 man.

Taak:

Mijn taak gedurende de wintertrainingen waren de volgende:

- Begeleiden van het team bij voor, tijdens, na een wedstrijd/training en andere activiteiten;
- Zorgen voor een jaarplan met daarin o.a. de doelstellingen en trainingsplanning;
- Bijwonen van vergaderingen en informatieve bijeenkomsten aangaande het team;
- Hoofdverantwoordelijke voor het verstrekte wedstrijd materiaal;
- Opleiden van het team naar zelfstandigheid;
- Verdelen van de taken over het technisch kader betrokken bij het team;
- Zorgen voor plezier, veiligheid, geborgenheid en vertrouwen;
- Alle voorwaarden voor de veld/zaalaccommodatie vervullen (delegeren), zoals veld uitleggen, kleedkamers openen, enz;
- Hoofdverantwoordelijk voor de trainingsvoorbereiding en uitvoering;
- Hoofdverantwoordelijk voor het behalen/uitvoeren van de doelstellingen zoals bepaald in het jaarplan;
- Hoofdverantwoordelijk voor het opruimen na de training;
- Zorgen voor inleiding op de training (korte uitleg over het doel van de training)
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek, herhaling van het doel)

Actie:

Ik heb mijn taken gedurende de wintertrainingen steeds zorgvuldig proberen voor te bereiden. Door een gedegen trainingsplanning te maken op basis van mijn jaarplanning heb ik gedurende de wintertrainingen geprobeerd onze doelstellingen te halen. Daarnaast heb ik met hulp van Michael Pommerel (praktijkbegeleider) opdracht 1, 2 en 3 uitgewerkt. De praktijk uitvoering van deze opdrachten heb ik door Michael laten beoordelen om zo mezelf een beter beeld te verschaffen omtrent mijn capaciteiten als trainer.

Resultaat:

Het resultaat van de zaaltrainingen is beschreven in de evaluatie van de doelstellingen (hoofdstuk 9.1). De meeste doelen die we ons zelf hebben gesteld zijn ook daadwerkelijk behaald. De doelstellingen die niet zijn gehaald zullen gedurende de buitentrainingen zeker nog aan bod komen.

Ik ben blij dat we hebben gekozen voor de verschillende aparte trainingen. Het heeft mij de mogelijkheid gegeven om me per training meer te focussen op een bepaald doel.

Reflectie:

Wat kan ik nog leren:

Zoals het resultaat ook weergeeft zijn de verschillende wintertrainingen goed verlopen. Ik heb de trainingen allemaal goed voorbereid waardoor de trainingen soepel verliepen binnen de daarvoor geplande tijd. Ik heb goed samengewerkt met mijn assistent trainers en ik heb ze duidelijke opdrachten meegegeven. Waar ik nog vaak moeite mee heb is om duidelijker en langer uit te leggen en vergeet ik af en toe de doelen goed aan te geven. Ook kan ik vaker de oefeningen stilleggen om feedback te geven en aan te geven wat beter zou moeten. Tevens moet ik vaker proberen om spelers elkaar te laten verbeteren en te stimuleren.

Daarnaast vind ik dat ik de evaluatie momenten beter moet benutten om lering uit te trekken voor de komende trainingen. En moet ik niet bang zijn om mijn planning aan te passen naar aanleiding van een evaluatie.

10. Taakverdeling

De coach, trainers en teammanager zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het goede reilen en zeilen van het team. Daarin heeft ieder zijn eigen rol, met bijbehorende verantwoordelijkheden. In dit hoofdstuk zal deze rolverdeling worden toegelicht, waarbij onderscheid is gemaakt tussen de taken van hoofdcoach/trainer, teammanager, pitching trainer, catcher trainer, hitting trainer, scoorder en aanvoerder.

10.1 Hoofdcoach/trainer

De rol en verantwoordelijkheden van de hoofdcoach/trainer van honkbal junioren 1:

Algemene zaken:

- Begeleiden van het team bij voor, tijdens, na een wedstrijd/training en andere activiteiten;
- Zorgen voor een jaarplan met daarin o.a. de doelstellingen en trainingsplanning;
- Bijwonen van vergaderingen en informatieve bijeenkomsten aangaande het team;
- Hoofdverantwoordelijke voor het verstrekte wedstrijd materiaal;
- Opleiden van het team naar zelfstandigheid;
- Verdelen van de taken over het technisch kader betrokken bij het team;
- Zorgen voor plezier, veiligheid, geborgenheid en vertrouwen;

Tijdens de training:

- Alle voorwaarden voor de veldaccommodatie vervullen (delegeren), zoals veld uitleggen, kleedkamers openen, enz;
- Hoofdverantwoordelijk voor de trainingsvoorbereiding en uitvoering;
- Hoofdverantwoordelijk voor het behalen/uitvoeren van de doelstellingen zoals bepaald in het jaarplan;
- Hoofdverantwoordelijk voor het opruimen na de training;
- Zorgen voor inleiding op de training (korte uitleg over het doel van de training)
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek, herhaling van het doel)

Tijdens de wedstrijd:

- Alle voorwaarden voor de veldaccommodatie vervullen (delegeren), zoals veld uitleggen, kleedkamers openen, enz;
- Hoofdverantwoordelijk voor de wedstrijdvoorbereiding: warming-up, ingooien, batting-practice, pitchers/catchers en infield-outfield practice;
- Hoofdverantwoordelijk voor de coaching tijdens de wedstrijd;
- Hoofdverantwoordelijk voor de cooling-down;
- Hoofdverantwoordelijk voor het opruimen na de wedstrijd
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek)

Het coachen:

- Verdedigend
 - Het veld zetten (diep, half-in, stootslagverdediging, enz);

- Begeleiden van pitcher en catcher;
- Aanvallend
 - Tekens geven;
 - Sturen van de aankomende honklopers;
 - Toezien op onderling helpen bij o.a. slidings op de thuisplaat, hoge ballen het hek/dug-out/materiaal

10.2 Team Manager

Rol en verantwoordelijkheden van de teammanager:

- Aanspreekpunt van het team voor zowel teamleden, de kring van ouders, als de vereniging.
- Samen met trainer/coach zorgen dat het binnen het team zo goed mogelijk verloopt.
- Organisator logistieke zaken
- Maken van een schema voor het rijden van het team bij uitwedstrijden
- Is in overleg met de trainer/coach het afschrijfadres bij een wedstrijd.
- Contact onderhouden met de wedstrijdsecretaris aangaande wedstrijd zaken.
- De teammanager is vrij om deze logistieke taken met ouders te delen. Hij blijft echter het eerste aanspreekpunt.

Ondersteuner en vervanger van de coach.

- Verantwoordelijk voor de administratieve handelingen bij competitie en toernooiwedstrijden.
- Het ontvangen van de tegenstander ingeval van thuis spelen.
- Het ontvangen van de scheidsrechter ingeval van thuis spelen.
- Toezicht houden op het aan hem toevertrouwde team bij (uit) wedstrijden en andere activiteiten.
- Bijwonen van vergaderingen en informatieve bijeenkomsten aangaande het team.
- Verantwoordelijk voor het verstrekte wedstrijd materiaal.
- Bij afwezigheid van de coach is de teammanager zijn vervanger.

Het doen zorgdragen

- voor het schoon achterlaten van de dug-out en de kleedkamer bij zowel thuis- als uitwedstrijden. Bij thuiswedstrijden ook de kleedkamer van de tegenpartij.
- Voor het correct achterlaten van het spelevel en materiaal hok bij thuiswedstrijden.

10.3 Pitchingtrainer

De rol en verantwoordelijkheden van pitchingtrainer van honkbal junioren 1:

Algemene zaken:

- Begeleiden van het team voor, tijdens en na een pitcher en catcher training;
- Hoofdverantwoordelijke voor het verstrekte trainingsmateriaal;
- Opleiden van de pitchers naar zelfstandigheid;

- Zorgen voor plezier, veiligheid, geborgenheid en vertrouwen;

Tijdens de training:

- Alle voorwaarden voor de veldaccommodatie vervullen (delegeren), zoals veld uitleggen, kleedkamers openen, enz;
- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor de trainingsvoorbereiding en uitvoering;
- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor het behalen/uitvoeren van de doelstellingen zoals bepaald in het jaarplan;
- Hoofdverantwoordelijk voor het opruimen na de pitchingtraining;
- Zorgen voor inleiding op de training (korte uitleg over het doel van de training)
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek, herhaling van het doel)

10.4 Catching trainer

De rol en verantwoordelijkheden van catchingtrainer van honkbal junioren 1:

Algemene zaken:

- Begeleiden van het team voor, tijdens en na een pitcher en catcher training;
- Hoofdverantwoordelijke voor het verstrekte trainingsmateriaal;
- Opleiden van de catchers naar zelfstandigheid;
- Zorgen voor plezier, veiligheid, geborgenheid en vertrouwen;

Tijdens de training:

- Alle voorwaarden voor de veldaccommodatie vervullen (delegeren), zoals veld uitleggen, kleedkamers openen, enz;
- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor de trainingsvoorbereiding en uitvoering;
- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor het behalen/uitvoeren van de doelstellingen zoals bepaald in het jaarplan;
- Hoofdverantwoordelijk voor het opruimen na de pitchingtraining;
- Zorgen voor inleiding op de training (korte uitleg over het doel van de training)
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek, herhaling van het doel)

10.5 Hitting trainer

Gedurende de veldtrainingen is er geen specifieke afzonderlijke hittingtraining en zal het slaan altijd verwerkt worden binnen een training. Desondanks heeft de hitting trainer van honkbal junioren 1 toch een aantal verantwoordelijkheden.

Algemene zaken:

- Begeleiden van het team voor, tijdens en na een training;
- Hoofdverantwoordelijke voor het verstrekte trainingsmateriaal;
- Opleiden van de slagmensen naar zelfstandigheid;
- Zorgen voor plezier, veiligheid, geborgenheid en vertrouwen;

Tijdens de training:

- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor de trainingsvoorbereiding en uitvoering;
- Samen met de hoofdcoach/trainer medeverantwoordelijk voor het behalen/uitvoeren van de doelstellingen zoals bepaald in het jaarplan;
- Zorgen voor inleiding op de specifieke hitting oefening (korte uitleg over het doel van de oefening)
- Zorgen voor afsluiting (korte evaluatie in kringgesprek, herhaling van het doel)

10.6 Scoorder

Hoewel niet direct behorend tot het kader, toch een niet onbelangrijke taak. Zij houden zich hoofdzakelijk bezig met het bijhouden van de scorekaart tijdens de wedstrijden.

Na afloop van de wedstrijd zorgt de scoorder er voor dat beide partijen het gecontroleerde en compleet ingevulde scoreformulier ondertekenen en de juiste kopieën verdeeld worden.

Eventueel voorkomende problemen of twijfels zullen in eerste instantie met de teammanager besproken worden.

10.7 Aanvoerder

De trainer/coach en de teammanager wijzen een aanvoerder aan voor het gehele seizoen. De aanvoerder toont altijd voorbeeldgedrag en is verantwoordelijk voor een aantal taken zowel binnen als buiten het veld, zoals het leiden van de warming-up en het netjes houden van het kleedlokaal.

De aanvoerder is als het ware 'het verlengstuk' van zowel de trainer/coach(es) als de teammanager.

Zijn belangrijkste taken zijn:

- De zorg voor correcte tenues van het gehele team en het tijdig op net veld staan.
- Het voorstellen aan de scheidsrechters en aan de aanvoerder van de tegenpartij.
- De zorg voor een sportief gedrag en hiertoe het voorbeeld geven.
- Het bedanken van de scheidsrechters en de aanvoerder van de tegenpartij.
- De zorg dat de oefen- en wedstrijdballen terugkomen bij de coach.
- Het inschakelen van zoveel mogelijk andere leden van het team bij de uitvoering van alle andere werkzaamheden, zoals klaarzetten, opruimen spelmaterialen, speelklaar maken veld, jerrycans water, leiding over warming-up en ingooien, etc.

11. Belangrijke contacten

In hoofdstuk 11 worden alle belangrijke contacten omtrent honkbal junioren 1 benoemd en toegelicht.

11.1 Scheidsrechter

De scheidsrechters staan ruim van te voren met naam vermeld op de website www.cromtigers.nl door de wedstrijdsecretaris. Door het bestuur wordt geadviseerd om een dag van te voren met de desbetreffende persoon contact op te nemen om er zeker van te zijn dat hij/zij ook aanwezig is. Telefoonnummers van alle leden zijn voor alle coaches op te vragen bij de bestuursverantwoordelijke en of de wedstrijdsecretaris.

11.2 Wedstrijdsecretaris

De wedstrijdsecretaris binnen Cromtigers is:

Hennie Kollaard
Tel.: 06-23293407
E-mail: hennie@kollaard.com

11.3 Bestuursverantwoordelijke

De bestuursverantwoordelijke binnen Cromtigers is de sportcoördinator:

Arjan Zuiver
Tel.: 06-14194535
E-mail: zuiverar@chello.nl

11.4 Beheerder spelmaterialen van de club

Het spelmateriaal van de club wordt beheerd door:

Jan Catsburg

11.5 Coach van het eerste honkbalteam

De coach van het eerste honkbalteam is:

Dirk-Jan Krijger
Tel.: 06-14398701
E-mail: d.j.krijger@upcmail.nl

11.6 Junioren 2

De coach van honkbal junioren 2 is:

Jefferey Grandiek
Tel.: 06-42217912

11.7 Het 2de seniorenteam

De coach van het tweede honkbalteam is:

Frank Hoonig
06-40021760

11.8 Het thuisfront van alle teamleden

De telefoonnummers behorende bij het thuisfront van alle teamleden zijn te vinden in de telefoonketen (zie hoofdstuk 14.1 de telefoonketen).

12. Materiaal

12.1 Benodigdheden

De volgende benodigdheden worden nodig geacht voor het goed kunnen functioneren van het honkbal junioren 1 team:

- 6 knuppels
- 1x knuppeltas
- 5 helmen
- 1x helmentas
- 25 leren honkballen
- 10 leren honkballen (pitcher/catchertraining)
- 25 gele vinylballen
- 10 gele vinylballen (pitcher/catchertraining)
- een ballentas
- materiaaltas
- 2 volledige catcheruitrustingen
- scoreblok
- wedstrijdformulieren

12.2 Verantwoordelijke voor het beheer

Hoofdverantwoordelijke voor het beheer zijn de hoofdcoach/trainer en de teammanager. Echter gedurende de pitcher/catchertrainingen zijn de pitching en catching trainer hoofdverantwoordelijke.

12.3 Materiaalschema (dragen, opruimen, etc)

Zoals te lezen in hoofdstuk 14 zijn er vaste afspraken voor het materiaalschema:

Groep 1: Niels, Teun, Victor

Groep 2: Remco, Mitch, Patrick

Groep 3: Thijs, Joey, Bram

Groep 4: Thierry, Dirk, Ronald

Voor de start van de warming-up zijn bij wedstrijden en trainingen de volgende zaken geregeld:

- Groep 1 (inclusief Thierry bij wedstrijden):
 - Materiaal/honken meenemen naar de dug-out;
 - Materiaal/honken klaarzetten;
 - Beide dug-outs opruimen
- Groep 2 (inclusief Dirk bij wedstrijden):
 - 2 jerrycans vullen met water (bij wedstrijden ook 2 voor de tegenstander)
 - slagkooi halen en plaatsen screens
 - slagkooi opruimen en opruimen screens
- Groep 3 (inclusief Ronald bij wedstrijden):
 - Lijnen trekken (alleen bij wedstrijden)

- Materiaal opruimen
- Materiaal meenemen en opruimen in materiaalhok
- Iedereen:
 - Het veld vegen we dmv het volgende roulatieschema
 - Week 1 – groep 1 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 2 – groep 2 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 3 – groep 3 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 4 – groep 1 (zowel wedstrijd als training)
 - Etc, etc, etc.

13 Vaste afspraken

13.1 Telefoonketen / Afberichten

Niels van Gelder	06-38654888	Thijs Schermer	0647496345	Thierry Catsburg	075-6572195
↓↓		↓↓		↓↓	06-28503451
Mitch Stevens	075-6310468	Remco Bloem	075-6178749	Dirk Andrea	075-6280577
↓↓	06-52038893		06-34084416	↓↓	06-12231963
		papa Bloem	06-48239458		
		↓↓			
Bram Leguijt	075-6288346	Joey Kuijsten	075-7720292	Ronald Bruijnesteijn	072-5622874
↓↓		↓↓	06-15521846	↓↓	
Patrick Luttik	075-6218943	Teun Dekker	075-6217079		
↓↓	06-17375127	↓↓			
Victor Capel	075-6210866				
↓↓	06-13856445				
Bert de Jong	075-6288130	Bert de Jong	075-6288130	Bert de Jong	075-6288130

TELEFOONKETEN

Deze wordt door Bert in werking gezet indien trainingen, wedstrijden of toernooien “niet doorgaan of afgekeurd” zijn.

De telefoonketen werkt als volgt:

- je belt degene die onder je staat in het schema;
- Niet thuis: antwoordapparaat / voice mail??
- Spreek dan de boodschap in EN zeg dat je de volgende hebt gebeld!
- Is deze niet thuis dan bel je de daarop volgende en probeer je het later nog een keer!
- De onderste belt weer naar mij, Bert de Jong 075-6288130

13.2 Teamafspraken trainingen en wedstrijden

13.2.1 Groepen

Voor de batting-practice en materiaaldienst wordt gewerkt in de volgende groepen: (tijdens trainingen én wedstrijden).

Groep 1: Niels, Teun, Victor

Groep 2: Remco, Mitch, Patrick

Groep 3: Thijs, Joey, Bram

Groep 4: Thierry, Dirk, Ronald

13.2.2 Algemeen

- We gaan altijd samen het veld op en het veld af;
- De aanvoerder heeft de leiding over de warming-up & cooling-down;
- De dug-out is alleen toegankelijk voor spelers, coaches en scorer/ster;
- Er wordt niet getraind in korte broek;
- Werpers hebben altijd lange mouwen shirts aan;
- We hebben altijd een pet op;
- Niet roken tijdens de wedstrijd en op het veld (dus ook niet achter de dug-out);
- Na de training en de wedstrijd wordt altijd gedoucht;
- Er wordt gespeeld in:
 - Zwarte Cromtiger pet
 - Rood bovenshirt (in bruikleen van Cromtigers)
 - Zwart ondershirt
 - Zwarte broek
 - Rode sokken

13.2.3 Trainingen

De vaste trainingsavonden zijn op dinsdag en donderdag. Dinsdagavond start de warming-up om 17:30 uur, donderdagavond start de warming-up om 18.00.

Dit betekent dat de volgende zaken dus vóór de start van de warming-up zijn geregeld:

- Groep 1 (inclusief Thierry bij wedstrijden):
 - Materiaal/honken meenemen naar de dug-out;
 - Materiaal/honken klaarzetten;
 - Beide dug-outs opruimen
- Groep 2 (inclusief Dirk bij wedstrijden):
 - 2 jerrycans vullen met water (bij wedstrijden ook 2 voor de tegenstander)
 - slagkooi halen en plaatsen screens
 - slagkooi opruimen en opruimen screens
- Groep 3 (inclusief Ronald bij wedstrijden):
 - Lijnen trekken (alleen bij wedstrijden)
 - Materiaal opruimen
 - Materiaal meenemen en opruimen in materiaalhok

- Iedereen:
 - Het veld vegen we dmv het volgende roulatieschema
 - Week 1 – groep 1 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 2 – groep 2 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 3 – groep 3 (zowel wedstrijd als training)
 - Week 4 – groep 1 (zowel wedstrijd als training)
 - Etc, etc, etc.

13.2.4 Wedstrijden

Voor wedstrijden zijn de afspraken zoals genoemd bij training van toepassing. Het volgende tijdschema is van toepassing (indien een wedstrijd om 14:00 uur begint) bij **thuiswedstrijden**:

Tussen 11:30 en 11:40 uur verzamelen in pak

11:45 uur	Klaarmaken veld (zie voor taakverdeling spelregels bij de training)
12:00 uur	Warming-up & ingooien
12:20 uur	Batting-practice
13:00 uur	20 minuten pauze (ook in de pauze wordt <u>niet</u> gerookt!)
13:20 uur	Terug in de dug-out en ingooien
13:30 uur	Pre-game
13:40 uur	Starting pitcher gaat warm gooien
13:55 uur	Slagperk krijten (outfielders/reserves)
14:00 uur	Start van de wedstrijd

Bij uitwedstrijden:

Zelf bepalen of je in pak komt of wil omkleden bij tegenstander.

De vertrektijden (lees verzamelen) zijn zodanig dat het team ruim van tevoren bij het veld is.

De warming-up, batting-practice en pre-game zijn hetzelfde als bij thuiswedstrijden. Alleen alles is 30 minuten later en er is geen pauze van 20 minuten.

13.2.5 Teamafspraken warming-up, cooling-down en wedstrijden

13.2.5.1 Warming-up:

- De aanvoerder heeft de leiding over de warming-up en cooling-down;
- De warming-up wordt altijd samen uitgevoerd;
- De warming-up vindt bij een thuiswedstrijd in het rechtsveld plaats en bij een uitwedstrijd in het linksveld;
- De handschoenen worden meteen meegenomen naar de plaats van het ingooien. Neem een bal mee;
- Warmlopen tussen de pionnen, 10x heen en weer.
- Ballistic walking tussen de pionnen
 - Vooruit lopen
 - Achteruit lopen
 - Zijwaarts shuffelen
 - Zijwaarts crossover
 - Knie heffen
 - Hakkenbillen
 - Hoog springen (huppelen/armen zwaaien)

- Linker knie naar rechter elleboog en visa versa
- Grote stap met stretch
- Vooruit lopen
- Losmaken en stretchen
- 5 sprintjes op honkafstand
- Ingooien op 30 meter afstand en maak de beweging zo lang mogelijk. Gooi alleen op souplesse en niet met kracht. Dus niet hard gooien, maar de beweging goed door laten lopen (follow-through). Als de arm warm is. Kan de afstand verkort worden en langzamerhand harder gegooid worden, met behoud van de follow-through. De laatste minuut begint men op honkafstand de bal over en weer te gooien, laag zitten, vangen met 2 handen, snelle handen en snelle voeten (roffelen).

13.2.5.2 Cooling-down:

Na de training of wedstrijd lopen we 1 rondje uit. Daarna rekoefeningen. Dan pas gaan we met z'n allen het veld opruimen. Screens, honken, materialen en dug-outs opruimen (zie voor taakverdeling spelregels bij de training) Het veld moet altijd geveegd worden (zie voor taakverdeling spelregels bij de training). Pas daarna gaan we met z'n allen naar de kantine en douchen.

13.2.5.3 Taken reserve-spelers tijdens de wedstrijd:

Diegene die ingooit met de rechtsvelder (bij thuiswedstrijden) neemt ook de ballen in ontvangst van de 1^e honkman (bij thuiswedstrijden) en midvelder. Hij bewaart deze dan en geeft de spelers, zodra ze uit het veld komen, direct weer een bal. Verzamelen en opruimen van materialen die na een slagbeurt blijven liggen. Bijhouden van de pitcherkaart, deze wordt door de scorer/ster verstrekt. Bij thuiswedstrijden achter de foutballen aangaan. Met reliever warmgooien. Als de catcher nog niet klaar is (na de slagbeurt), ingooien met de pitcher (altijd masker op!).

13.2.6 Pre-game

13.2.6.1 Batting practice

We slaan in groepen van 4 personen (zie voor indeling groep de teamafspraken bij de training)

1 man slaan, 1 looper op het 1^e honk en 2 inslaan

De slagman slaat vanuit de slagkooi

De 1^{ste} beurt ziet er als volgt uit:

- 1 x hit & run, looper sprint naar het 3^e honk
- 2 x stootslag
- 2 swings voluit, de looper wacht op het 3^e honk
- 1 x squeeze, de looper sprint naar thuis
- 3 swings voluit en daarna sprint de slagman naar het 1^e honk en wordt looper

De 2^{de} beurt bestaat uit 5 swings.

Tijdens de batting practice slaat de coach (of door de coach aangewezen speler) ballen voor de infielders en outfielders). De werper vangt bij de coach.

13.2.6.2 Pre-game, outfield

Alle outfielders gooien 2 ballen naar het 2^e en 3^e honk en de thuisplaat.

De acties zijn als volgt:

2 x aangooi 2^e honk

7-6-5-2-3-2^e vanger bij coach

8-6-5-2-3-2^e vanger coach

9-4-5-2-3-2^e vanger coach

2 x aangooi 3^e honk

7-5-4-3-2-2^e vanger bij coach

8-6(cut-off)-5-4-3-2-2^e vanger bij coach

9-4(cut-off)-5-6-3-2-2^e vanger bij coach

Aangooi thuis

7-5(cut-off)-2-6(bij 3^e honk)-4-3-2^e vanger bij coach

8-3(cut-off)-2-5-6-4(bij 1^e honk)-2^e vanger bij coach

9-3(cut-off)-2-5-4-3-2^e vanger bij coach

En nogmaals aangooi thuis

7-2-6(bij 3^e honk)-4-3-2^e vanger bij coach

8-2-5-6-4(bij 1^e honk)-2^e vanger bij coach

9-2-5-4-3-2

Cut-off (5 en 3) staat er in alle gevallen tussen

Na de laatste bal van de outfielders sprinten zij naar de dug-out

13.2.6.3 Pre-game, infield:

Gooien (infield speelt in)

Aangooien naar alle honken 2-5-2-6-2-4-2-3-2

En in omgekeerde volgorde terug 2-3-2-4-2-6-2-5-2

Rondje 2-5-4-6-3-2

En in omgekeerde volgorde 2-3-6-4-5-2

Fielden

Aangooi thuis

5-2, 6-2, 4-2, 3-2

Aangooi thuis + back-on-base

5-2-5-4-3-2^e vanger bij coach, 6-2-4-5-2^e vanger bij coach, 4-2-6-5-2^e vanger bij coach, 3-2-3-6-4-5-2^e vanger bij coach

Aangooi 1^e honk

5-3-2, 6-3-2, 4-3-2, 3-5-2

Aangooi 1e honk + back-on-base

5-3-2-5-2^e vanger bij coach, 6-3-2-4-5-2^e vanger bij coach, 4-3-2-6-5-2^e vanger bij coach, 3-5-2-3-6-4-5-2^e vanger bij coach

Dubbelspel

5-4-3-2, 6-4-3-2, 4-6-3-2, 3-6-4(bij 1^e honk)-2

Dubbelspel + back-on-base

5-4-3-2-5-2^e vanger bij coach, 6-4-3-2-4-5-2^e vanger bij coach, 4-6-3-2-6-5-2^e vanger bij coach, 3-6-4(bij 1^e honk)-2-3-6-4-5-2^e vanger bij coach

Aangooi thuis

5-2, 6-2, 4-2, 3-2

Aangooi thuis + grondbal + aangooi 1^e honk

5-2-5-3-2, 6-2-6-3-2, 4-2-4-3-2, 3-2-3-5-hoge bal naar 2

13.2.7 Strategie verdediging

Stootslag (geen honken bezet)

Pitcher, 1^e en 3^e honkmannen komen in, 2^e honkman neemt 1^e honk over, korte stop neemt 2^e honk over, catcher blijft bij thuis.

Stootslag (1^e honk bezet)

Pitcher, 1^e en 3^e honkmannen komen in, 2^e honkman neemt 1^e honk over, korte stop neemt 2^e honk over, catcher neemt 3^e honk over.

Stootslag (1^e en 2^e honk bezet)

Pitcher breekt naar lijn 3^e honk-thuisplaat, 1^e honkman komt in, 2^e honkman neemt 1^e honk over, korte stop neemt 2^e honk over, 3^e honkman blijft bij 3^e honk, catcher blijft bij thuis.

13.2.8 Tekens

Slagman

Voorteken	Linker arm van boven naar beneden
Stoten	Rechter schouder
Hit en Run	Rechter elleboog
Squeeze	Rechter pols
Fake bunt	Pet
Fake bunt en Hit (Slash)	Neus
Drag bunt	Kin
Bal laten gaan	Vuist (geen voorteken)
Alle tekens ongedaan maken	Handen wrijven (geen voorteken)

Honkloper

Voorteken	Rechter arm van boven naar beneden
Stelen	Linker schouder
Delayed steal	Linker elleboog
Early steal	Linker pols
Alle tekens ongedaan maken	Handen wrijven (geen voorteken)

- Bij steelteken reglementair catcher hinderen (bv fake-bunt, “in de weg staan”)
- Bij squeeze extra contact tussen coach, slagman en honkloper (pet, helm, knipoog, etc.)
- Tekens blijven altijd staan totdat de actie heeft plaatsgevonden (m.u.v. bij handen wrijven, teken ongedaan maken)

Eén-drie situatie

Aangooi 2 ^e honk	Pols
Aangooi Pitcher	Borst
Fake 2 ^e honk > Aangooi 3 ^e honk	Schouder

Coach geeft het teken aan de catcher (1^e teken geldt)

De catcher gaat vervolgens voor de thuisplaat staan en geeft het teken door aan de rest van de spelers (2^e teken geldt)

Tekens (catcher/pitcher).

Spreekt elke pitcher en catcher individueel af