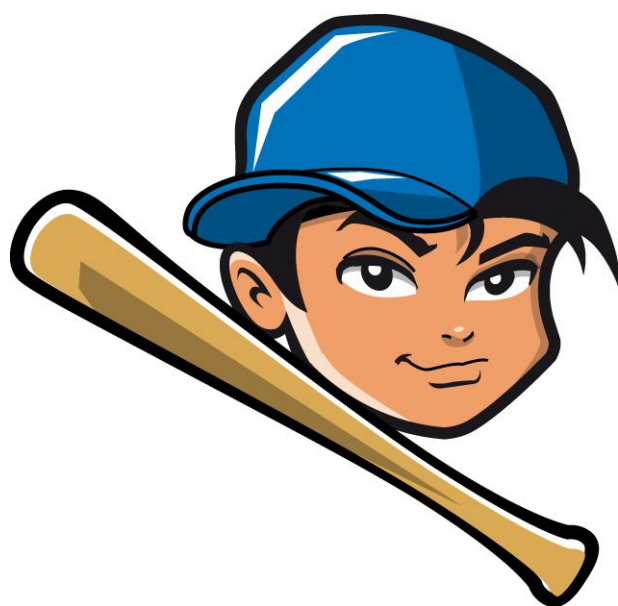




BSM Softbal:
“Spelend tactisch leren
handelen”



BSM Softbal: "Al spelend tactisch-technisch leren te handelen."

Hoorn: d.d. 26-09-2018

De eisen die aan het softballen worden gesteld staan beschreven in 'eindterm 7', waarin staat dat leerlingen, indien bij slag- en loopspelen gekozen is voor softbal, spelen op een officieel softbalveld 9 tegen 9.

Het gaat bij softbal om het:

- "gericht" het veld inslaan van een geworpen bal waarbij een keuze wordt gemaakt voor een stootslag of een verre slag;
- afstemmen van de loopacties op de gegeven situatie;
- zodanig verdelen van de verdedigende taken dat de veldposities optimaal bezet zijn;
- kunnen bezetten van minimaal één positie in het binnenveld en één in het buitenveld;
- positie kiezen in het veld en een geslagen bal vangen of fielden
- de, gezien de spelsituatie, juiste looper het eerst uitmaken;
- gegeven de spelsituatie een looper uittikken of uitbranden.

Overzicht workshop: (niet chronologisch)

Leskaarten:

1) Inleiding: Softbal is en tikspel!

i) Van stroomvorm naar insluiten:

M.b.v. uitstapkaarten V.O.

"Stromen", "Koop een koe", "Er achter aan",
"1 Aangooi", "3 vs. 3 insluiten",
"Boompje verwisselen XL", "Continue"

2) Technische - tactische vaardigheden:

a) Gooi/vangen:

i) Technisch naar wedstrijdvormen

"5 stappen", "Hoge bal", "Relay",
"Gooien tegen lopers", "Ster gooien",
"Coach-Pitch"

Pitchen als mikactiviteit

b) Slaan:

i) Technisch/ wedstrijdvormen

"Ver"Slaan", "Doelslaan toss"

ii) Spelvorm

"Doelslaan 2", "Doelslaan 3",

iii) Stoten?! Mikspelen

c) Fielden en aangooien

i) Technische /wedstrijdvormen

"Fielden"

ii) Spelvorm

"Roulette"

3) Tactisch – technische vaardigheden:

a) Tikken, branden en insluiten:

"Branden én Tikken" "Tikken of branden"

b) Honklopen

"Achter de looper 2", "Achter de looper 1",
"Haal ze binnen"

c) Stoten / stootslag verdedigen

"Regenboog", "Zone", "Langs de lijn",

d) Cut-off / Relay

"Relay"

Reader ook in PDF te downloaden via www.knbsb.nl Jeugd, Onderwijs, VO

TIPS	Uitstekend *	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Werpen	Werp de bal gericht en gevarieerd aan rekening houdend met de kwaliteiten van de slagman	Werp vaak slag	Werp de bal gericht (meestal slag) met een vlakke boog.	Werpt ongericht (meestal breed) of met een hoge boog (ruim boven hoofd hoogte).
Controleren	Dek de honken (thuisplaat en 3e honk af.)	Wees de "spil" van de verdediging en controleer de voorste looper.	Leg het spel als werper stil.	Heeft geen controle over de lopers.
Inbrengen (slaan)	Sla "gericht" het veld in. Gebruik de stootslag tactisch.	Sla een vlakke worp regelmatig hard het veld in.	Sla slag en breed goed in en sla regelmatig raak.	Slaat meestal niet raak.
In blijven (lopen)	Dreig met loopacties, zodat andere lopers kunnen profiteren.	Dreig met een loopactie zodra de bal gepitcht wordt en steel honken als de gelegenheid daar is.	Loop altijd in geval van gedwongen loop en kies voor een veilige extra loopactie.	Loopt alleen als anderen het aangeven.
Positioneren	Coach medespelers bij het innemen van posities en mogelijke acties.	Geef rugdekking op slagen en aangooien.	Kies een veldpositie die bij je mogelijkheden past en speel ballen in jouw richting en het daarbij behorende honk.	Neemt alleen op aanwijzingen ander een logische veldpositie in.
Uitmaken	Kies de gezien het spelverloop juiste looper uit te maken. Probeer als dat mogelijk is een extra uit (dubbelspel) te maken.	Verwerk moeilijke ballen en probeer "haalbare" voorste lopers uit te maken.	Verwerk eenvoudige ballen en probeer dichtstbijzijnde looper uit te maken.	Gaat niet actief achter ballen aan, verwerkt eenvoudige ballen niet of gooit naar onlogische medespelers.
Regelen (Score bijhouden/scheidsen)	Houd op scoreformulier correct bij wie er aan slag is, wie er uit gaat of scoort.	Geef duidelijk en vlot met de juiste gebaren aan of een looper in/uit is.	Geef duidelijk met juiste gebaren slag en breed en goed/fout geslagen ballen aan.	Geeft bij alleen bij navraag het aantal slag/breed aan.

DOCENT	Uitstekend *	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Werpen	Werpt de bal gericht en gevarieerd aan rekening houdend met de kwaliteiten van de slagman	Werpt vaak slag	Werpt de bal gericht (meestal slag) met een vlakke boog.	Werpt ongericht (meestal breed) of met een hoge boog (ruim boven hoofd hoogte).
Controleren	Dekt de honken (thuisplaat en 3e honk af.)	Is de "spil" van de verdediging en controleert de voorste looper.	Legt het spel als werper stil.	Heeft geen controle over de lopers.
Inbrengen (slaan)	Slaat "gericht" het veld in. Kan de stootslag tactisch gebruiken.	Slaat een vlakke worp regelmatig hard het veld in.	Schat slag en breed goed in en slaat regelmatig raak.	Slaat meestal niet raak.
In blijven (lopen)	Dreigt met loopacties, zodat andere lopers kunnen profiteren.	Dreigt met loopactie zodra de bal gepitcht wordt en steelt honken als de gelegenheid daar is.	Loopt altijd in geval van gedwongen loop en kiest soms voor veilige extra loopactie.	Loopt alleen als anderen het aangeven.
Positioneren	Coacht medespelers bij het innemen van posities en mogelijke acties.	Geeft rugdekking op slagen en aangooien.	Kiest een veldpositie die bij zijn/haar mogelijkheden past en speelt ballen in zijn/haar richting en het behorende honk.	Neemt alleen op aanwijzingen ander een logische veldpositie in.
Uitmaken	Kiest de gezien het spelverloop de juiste looper uit te maken. Probeert als dat mogelijk is een extra uit (dubbelspel) te maken.	Verwerkt moeilijke ballen en probeert "haalbare" voorste lopers uit te maken.	Verwerkt eenvoudige ballen en probeert dichtstbijzijnde looper uit te maken.	Gaat niet actief achter ballen aan, verwerkt eenvoudige ballen niet of gooit naar onlogische medespelers.
Regelen (Score bijhouden/scheidsen)	Houdt op scoreformulier correct bij wie er aan slag is, wie er uit gaat of scoort.	Geeft duidelijk en vlot met de juiste gebaren aan of een looper in/uit is.	Geeft duidelijk met juiste gebaren slag en breed en goed/fout geslagen ballen aan.	Geeft bij alleen bij navraag het aantal slag/breed aan.



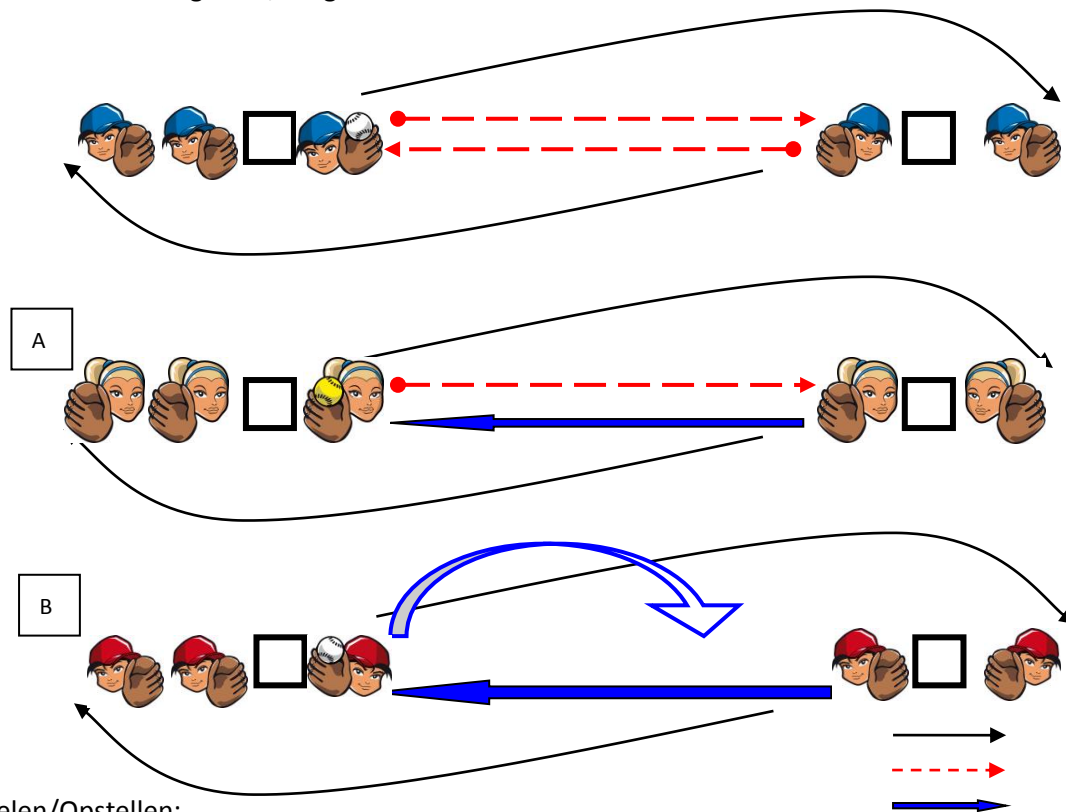
Nu gebruikt als warm –up:

Uitstapje: Oefenen

“STROMEN”;

(5 á 6 tallen)

D.m.v. stroomvorm gooien, vangen en fielden



Indelen/Opstellen:

Maak achter beide honken een rijtje van 2 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Rol de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gerolde bal en sluit achteraan bij de groep aan de overzijde (zie tekening A)

Afspraken:

Inbrengen: Rol (later gooi) de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

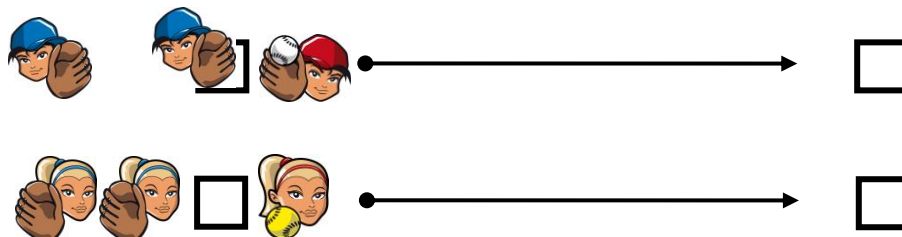
Variaties:

- A) 1 zijde rolt, ander gooit bovenhands terug
- B) 1 zijde gooit onderhands een hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.
- C) Begin bij weer bij oefening A, vergroot de afstand tot 20 stappen. Je mag pas naar de volgende oefening als je als groep 10x achterelkaar (dus zonder fouten) de oefening volbrengt.

Uitstapje: Insluiten

"KOOPEENKOE":

(2 of 3 tallen)



Indelen:

Maak groepjes van 2 á 3 personen

Opstellen:

1 speler met bal op armlengte afstand van het honk en 1 speler met handschoen aan op het honk. Evt. reservespeler aan de kant wachten.

Speelveld:

Honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.

Doel:

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

Opdracht:

Honkloper, met bal, staat op armlengte afstand van de veldspeler, die met gestrekte arm en open handschoen klaar staat. De looper legt de bal in de handschoen als startsein en sprint dan in de richting van de veilige zone (honk of lijn). De veldspeler probeert de looper te tikken voordat deze op veilig gebied is

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen in de handschoen gelegd, (dus NIET gegooid) worden

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken/ lijn passeren) tot je met de bal getikt wordt.

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

Stilleggen: Als de looper getikt is of scoort stopt het spel, wissel je van taak.

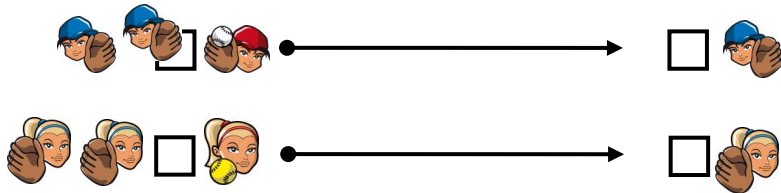
Wisselen/Einde:

Als je het spel 3 á 4 keer gedaan hebt ga je verder met de vervolgoopdracht op de achterzijde.

Vervolg 1:

" ER ACHTER AAN"

(3 tot 5 tallen)



Indelen:

Maak een groepje van minimaal 3 tot maximaal 5 spelers

Opstellen:

Maak achter beide honken een rijtje van 1 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren lopend gooien en vangen. Het leren de balweg te vervolgen, zodat altijd een honk gedekt is, het leren maken van de toss en het handig opstellen om snel en vooral veilig een tikactie te maken bij het honk.

in een spelsituatie.

Opdracht:

Ren hard!!! naar de overzijde. Ongeveer halverwege gooi je al lopend de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gegooide bal en sluit achteraan bij het honk aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, zodat deze éénvoudig te verwerken is. Haal *niet* uit, maar maak een korte bovenhandse dartbeweging je namelijk al loopsnelheid.

Accent:

1. Achter aangooi aanlopen
2. Loop zo hard mogelijk
3. Bovenhands tossen

Wisselen / Einde:

Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht!

Vervolg: Let de volgende 10 aangooien op het volgende:

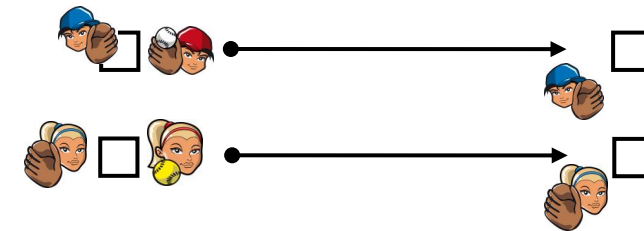
- a) Opstellen aan dezelfde zijde van het honk
- b) Opstellen één meter voor/naast het honk om het tikken te vergemakkelijken
- c) Ontvanger beslist "JA".

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

Vervolg 2:

"1 AANGOOI"

(3 tallen)



Indelen:

Maak een groepje van 3 (evt. 1 of 2 wissels extra)

Opstellen:

Op beide honken 1 veldspeler met handschoen. 1 honkloper met bal op armlengte van honk (zie koop een koe).

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Het leren maken van zo min mogelijk aangooien.

Opdracht:

Speler 1 fungeert als loper (handschoen mee) en staat op armlengte van speler 2, die op het honk staat. Speler 1 legt de bal in de uitgestrekte handschoen van speler 2 en start naar het andere honk. Speler 2 start de insluitactie en probeert samen met speler 3 met maximaal één aangooi speler 1 uit te maken. Daarna wisselen van functie. Als je iemand uitmaakt scoren de "velders" 1 punt. Bereikt de loper veilig 1 van de 2 honken, dan scoort hij een punt.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, zodat deze éénvoudig te verwerken is.

Inblijven: Je mag proberen te scoren tot je met de bal getikt wordt. Je mag *niet* uitwijken als een velder je probeert te tikken. Terugkeren mag altijd!

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

Stilleqgen: Als de loper getikt is of scoort stopt het spel, wissel je van taak.

Accent:

- 1) Maken van zo min mogelijk aangooien.
- 2) Timing van moment van roepen/aangooi.
- 3) Achter aangooi aanlopen

Wisselen / Einde:

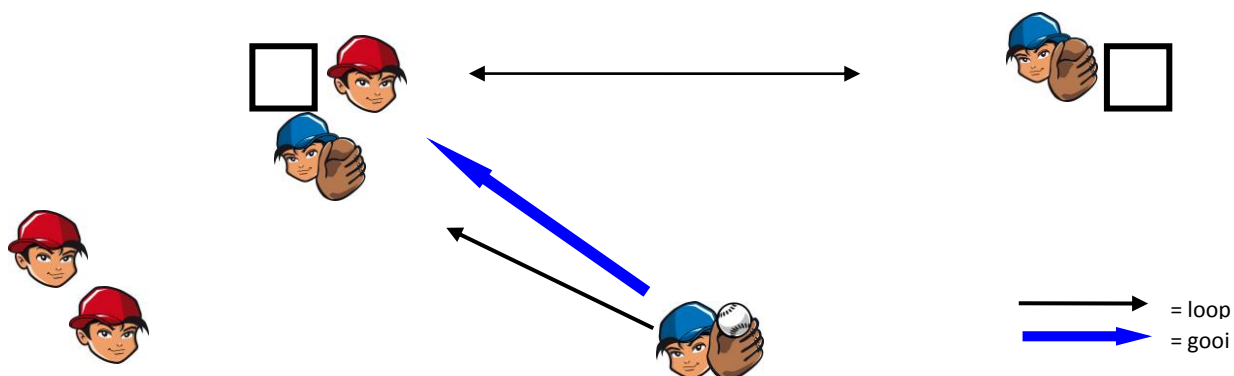
Na iedere poging wissel je van taak!



Uitstapje:

"3 : 3 INSLUITSPEL":

(6 tallen)



Indelen:

Maak 2 teams van 3 (of speel 1 tegen 3, er mogen in ieder geval niet meer als 3 velders zijn)

Opstellen:

1 velder bij ieder honk en 1 velder met bal aan de zijkant. 1 honkloper op een honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mocht de loper éénvoudig het honk bereiken voordat er overgespeeld kan worden, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren van de insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie.

Opdracht:

Probeer de honkloper zo snel mogelijk te tikken (zoals bij "Koop een Koe"), echter de bal wordt door een derde veldspeler (bijv. pitcher) ingebracht. De loper start vanaf het honk.

Als 1 loper geweest is gaat de volgende loper.

Puntentelling:

Een UIT gemaakt met maximaal 1 aangooi scoort 2 punten.

Een UIT na meerdere aangooien scoort 1 punt.

Als de UIT niet valt scoort de honklooppartij 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt na aangooi op zijn honk.

Inblijven: Loper probeert door heen en weer te rennen veilig één van de twee honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken.

Uitmaken: tracht de honkloper zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honkloper uitgetikt is of veilig één van de honken bereikt.

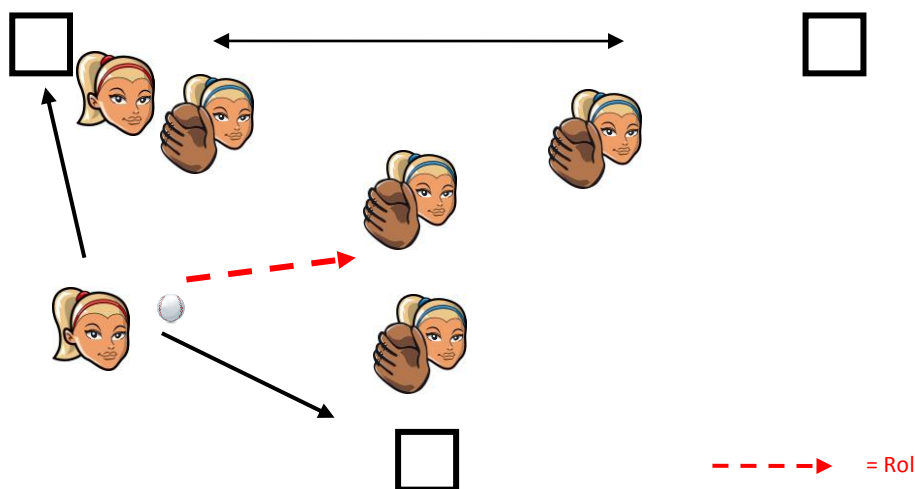
Wisselen:

Nadat allen geweest zijn wisselen aanval/verdediging van functie.

Uitstapje:

"BOOMPJE VERWISSELEN":

(min. 6 tallen)



Indelen:

Maak 3 teams van 2 spelers. 2 Teams vormen samen de veldpartij!

Opstellen:

4 velders strategisch verdeelt over de driehoek. 1 honkloper met bal aan de zijkant. 1 honkloper op een honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te éénvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.

Opdracht:

De honkloper met bal, rolt deze in de driehoek. Beide honklopers proberen zoveel mogelijk punten te maken door zoveel mogelijk honken aan te raken. De velders proberen zo snel mogelijk beide lopers te tikken als zij van het honk zijn of ze vast te zetten. Als 1 loper geweest is gaat de volgende loper.

Puntentelling: Elke geraakt honk is een punt.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt pas na het rollen van de bal van zijn honk.

Inblijven: Lopers probeert door heen en weer te rennen veilig één van de drie honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. Dus je loopt langs de zijden van het driehoek (niet erdoorheen).

Je mag elkaar **NIE**t passeren!

Uitmaken: Tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of geen vrije loopweg meer hebben.

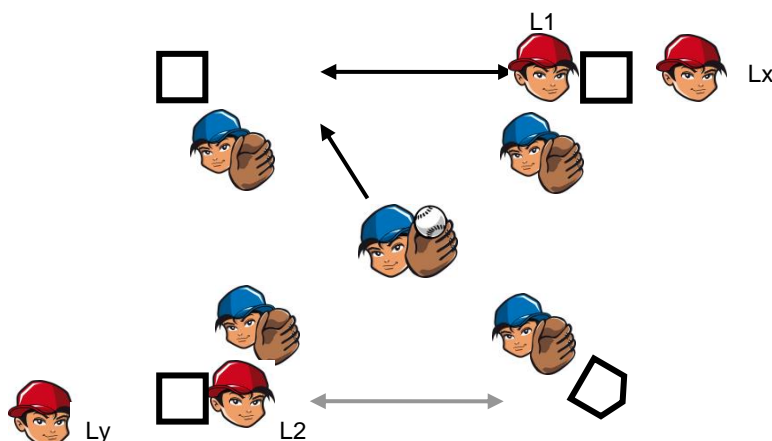
Wisselen:

Nadat beide honklopers geweest zijn wisselen 2 spelers (=1 team) van functie.

Speel:

"Continue":

(min. 8 tallen)



Indelen:

Maak 1 team van 5 spelers en 1 van minimaal 2. 3 teams van 3 is ideaal!

Opstellen:

4 velders bij een honk/thuisplaat en 1 (pitcher) met bal in het midden van het veld. 1 honkloper op het 1^e en 1 op het 3^e honk. Extra lopers aan de zijkant bij het 1^e honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te éénvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren insluitactie in een wedstrijdsspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.

Opdracht:

De honkloper aan het 1^e honk laat zich insluiten, zodat de loper van het 3^e honk een (uitgestelde) scoringskans krijgt. De pitcher snijdt de loopweg zo snel mogelijk af en start de insluitactie, tussen 1^e en 2^e honk. Als de honkloper getikt wordt of een honk veilig bereikt, mag de loper van het 3^e honk starten. Let op! De speler die de bal inbrengt in de nieuw ontstane insluitactie dient achteraan te sluiten (volg je bal) bij deze actie. Dus als je de bal vanaf 2^e honk naar de thuisplaat gooit MOET je dat honk overnemen.

Puntentelling: Elke bereikt honk is een punt en elke uit scoort een punt.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt pas als de werper klaarstaat.

Inblijven: Lopers proberen door heen en weer te rennen veilig één van de honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. Dus je loopt langs de zijden van het vierkant (niet erdoorheen).

Loper van 3^e honk start pas nadat loper in of uit is!

Uitmaken: Tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of een honk veilig hebben bereikt. De loper van 1^e honk schuift door naar het 3^e honk, die van het 3^e honk sluit aan bij het 1^e honk. Een wachtende loper gaat naar het 1^e honk.

Wisselen:

Nadat alle honklopers op beide honken hebben gestart zijn wisselen 3 spelers (=1 team) van functie.

Variatie: Lastig, maar spannend en erg intensief!

Zodra loper 2 (3^e honk) scoort of uitgaat, start het spel direct weer met de nieuwe loper op het 1^e honk.

De bal kan dus best bij de thuisplaat zijn en veldspelers dienen snel weer hun verantwoordelijke honken op te pikken (loop altijd achter je bal aan!).



Gooien en vangen

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

Hierna volgen een aantal gooi oefeningen die niet alleen de techniek verbeteren maar daarnaast met zulk een geringe snelheid en afstand plaatsvinden dat de bal vrij eenvoudig gevangen kan worden.

GRIP:

De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn. "halve maantje") en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegen over elkaar op, de streep).

1) "LATEN VALLEN":

Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Afstand \pm 5 meter. Hand vlak achter het "raakpunt". De werparm bevindt zich dus in een L- positie naast het hoofd. Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegenovergestelde heup.

Accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog en ontspannen doorzwaai.

2) "REVERSE":

Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, door de schouders te roteren. Afstand \pm 6 meter.

Accent: ·Kijken over de voorste bovenarm naar het doel.

2b)"DUIMEN DRAAIEN":

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

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

3)"OP DE PLAATS":

Uitgangshouding is een zodanig groot mogelijke, maar toch comfortabele spreidstand, met de voeten dwars en in lijn naar het doel. Afstand minimaal 10 meter en maximaal werpafstand. Handen bijeen voor het borstbeen. Gewicht naar achteren verplaatsen en gooien. Na de worp blijven staan in spreid-schredestand.

Accent: ·Samenhang been/armactie. Balans en richting.

Opmerking: Verbaal geheugensteuntje:

"Duimen draaien, benen draaien, gooien."

4)"SHUFFLE THROW":

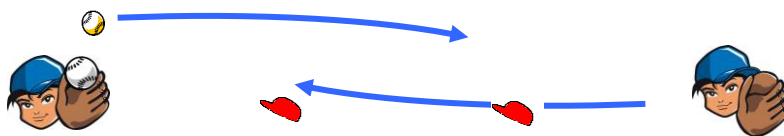
Zie boven, vanuit comfortabele spreidstand een 1-2 ritme maken en gooien.

Accent: ·Als de duimen beginnen te draaien, gewicht naar voren verplaatsen en inzetten van de eerste stap. Hand uiterlijk op het hoogste punt in de achter zwaai, als de voorste voet de grond raakt.

Spelvorm:

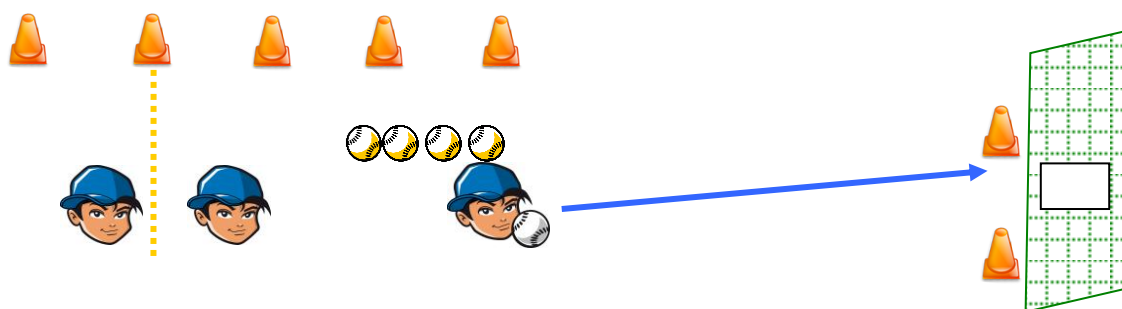
5)"PETJE GOOIEN":

D.m.v. "Shuffle Throw" proberen elkanders doel te raken. De honken/pylonen liggen op 1/3^e van de onderlinge afstand.



Uitstapje: "Coach-pitch"

(1 tot 3 spelers/station)



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

5 ballen per mikplaats.

Speelveld

Afstand oplopend 1 ½ meter, vanaf 6 meter. Doeltje/object van 50 cm. naar smaller/kleiner..

Bijv. een kleine handdoek of m.b.v. lint. Evt. kun je binnen het doel nog een kleiner doel aangeven welke extra punten geeft. Bovenzijde doel op gemiddelde schouderhoogte.

In de zaal de ruimte goed afbakenen.

Doel "Slag gooien":

Voor de slagman is het prettiger als de bal strak wordt aangegooid. Het aanpassen aan een wat hogere snelheid is makkelijker dan het slaan van een goedbedoelde "boogbal".

Opdracht: Gooi de bal zo strak mogelijk onderhands tegen de muur/hek in het mini-doeltje.

Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Stap uit met de voet aan de handschoenzijde. Hoe hoger de achterzwaai des te meer snelheid je ontwikkeld.

accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de streepbal, hand hoger dan de elleboog en ontspannen follow-through.

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien!

Inblijven: Als je het doel 3 van 5x geraakt hebt en met een streep"gegooid hebt mag je 1 werplijn naar achteren.

Wisselen / Einde

Haal na 5 pogingen je ballen op en geef die evt. aan de volgende Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 5 minuten per oefensessie.

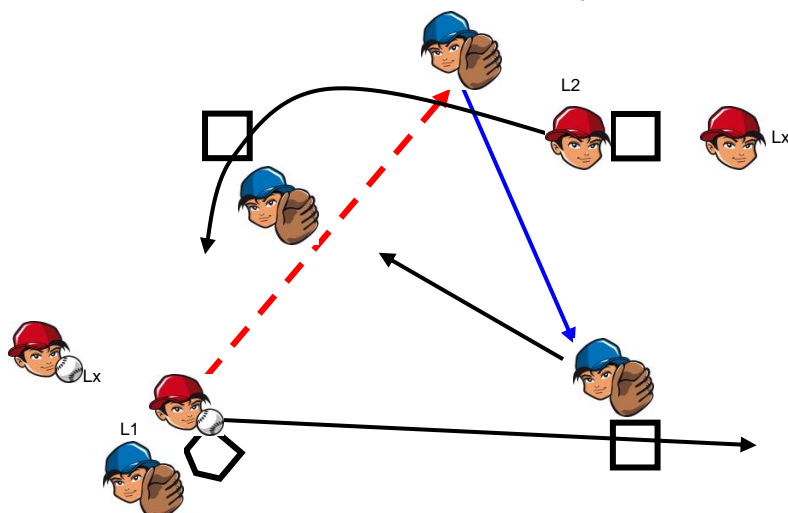
Aandachtspunten

GRIP": Neem de greep even door. De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn. "halve maantje") en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegen over elkaar op, de streep).



"Branden én tikken":

(min. 6 tallen)



Indelen:

Maak 2 teams van minimaal 3 spelers.

Opstellen:

1 velder als korte stop en 1 bij het 1^e, 3^e en thuishonk. 1 slagman /honkloper en loper 2 op het 2^e honk. Extra lopers aan de zijkant bij het thuishonk of 2^e honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te éénvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren vervolg- en insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.

Opdracht:

De slagman/honkloper rolt (of slaat uit de hand) de bal op de korte stop en rent naar het 1^e honk. De korte stop en 1^e honkman spelen de actie. Als de loper op het 2^e honk zeker weet dat de bal naar het 1^e honk gaat kan hij starten naar het 3^e honk en doorgaan naar het thuishonk (immers, gaat de loper te vroeg,, dan maakt een slimme korte stop de actie op het 3^e honk) zodra de actie op het 1^e honk word afgerond (uit of niet) start de 1^e honkman de insluitactie tussen 1 en thuis door afhankelijk van waar de loper is de loopweg al lopend of gooierend af te sluiten.

Puntentelling: Elke uit scoort een punt voor de veldpartij. Als de honkloper het thuishonk bereikt scoort hij 2 punten.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt pas na de slag.

Inblijven: Lopers probeert direct of door heen en weer te rennen veilig het thuishonk te bereiken (= 2 punten). Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken.

Uitmaken: Tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of een honk veilig hebben bereikt. De loper van 1^e honk schuift door naar het 2^e honk, die van het 2^e honk sluit aan bij de thuisplaat. Een wachtende loper start bij het thuishonk.

Wisselen:

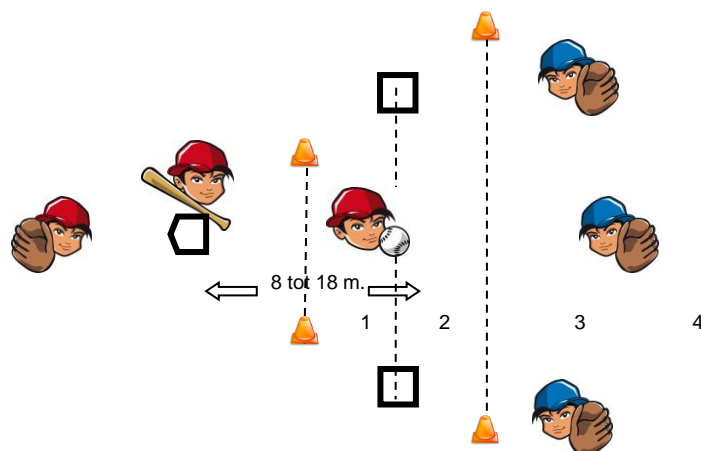
Nadat alle honklopers op beide honken hebben gestart zijn wisselen de teams van functie.

Variatie: Lastig, maar spannend en erg intensief!

Zodra loper 2 (2^e honk) scoort of uitgaat, start de op het 1^e honk aangekomen loper naar het 2^e honk en start een 2^e insluitactie.



Uitstapje Coach-pitch: "Ver slaan" (4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman ,1 "pitcher", 1 "catcher" en 3 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. De "Achtervanger/Catcher" stelt zich op ruim 3 meter achter de thuisplaat op! Een gepitchte, maar gemiste bal laat je eerst stuiten.

Speelveld:

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

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

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Voorbij 1 rij pylonen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonen 3 en over verste velder 4punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. **Belangrijk:** Sla alléén op goed afgeworpen ballen!

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

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

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

Wisselen:

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

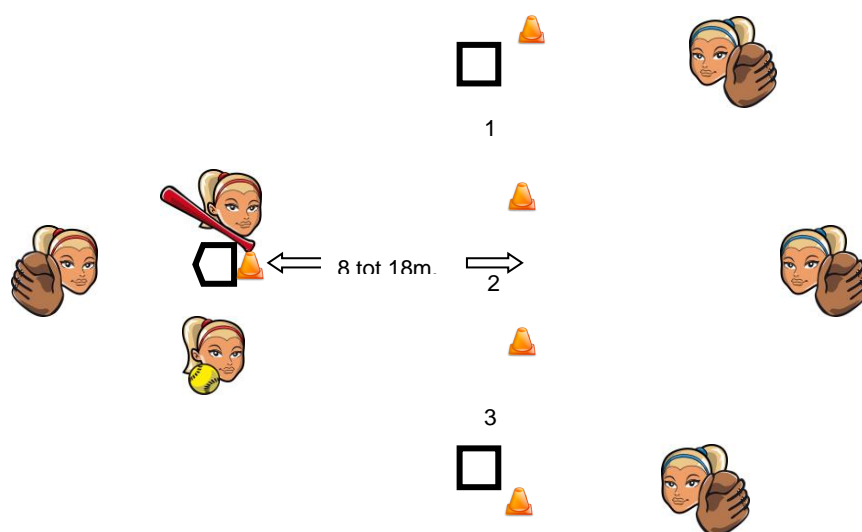
Variatie:

- "**Weerstand**" Je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- "**Vangballertje**" Om het "scheppen" te ontmoedigen kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek.

Uitstapje Tossbal:

“Doel Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

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

Opstellen:

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

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

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

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

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

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonen gaat = GOED!

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

Stilleggen Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

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

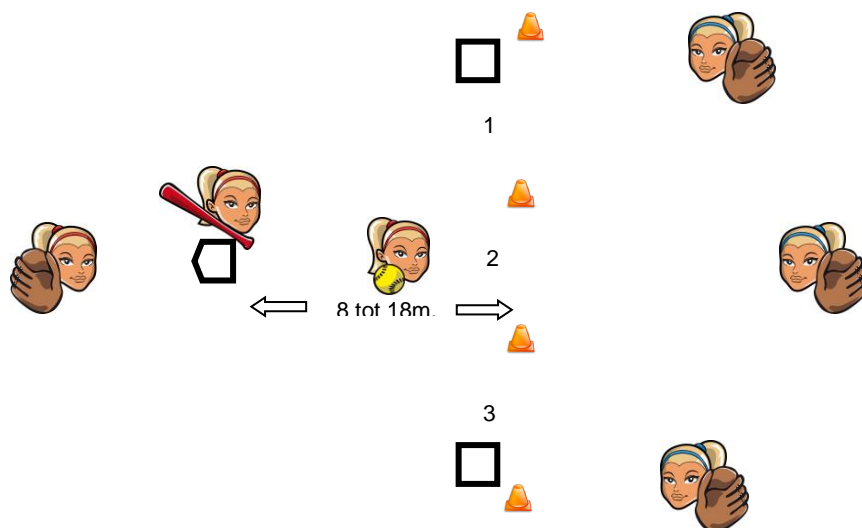
Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Coach-Pitch:

“Doel Slaan”

(6 tot 9 spelers)



Indelen:

1 slagman , 1 “pitcher” , 1 “catcher” en 3 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.”Catcher” stelt zich ruim 3 meter achter de thuisplaat op en laat een gemiste worp stuiten!

Opstellen:

De velders stellen zich op in het buiten veld (en evt. binnenveld) . Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

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

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

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

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonen gaat = GOED!

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

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

Wisselen:

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

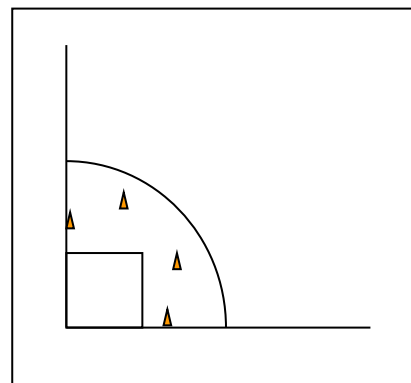
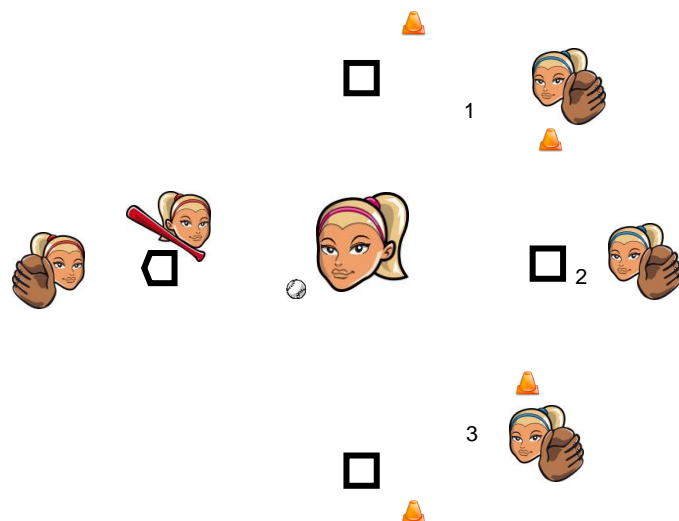
Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Coach-Pitch:

“Doel Slaan 2”

(6 tot 9 spelers)



Indelen:

1 slagman , 1 “on deck” en 3 tot 6 velders Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 (of 3) teams.”

Opstellen:

De velders stellen zich op in het buiten veld (en evt. binnenveld) . Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

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

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

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

Elke bal die tussen de rij pylonen gaat = GOED!

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

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

Wisselen:

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

Variatie:

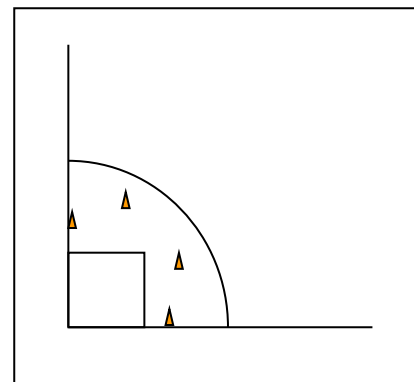
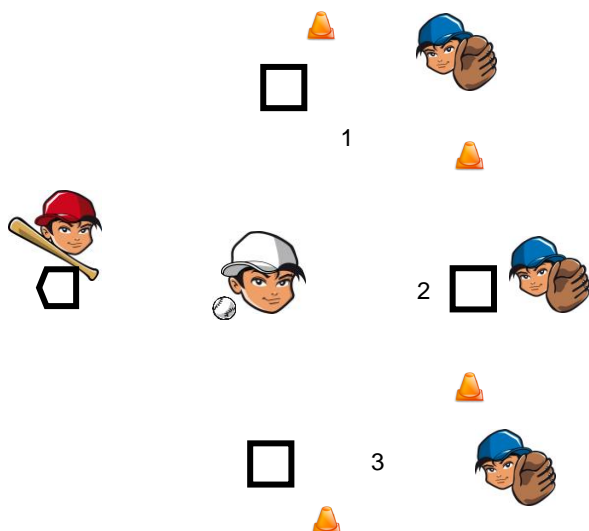
- **“Weerstand”** Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.

- **“Vangballertje”** Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Coach-Pitch:

“Doel Slaan 3”

(6 tot 9 spelers)



Indelen:

1 slagman , 1 “on deck” en 3 tot 6 velders . Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.”

Opstellen:

De velders stellen zich op in het buiten veld (en evt. binnenveld) . Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

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

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken/pylonen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten. Voorbij binnenvelders scoort 1 punt extra een line drive (ineens op het gras cq . over de binnenvelders) scoort 2 punten extra. Dus bijvoorbeeld opposite field line drive = 5 punten.

Afspraken:

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

Elke bal die tussen de honken door gaat = GOED!

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

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

Wisselen:

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

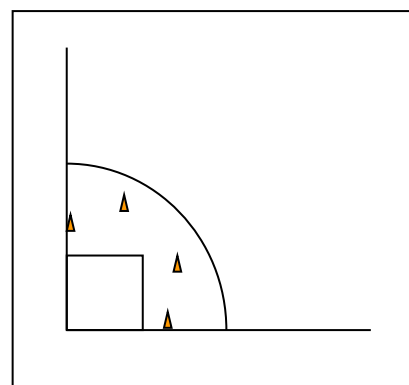
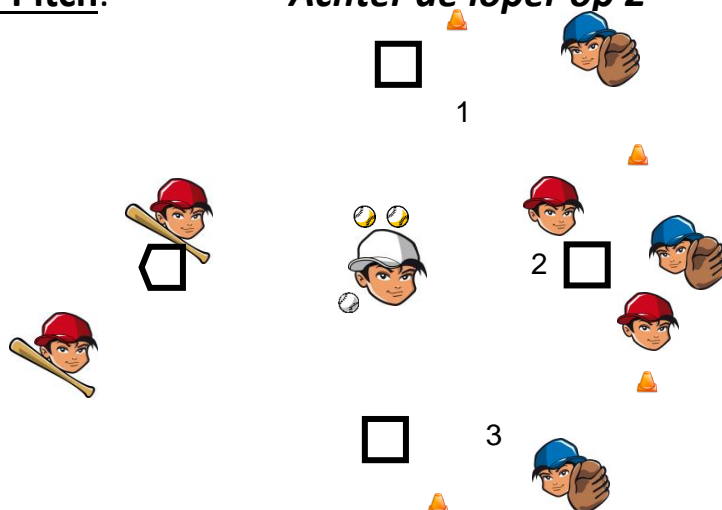
Variatie:

- **“Weerstand”** Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- **“Vangballertje”** Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Coach-Pitch:

“Achter de looper op 2”

(6 tot 12 spelers)



Indelen:

1 slagman , 1 “on deck” ,1 tot 3 honklopers en 3 tot 6 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.”

Opstellen:

De velders stellen zich op in het buitenveld. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit! Als looper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonen! Elke opgeschoven looper levert de aanvallende partij 1 punt op!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden.

Elke bal die tussen de honken door gaat = GOED!

Inblijven

- 1) Bal “achter je” over de grond (poortjes 2 en 3); direct door naar 3^e en misschien zelfs thuishonk.
- 2) Bal “voor je” over de grond (poortje 1); keer direct terug in de richting van honk 2 (de korte stop kan je anders uitgooien op 3!). Gaat hij langs de binnenvelders (pylonen), dan schuif je alsnog op.
- 3) Bal “voor je” door de lucht (poortje 1); stel je zover van het 2^e honk op dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch dan kun je direct door naar het 3^e of zelfs thuishonk.
- 4) Bal “achter je” door de lucht (2 en 3); direct terug naar je honk. Als de bal gevangen wordt (of valt) doe je afhankelijk van de afstand alsnog een poging om het 3^e honk te halen.

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de looper het opschuiven te verhinderen!

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

Wisselen:

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

Variatie:

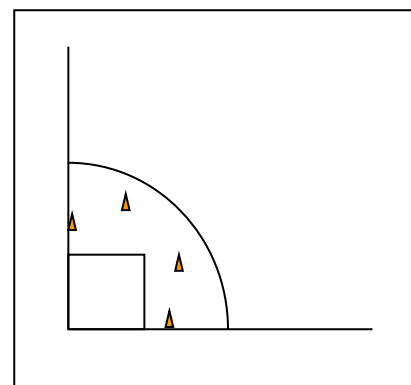
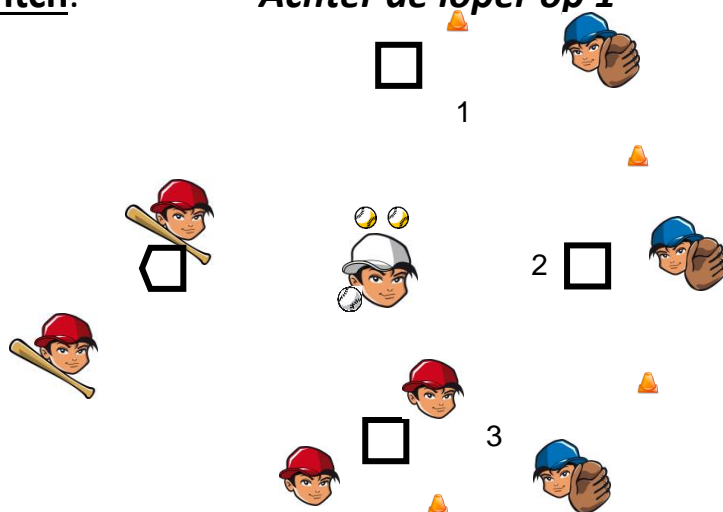
- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen. Speel in ieder geval met 3 buitenvelders een korte stop en 3^e honkman. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2^e honkman, 3) 1^e honkman.



Coach-Pitch:

“Achter de looper op 1”

(6 tot 12 spelers)



Indelen:

1 slagman, 1 “on deck”, 1 tot 3 honklopers en 3 tot 6 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 (of 3) teams.”

Opstellen:

De velders stellen zich op in het buitenveld (en evt. binnenveld). Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag. Let op! Het is voor de slagman veel lastiger om de honkloper te laten slagen

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit! Als looper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonen! Elke opgeschoven looper levert de aanvallende partij 1 punt op!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden.

Elke bal die tussen de honken door gaat = GOED!

Inblijven

- 1) Bal “achter je” over de grond (poortje 3); direct “ronden” van 2^e honk misschien zelfs door naar het 3^e honk.
- 2) Bal “voor je” over de grond (poortjes 1 en 2); direct in de richting van honk 2 (probeer een dubbelspel te voorkomen). Gaat hij langs de binnenvelders (poortje 3 en soms 2), dan schuif je alsnog op naar het 3^e honk.
- 3) Bal door de lucht; stel je (afhankelijk van het poortje en de diepte van de slag) zover van het 1^e honk op dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch dan kun je direct door naar het 2^e of zelfs 3^e honk.

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de looper het opschuiven te verhinderen!

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

Wisselen:

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

Variatie:

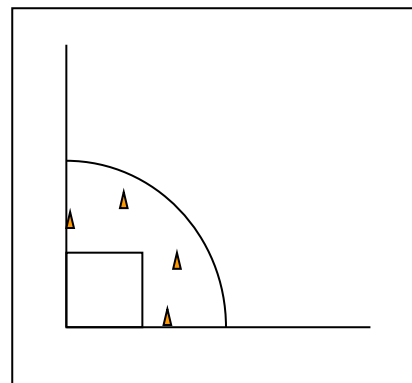
“**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen. Speel in ieder geval met 3 buitenvelders een korte stop en 3^e honkman. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2^e honkman, 3) 1^e honkman.



Coach-Pitch:

“Haal ze binnen”

(9 tot 12 spelers)



Indelen:

1 slagman , evt. 1 “on deck”, 1 tot 2 honklopers en 5 tot 6 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 (of 3) teams.”

Opstellen:

De velders stellen zich op in het binnenveld. Speel zo veel mogelijk als verantwoord en verstandig is IN om het punt te kunnen voorkomen of kies voor een UIT en blijf diep spelen (bijv. bij voorsprong van meer dan 1 punt). Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit! Als looper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonen! Elke opgeschoven looper levert de aanvallende partij 1 punt op!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden.

Elke bal die tussen de honken door gaat = GOED!

Inblijven:

- 1) Infield IN: Wacht tot de bal langs de infielders is geslagen of de bal in het buitenveld gevangen wordt of valt alvorens te scoren.
- 2) Infield DIEP: Bal over de grond langs werper (poortje 2) direct scoren. Bal op 1^e of 3^e honkman (1 en 3) “freeze” en score als de bal er langs gaat of op de aangooi naar 1^e honk.
- 3) Bal door de lucht; Altijd direct terug naar het honk. Na de vang of valt de bal toch dan alsnog scoren.

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de looper het opschuiven te verhinderen!

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

Wisselen:

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

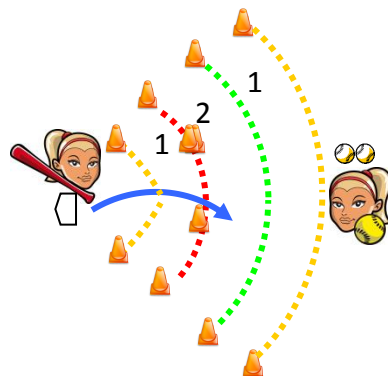
Variatie:

“**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen. Speel in ieder geval met 4 binnenvelders en 1 catcher. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2^e honkman, 3) 1^e honkman

Coach-Pitch: **“Stoten”** (2 tot 4 spelers)

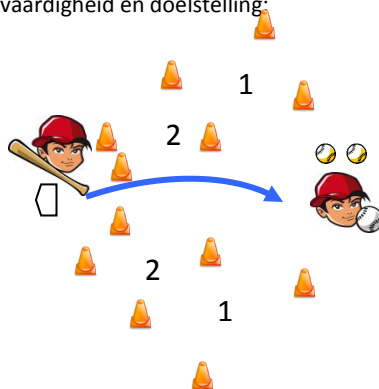
“Regenboog”:

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



“Trechters”:

Idem, maar om de richting enigszins te beperken trechtersvorm. Hoe nauwer de trechter hoe moeilijker. Scoren afhankelijk van vaardigheid en doelstelling:

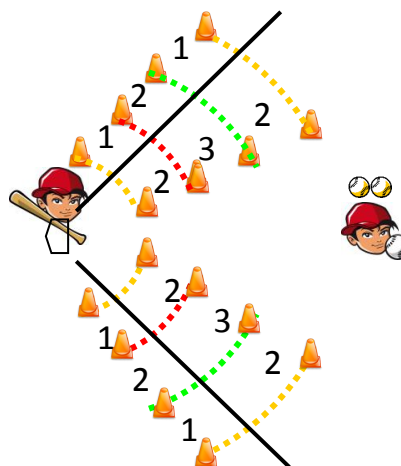
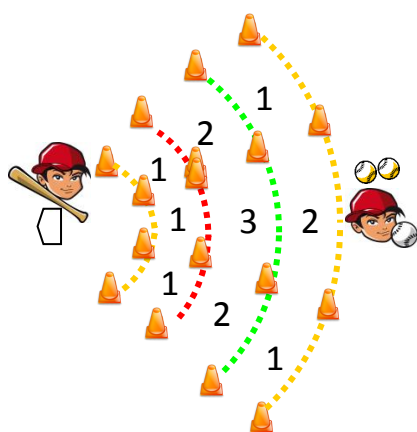


“Zone”:

Zones en scores afhankelijk van niveau en doelstelling (opoffering of stootslag-honkslag)

Opoffering:

SS Honkslag:



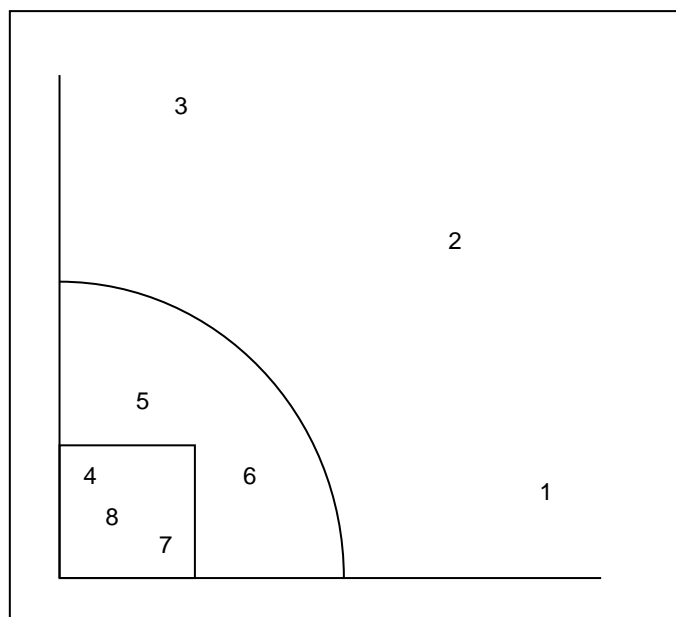
Variant:

Rapid Fire Drill:

3 spelers (of een coach) hebben ieder één bal. Deze werpen zij zo snel mogelijk achterelkaar door de slagzone. Maak veiligheidsafspraken en laat ze alleen op slagballen stoten

Coach-Pitch:**“Roulette”**

(9 tot 12 spelers)

**Indelen:**

1 tot 3 slagmensen , 8 tot 9 velders.

Opstellen:

De velders stellen zich op in het veld.

Speelveld:

Softbalveld; Maak gebruik van een hek/net als achtervanger!

Doel: Scoren door het 1^e honk te halen op een goede slag.**Opdracht:** Sla een bal het veld in en probeer het 1^e honk te halen (= 1 punt). Scoor je blijf je aan slag. Ga je uit dan wordt je rechtsvelder. Alle velders schuiven dan 1 positie (zie nummers door)**Afspraken:****Inbrengen:** Normale slag/wijd regels. 3 slag is dus ook wisselen.**Uitmaken:** De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk te vangen of uit te gooien op het 1^e honk.**Stilleggen:** Als iemand uit gaat stopt het spel en draaien we snel door.**Wisselen:**

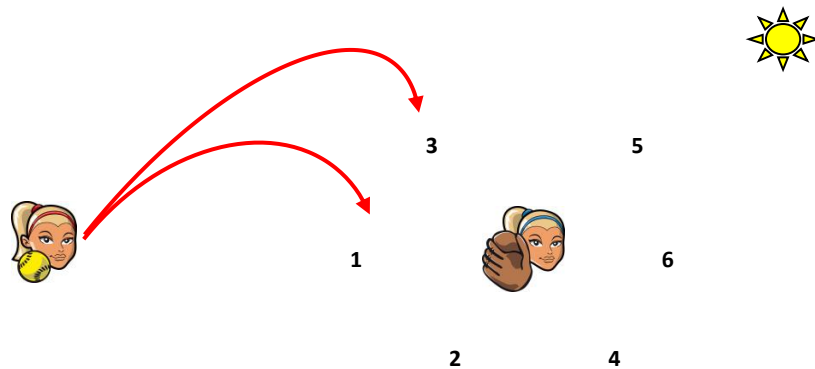
Na elke uit!

Variatie:**“Verre honk”** Als de slagmensen (te) vaak in zijn, kun je het 1^e honk verder leggen . na elk punt verder leggen of meerdere honken neerleggen, zoals bij Hit + Run.

Uitstapje:Oefenen:

Vangen hoge ballen

(2 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Maak 2 tallen tegenover elkaar waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in zijn rug heeft. Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter.

Doel:

Verbeteren vangen hoge ballen.

Opdracht:

Gooi de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid en hoogte dat deze ééenvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo onder de bal dat je deze schuin boven en voor je hoofd kunt vangen!

Wisselen / Einde:

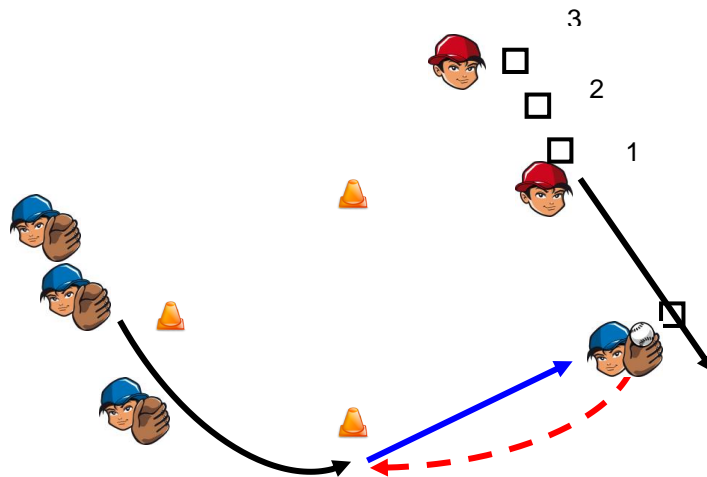
Als je 5 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

Moeilijkheidsgraad (zie tekening)

- 1) bal voor de vanger
- 2) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 3) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 4) met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 5) met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 6) met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren.

“Hoge bal en aangooi, spelvorm”

(meertallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter. Honkafstand 10 á 12 meter (uitdaging).

Ook hier geldt; kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Doel:

Verbeteren verwerken hoge bal en aangooien (en evt. bespelen van het honk).

Opdracht:

Speler gooit de bal schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter/onder de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan. De loper start uiteraard na de vangbal. Kijk eens of diegene die van het honk start eerder op het honk is dan de bal. Als de loper “in” is start hij volgende keer van een verder honk.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi/sla de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Regels: Honkloper kiest een starthonk en start na 1^e contact met de bal.

Andere velders zijn scheidsrechter.

Wisselen: Kies voor een stroomvorm (lopers handschoenen meenemen) of werk in 2 groepjes. Als je uit de hand laat slaan kunnen honkspeler(s) en slagman een 3^e groepje vormen.

Aanwijzingen:

Velder: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Honkman: blij zolang mogelijk dwars op de bal richting, dat vereenvoudigt het vangen.

Houd het honk alleen dan vast als je ziet dat de aangooi goed is, anders speel je “Eerst de bal, dan het honk”.

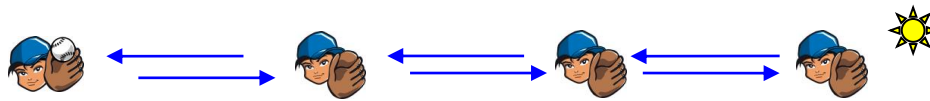
Variatie:

Sla een bal uit de hand i.p.v. gooien

Uitstapje:

Relay;

(3 á 4 tallen)



Indelen/Opstellen:

Maak een rijtje van je groepje waarbij de onderlinge afstand 12 tot 15 stappen is.

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie, waarbij een grote afstand gezamenlijk wordt overbrugd.

Opdracht:

Gooi de bal naar de volgende speler in het rijtje tot dat de overzijde is bereikt (zie tekening A), van daar gaat de bal weer via alle spelers terug.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Leeraccent: Vang de bal aan je vanghandzijde en draai met je handschoenzijde mee.

Wisselen:

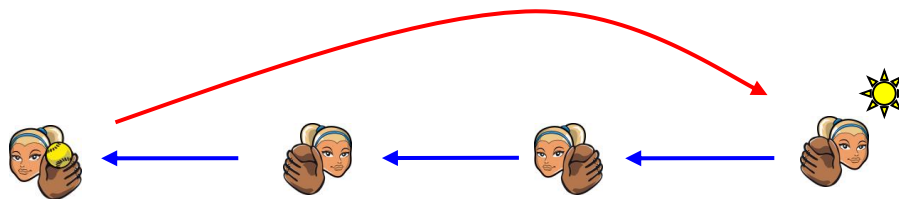
Als je als groep de bal 3x heen en weer heeft gegooid, wisselen de binnenste spelers met de buitenste.

Einde:

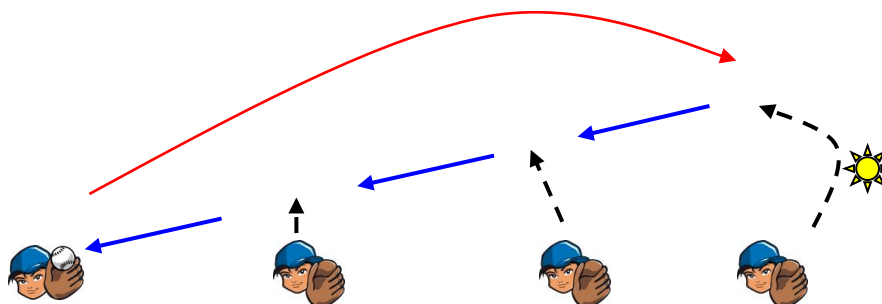
Als je de oefening 2x met weinig fouten hebt volbracht, ga je naar een vervolgoefening.

Vervolg:

- B) Wedstrijdvorm; Maak 2 teams. Welk 3 of 4 tal gooit het snelst 4x heen en weer?
- C) Hoge bal en terug.

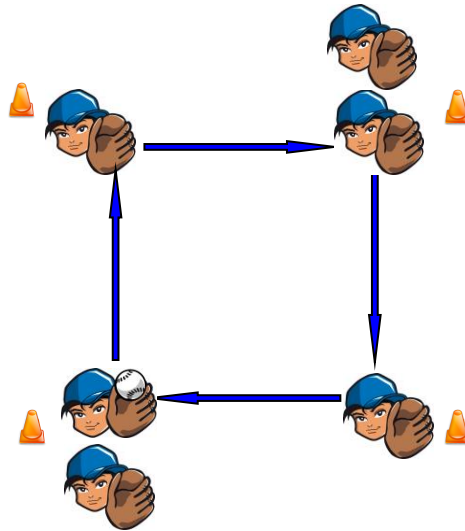


- D) Met links / rechts verplaatsen.



- o Evt. Combinatie oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.

Uitstapje: Oefen en speel: "Gooien tegen lopers" (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 4 spelers een vierkant. De extra speler(s) staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meertal.

Speelveld:

Leg de honken/pylonen ongeveer 12 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk. Loop achter je aangooi aan (zie tekening).

Afspraken:

Inbrengen: Rol of gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Uitmaken: Als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen!

Stilleggen:

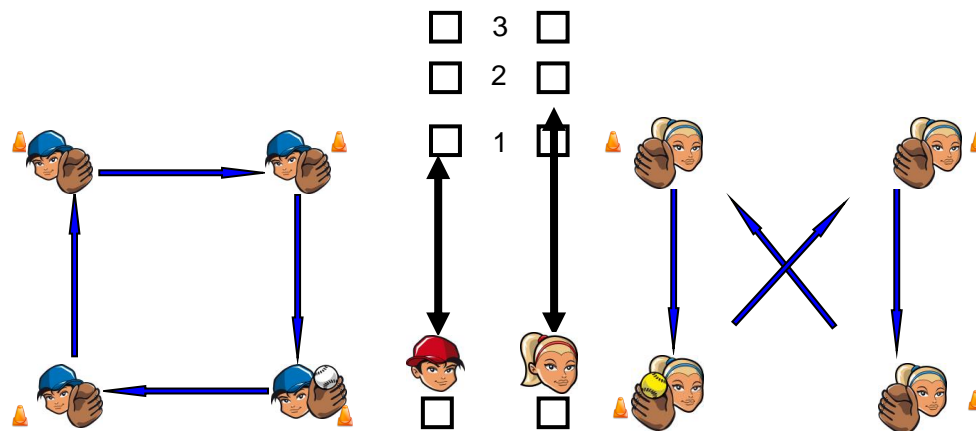
Als je met lopers speelt (zie variatie "Tegen loper") maak je de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 8 ballen achterelkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

Vervolgoopdracht: "Tegen loper" Z.O.Z.

Speel: "Gooien tegen lopers" (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 4 spelers een vierkant. 1 van de andere spelers staat klaar als loper.

Speelveld:

Leg de honken/pylonen ongeveer 12 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een wedstrijdssituatie.

Opdracht:

Gooi de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk.

Afspraken:

Inbrengen: Zodra de bal gegooid wordt start het spel. Let op! I.v.m. gevaar laatste aangooi altijd parallel aan loopweg! Opmerking: Snel gooien is **niet** hetzelfde als HARD gooien!

Inblijven: Je scoort als je heen en weer loopt voordat de velders de bal 2x hebben rondgegooid!

Uitmaken/ Stilleqgen: Je maakt je de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.

Wisselen :

Als de loper is geweest, wissel je van taak.

Einde:

Als iedereen is geweest als loper ga je verder met een vervolgopdracht of een variant!

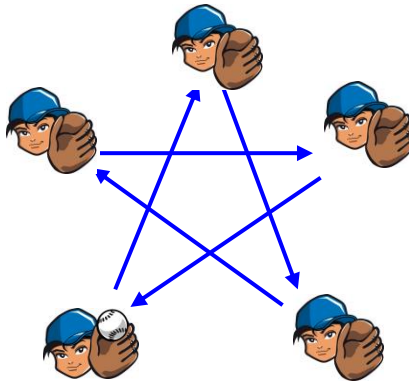
Vervolgopdracht:

"Verste honk principe" hoe verdere pylon je als loper kiest, hoe meer punten je haalt!

Variaties:

- A rolt, B tosst.
- A rolt, B gooit bovenhands aan.
- Variatie: Tegen de klok in gooien. Dit is voor rechtshandigen veel moeilijker voetenwerk.
- Diverse soorten aangooien of gooipatronen.

Uitstapje: Oefen en speel: “Stergooien” (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 5 of 7 spelers een stervorm. De extra speler(s) staan op veilige afstand achter een ander.

Speelveld:

Maak de afstand ongeveer 10 passen uit elkaar.

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de 2^e speler links van je (zie tekening). Bij een 7 tal, 2 man overslaan!

Afspraken:

Inbrengen: Rol of gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Belangrijk! Gooi alleen naar iemand die kijkt!

Uitmaken: Als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen!

Stilleggen:

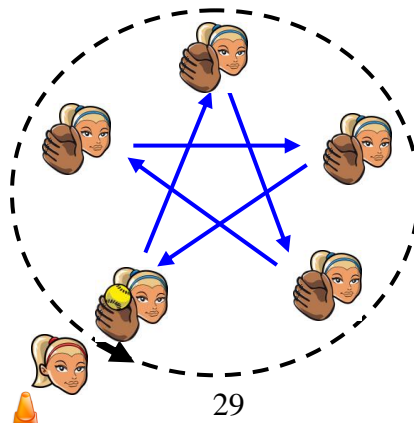
Als je met lopers speelt (zie variatie “Tegen loper”) maak je de loper uit, als je de bal eerder op het eindpunt hebt dan de loper terug is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 15 ballen achterelkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgo opdracht!

Vervolgopdracht:

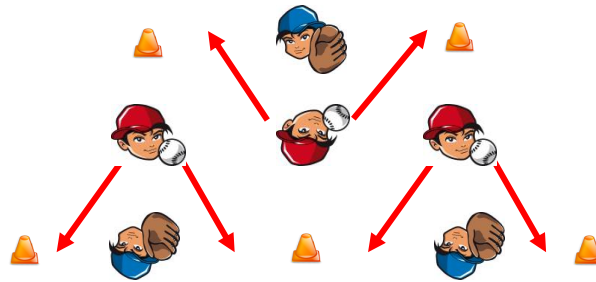
- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen. Gooi **alléén** naar iemand die kijkt! Welke groep kan het met 3 (of zelfs 4 ballen)
- Idem, linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal). Hoe snel kun je 5 rondjes gooien?
- “Tegen loper” (Zie tek.)



Uitstapje: Oefen:

“Fielden”

(diverse 2 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Maak 2 tallen tegenover elkaar. Onderlinge afstand ongeveer 4 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen.

Opdracht:

Rol de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

- i) Driehoek (armen/achterwerk)
- ii) Blote hand (evt. met hand op de rug.)
- iii) Handschoen. Optillen van de bal m.b.v. de benen i.p.v. zacht maken met armen of flippen met de handschoen.

Wisselen / Einde:

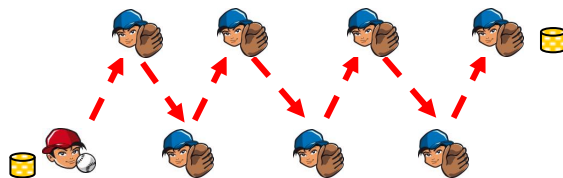
Als je 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

Moeilijkheidsgraad:

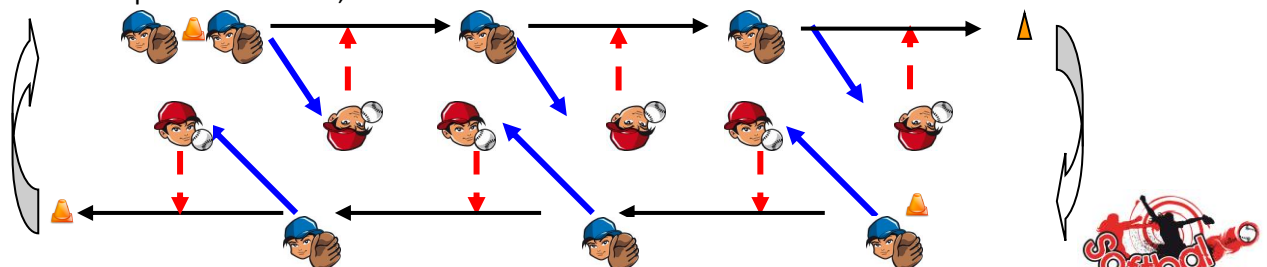
- 1) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 2) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 3) vergroot de afstand
- 4) met 1 lange stuit
- 5) met meerdere stuiten

Variant:

- 1) Zig zag. kan ook als stroomvorm.



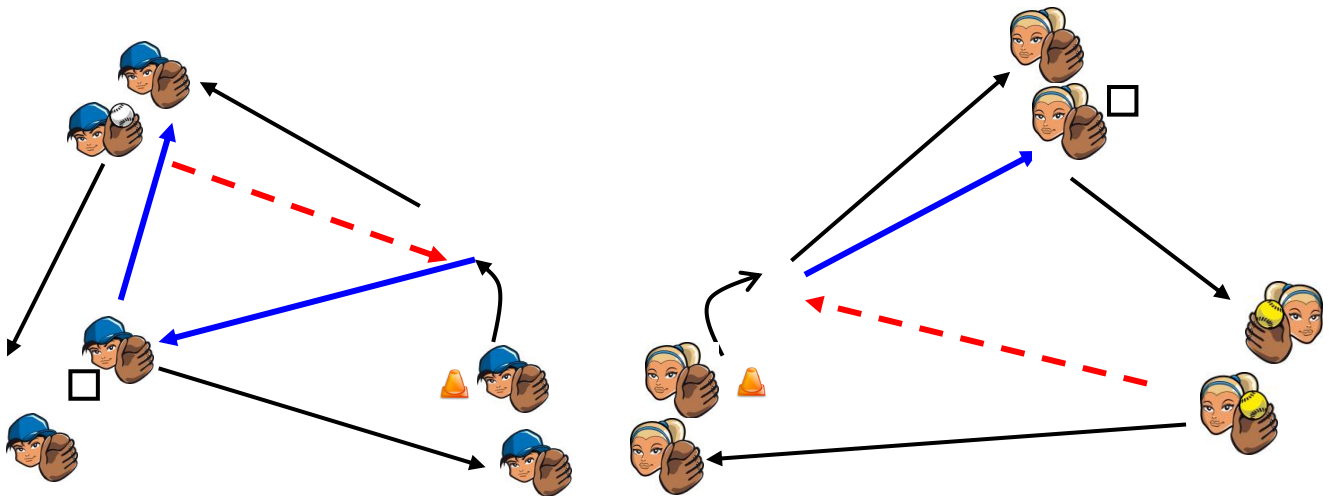
- 2) Spitsroeden lopen. Stroomvorm;



Uitstapje: Oefen:

ZIJ en VOORWAARTS VERPLAATSEN;

“Fielden en aangooien” (minimaal 5 tal)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.

Opdracht:

Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

- Banaan, benader de bal zo dat je directna het fielden kunt gooien
- Links en rechts, maar nog géén forehand en backhand fielden.
- Evt. fore- en backhand fielden

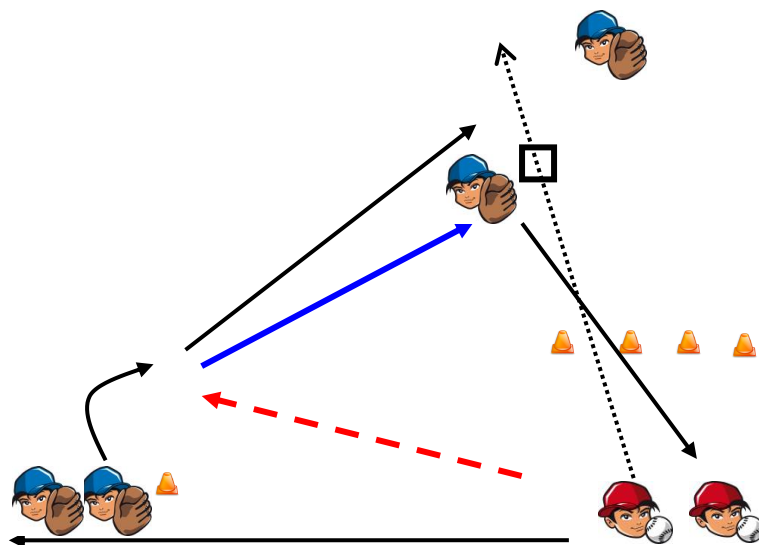
Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
 - Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is dan de bal.
- Kies een uitdagende (evt. variabele loopafstand, zoals bij “straatje om”), waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

“Fielden, aangooien en honk bespelen”

(minimaal 5 tal)

ZIJ en VOORWAARTS VERPLAATSEN;



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.

Opdracht:

Speler rolt de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

- Banaan, benader de bal zo dat je direct na het fielden kunt gooien
- Links en rechts, maar nog géén forehand en backhand fielden.
- Evt. fore- en backhand fielden

Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
- Wedstrijdvorm: Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is als de bal.
- Spelvorm: Kies een uitdagende (evt. variabele loopafstand, zoals bij “straatje om”), waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Docent opmerkingen:

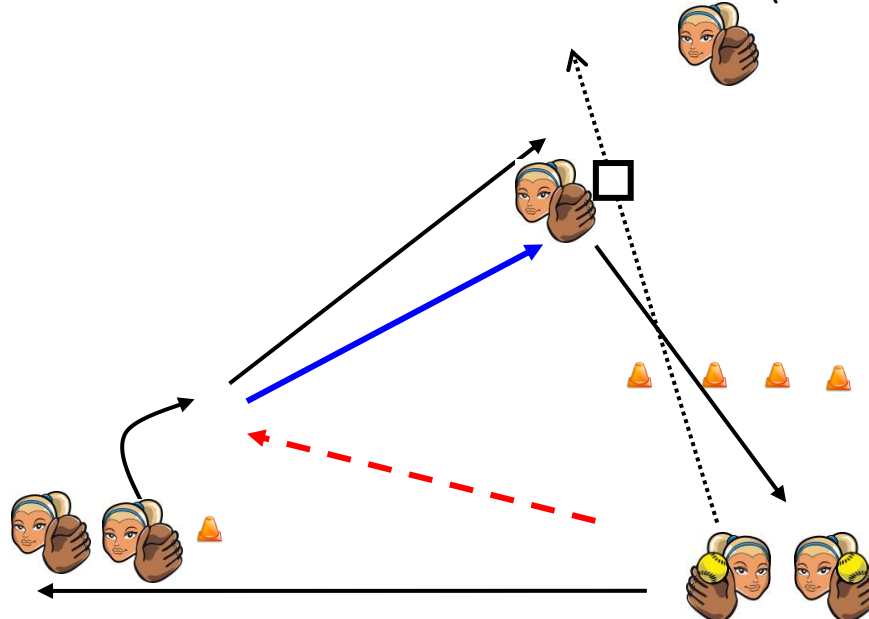
Wanneer je het “branden” op een honk wil gaan invoeren is natuurlijk afhankelijk van de “noodzaak”. Vaak is het “branden” nog niet haalbaar (gebrekkig gooien en vangen, waardoor actie te vaak mislukt) of is de situatie waarin kans is om meerdere lopers uit te maken een te weinig voorkomende zaak.

Als het interessant wordt om de regel te gaan invoeren is m.n. het opstellen van de (1^e) honkman vaak een probleem. Technisch gezien dient deze zo lang als mogelijk is dwars op de balrichting te blijven staan en pas zo laat mogelijk een uitvalspas te maken of op het honk te stappen. Hierdoor blijft de honkman zijwaarts beweeglijk waardoor hij meer ballen kan vangen.

Uitstapje: Oefen

“Tikken of branden”

(6 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Ook hier geldt; kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Doel:

Verbeteren verwerken aangooien en bespelen van het honk.

Opdracht:

Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/sla de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen:

Velder: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Honkman: blij zolang mogelijk dwars op de bal richting, dat vereenvoudigt het vangen.

Houd het honk alleen dan vast als je ziet dat de aangooi goed is, anders speel je “Eerst de bal, dan het honk”.

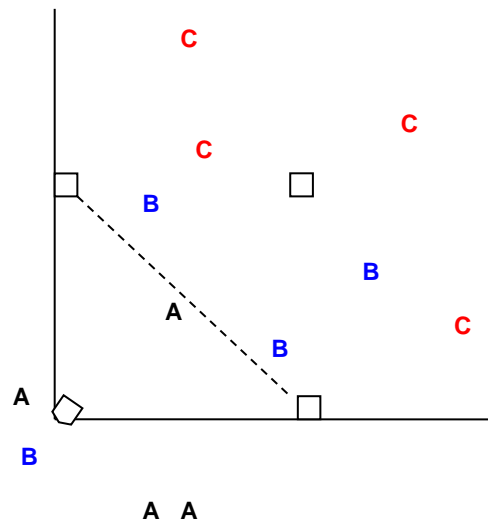
Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
- Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is dan de bal.

Docent opmerkingen:

Wanneer je het “branden” op een honk wil gaan invoeren is natuurlijk afhankelijk van de “noodzaak”. Vaak is het “branden” nog niet haalbaar (gebrekkelig gooien en vangen, waardoor actie te vaak mislukt) of is de situatie waarin kans is om meerdere lopers uit te maken een te weinig voorkomende zaak.

Als het interessant wordt om de regel te gaan invoeren is m.n. het opstellen van de (1^e) honkman vaak een probleem. Technisch gezien dient deze zo lang als mogelijk is dwars op de balrichting te blijven staan en pas zo laat mogelijk een uitvalspas te maken of op het honk te stappen. Hierdoor blijft de honkman zijwaarts beweeglijk waardoor hij meer ballen kan vangen.

Basisspel 4:
Coach Pitch Softbal: 4:4:4

Indelen/Opstellen:

A= slagpartij

B= catcher 1^e 2^e en 3^e honkman

C= korte stop en outfielders

Speelveld:

Begin met een honkafstand van ongeveer 18 stappen.

Doel:

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

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Spreek evt. een aantal maximaal kansen (bijv. 3) af.

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

Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar *niet* inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Als een looper "verplicht" moet opschuiven en je tikt in bezit van de bal het betreffende honk eerder aan, dan is de looper ook uit en kun je misschien meerdere lopers uitmaken.

De "catcher" kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen! Daar hindert hij niet en kan zo makkelijke de looper uittikken.

Stilleggen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Ook kun je een aantal "Uit" of maximaal aantal slagmensen afspreken (vraag evt. advies aan de leerkracht).

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

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt. Speel je met "Uitjes" dan begint de eerstvolgende.

Variaties:

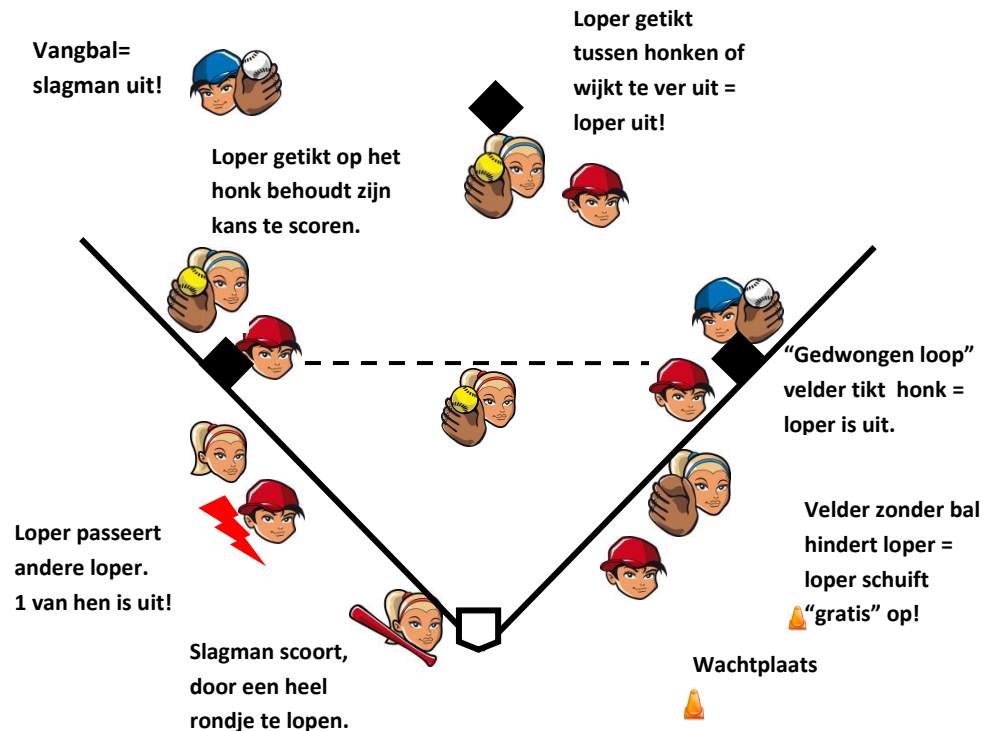
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!


Overzichtskaart Basisspel 4 en 5:

Softball:

Triple BeeBall



Speelveld:

Uitgangsafstand is ongeveer 18 stappen bij een speelhoek van 90 graden.

Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1^e honk moet in 1^e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren.

Let Op! Het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.

Indelen:

Teamgrote is afhankelijk van o.a. organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 3 tot 6 aanvallers tegen 6 tot 9 veldspelers.

Als je team tegen team speelt slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.

Opstellen:

Veldspelers bevinden zich achter de lijn 1^e en 3^e honk.

Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman. (Afspraak: "Je kan elkaar in de ogen kijken!") Creëer evt. een afgebakende wachtplaats.

Als er gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achterevinger/catcher) dan geldt m.n. voor deze bovenstaande veiligheidsafpraak.

Doel:

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

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden.

Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. (Bijv. 3^e mis is uit)

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt.

Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel!

Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

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

Stilleggen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

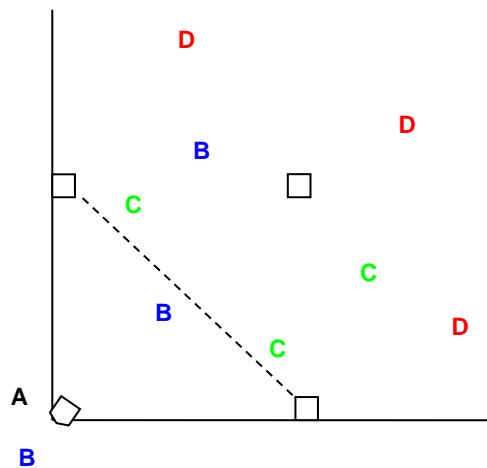
Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. 3:9 bijvoorbeeld allen 1 á 2x.

Variaties:

- Inbrengen:
Kan op alle niveaus (Werpen, Tee, Toss, Coach-Pitch, Slow-Pitch, Pitch) en met of zonder poging beperkingen worden gespeeld.
- Inblijven:
- Uitmaken:
Wat te doen bij een vangbal? (Situatief invoeren: vangbal is direct uit?)
Vanuit *mijn* vakdidactisch perspectief ben *ik* zelf géén voorstander van het geven van een punt aan de veldpartij.
Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit aanraken van een honk (vaak nog steeds verwarrend "branden" genoemd) bij een gedwongen loop situatie invoeren.
- Stilleggen:
Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken) kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt.
Ook kun je er voor kiezen de "achtervanger" het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. *Let op!* Het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggeworpen naar de achtervanger (vgl. slagbal) en er wordt niet actief geleerd "nullen/uitjes" te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen beperkt.
- Wisselen:
Om veldspel te stimuleren kun je m.n. bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau slaan afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel enz.)

Basisspel 5:

Softbal: (3 tegen 9)


Indelen/Opstellen:

A A

A= slagpartij

B= pitcher, catcher en korte stop.

C= rest binnenvelders (1e, 2e en 3e honkmensen).

D= buitenvelders.

Speelveld:

Begin met een honkafstand van ongeveer 18 stappen.

Doel:

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

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Spreek evt. een aantal maximaal kansen (bijv. 3) af.

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

Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Als een looper "verplicht" moet opschuiven en je tikt in bezit van de bal het betreffende honk eerder aan, dan is de looper ook uit en kun je misschien meerdere loopers uitmaken.

Stilleleggen: Als loopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en gooi je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Ook kun je een aantal "Uit" of maximaal aantal slagmensen afspreken (vraag evt. advies aan de leerkracht).

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

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt. Speel je met "Uitjes" dan begint de eerstvolgende.

Variaties:

- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)
- Invoeren "echte" catcher.
- Invoeren "honken" stelen en verschil foutslag en fouttip.
- Situatief invoeren binnenhoog.

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!

