VISIE OP JEUGD

Legenda

Leeftijdsgroepindicator

Aanvallende speler

Verdedigende speler

Trainer/coach

Loopweg

Bal

Balweg

Handschoen

Knuppel

Statief (tee)

Pylon

Bank

Matje

Categorieën:

Gooien

Vangen/Fielden

Slaan

Honklopen

Tactisch handelen

Niveau aanpassing:

Basis: Haalbaar voor minimaal 90% van de spelers van aangegeven groep.

Voortgang: Haalbaar voor ongeveer 55% van de spelers van aangegeven groep.

Gevorderd: Haalbaar voor ongeveer 15% van de spelers van aangegeven groep.

Extra zorg: Ongeveer 5 tot 10% van de spelers heeft deze hulplijn nodig.

1 | GOOIEN (EN VANGEN)

1. Gooien (en vangen)

Gooien en vangen in tweetallen wordt onder het mom van “ingooien” vaak gedaan in de inleiding van de training. 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 “overgooien” via een oppervlak (muur en/of grond).

De focus tijdens het (in)gooien kan eenvoudig verbeterd worden door er een spel of wedstrijdelement aan toe te voegen. Bijvoorbeeld door in elke stap van je opbouw punten te geven voor een goede aangooi. Wat goed is, bepaal je als coach natuurlijk zelf, afhankelijk van het niveau.

Voorbeeld:
Vangen in tweetallen; Vangen voor borst/hoofd = 3 punten, vangen zonder verplaatsing voeten = 2 punten en vangen met slechts één uitvalspas (vgl. 1e honkman) = 1 punt. Wie scoort het meest uit een serie van 5 aangooien. De mogelijke gooiafstand wordt dan bepaald door een minimaal aantal punten wat jij verlangt. Ook kun je de wijze van gooien koppelen aan een bepaalde score/vaardigheid.

Grip:
De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet in 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 tegenover elkaar op de streep).

Kijken:
Hoe kleiner het door de ogen gekozen doel hoe groter de kans dat het daadwerkelijke (grotere) doel regelmatig geraakt wordt.

Oefening 1: Doelwerpen richting

Leeraccent:
Zowel het hard gooien als het gericht gooien wordt in grote mate bepaald door hoe men de bal "raakt". In eerste instantie dient dus ook de meeste nadruk te liggen op van boven naar beneden gooien / "vingers op de bal" en het treffen van het centrum van de bal met de middelvinger.
Zodra dit vaker succesvol gebeurt voeg je steeds meer elementen toe.

Observerend leren:
Bij het geven van een voorbeeld kun je vanuit zijaanzicht goed de "gooipositie" en neerwaartse actie benadrukken. Bij een achteraanzicht kun je vingers op de bal en vooral de stabiele hoofdpositie benadrukken.
Metafoor leren:
Veel gebruikte mentale plaatjes zijn; "vingers op de bal", "konijnenoren", "van boven naar beneden" t.a.v. grip en arm beweging. "Ogen op 1 lijn, Verrekijker recht" enz. m.b.t. hoofdpositie. In de voorbeweging van de armen vallen vaak de kreten "Duimen draaien", "Dirigent", "Ster", "Geweer op statief".

Eindvorm leren:
Wij zijn vanuit oogpunt motorisch leren sowieso voorstander van het beginnen in "het raakpunt". Bij het gooien heeft deze aanpak zich reeds lang bewezen. Zeer succesvolle professionele gooiprogramma's besteden hier extreem veel tijd aan.

Foutloos leren:
Foutloos leren is hier inherent aan de opdrachtstelling en de aangegeven progressie/differentiatie. De hoogte en grote van de doelen doen hier het werk voor je als trainer/coach.

Dwangstelling leren:
Het gooien over objecten (gespannen touwtje, mat enz.) op een laag doel kunnen een voldoende hoge elleboogvoering ondersteunen. Objecten (schuin)achter de speler kunnen de achterzwaai de juiste richting geven. Pylonnen ed. kunnen het voetenwerk sturen.

Feedback:
Ritmische begeleiding: Het tempo van opzwaaien en gooien kan ondersteund worden met een term als "Am-STER-dam!". Zodra er voorbereidend voetenwerk bijkomt kun je het 1-2 ritme auditief ondersteunen.
Externe focus: Is gericht op het doel/trefvlak of de rotatie van de bal (streep of puck).

Organisatie:
Afhankelijk van je trainingsgroep en de hoeveelheid begeleiding (de jongste pupillen/beeballers hebben meestal direct toezicht nodig) kun je de drill klassikaal (liefst alleen bij eerste uitleg), in groepjes of als station toepassen.

Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 3 gooier, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen. Als je vanuit de gooihouding werkt, zoals bij eindvormleren, is het zelfs beter 1 speler 3-6 ballen achtereen te laten gooien, alvorens een ander de beurt te geven.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 8-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 1: Doelwerpen richting

Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 5 “streep”ballen per mikplaats (evt. 5 hockeypucks voor zorgniveau).
Speelveld:	Afstand oplopend 1,5 meter, vanaf 6 meter. Doeltje/object van 50 cm naar smaller/ kleiner. Midden van het doel altijd lager dan heuphoogte. In de zaal de ruimte goed afbakenen.
Doel:	Gooien met een hoge elleboog. Houd de bal met je duim en middelvinger op de “streep” en dwars over de naden.
Opdracht:	Gooi de bal met een stuit tegen de muur/hek in het mini-doeltje. Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Hand vlak achter het “raak punt”. Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegen overgestel de heup. Accent: grip, vingers recht achter en bovenop de streepbal, hoge elleboog en ontspannen follow-through.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te gooien. Inblijven: als je het doel 3 van de 5x geraakt hebt en met een “streep” gegooid hebt, mag je 1 werplijn naar achteren. Ben je 2x naar achteren gegaan, vraag dan een vervolgopdracht.
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 trainingsset.
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 in 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 tegenover elkaar op de streep).
	Zorg: mocht een speler moeite met de “streep” hebben, laat hem dan met hockeypucks gooien.

Variaties:

Schouders draaien, gooien:
Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan mee-draaien. Startafstand = 2e pylon (± 7,5 meter). Accent: kijken over de voorste bovenarm naar het doel.

Duimen draaien:
Zie boven, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, start de inzet van de schouder rotatie en komt de hand boven de bal. Startafstand 2e pylon. Accent: duimen draaien, hand boven de bal, kijken over voorste boven arm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.

Benen draaien, gooien:
Staan met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar (zie boven) en gooi daarna de bal door eerst het achterste been te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af. Startafstand 4e pylon (+ 10,5 meter)
Voor alle bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

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

Oefening 2: Doelwerpen kracht en richting

Leeraccent:
Zo snel als mogelijk is moeten we werken aan de coördinatie binnen de kinetische keten die ervoor zorgt dat we de bal steeds meer snelheid mee geven. Bij heel jonge kinderen (tot 7 jaar) komt het "weg"werpen zelfs voor dat we ook maar iets aan richting kunnen doen (zie daarvoor de observatielijsten BeeBall/Pupillen). Daarvoor kun je doelen gebruiken die spectaculair zijn als ze geraakt worden. Bijvoorbeeld een hard geluid geven (ballonen, matten enz.), moeilijker te verplaatsen zijn (pylonnen, dozen ed..). Uiteindelijk meten we de armsterkte aan de gooiafstand of m.b.v. een speedgun. Om een hoge snelheid te bereiken moeten we spelers de energieopbouw/overdracht vanuit de grond via de benen en het spierkorset over te brengen op de schoudergordel.

Observerend leren:
Bij het geven van een voorbeeld kun je vanuit zijaanzicht goed het onder de bal plaatsen van de afzetvoet, het ritme en het achterblijven van de arm benadrukken. Bij een achteraanzicht kun de rotatie van de afzetvoet("heel up") benadrukken.

Metafoor leren:
Veel gebruikte "plaatjes" zijn; "Duimen draaien", "Dirigent", "Ster", "Geweer op statief".

Eindvorm leren:
Als je bij het gooien kiest voor de krachtige tool van het eindvorm, kun je deze zeker ook toepassen door vanuit het raakpunt terug te roteren of zelfs te stappen. Zelfs het achterwaarts schuifpassen maken en dan gooien heeft een grote transfer bij de krachtsopbouw.

Foutloos leren:
Foutloos leren is hier inherent aan de opdrachtstelling en de aangegeven progressie/differentiatie. De hoogte, grote en vorm van de doelen doen hier het werk voor je als trainer/coach.

Dwangstelling leren:
De dwangstelling kan hier liggen in het te verplaatsen of treffen voorwerp. De richting van het voetenwerk kan eenvoudig m.b.v. pylonnen of matten worden gearrangeerd.

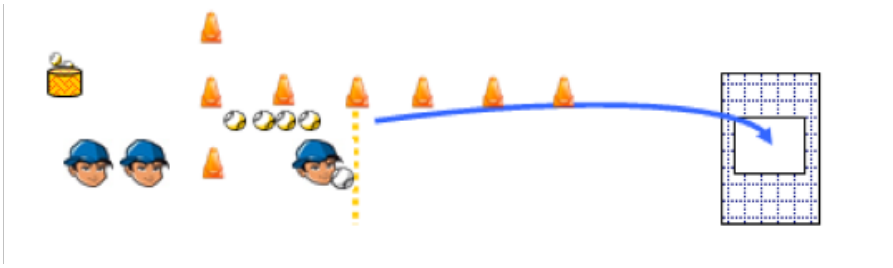
Feedback:
Ritmische begeleiding: Het tempo van opzwaaien en gooien kan ondersteund worden met een term als "Am-STER-dam!". Zodra er voorbereidend voetenwerk bijkomt kun je het 1-2 ritme auditief ondersteunen: "1-2-gooi". Externe focus: Is gericht op het doel/trefvlak.

Organisatie:
Afhankelijk van je trainingsgroep en de hoeveelheid begeleiding (de jongste pupillen hebben meestal direct toezicht nodig) kun je de drill klassikaal (liefst alleen bij eerste uitleg), in groepjes of als station toepassen.

Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 3 gooier, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen. Als je vanuit de gooihouding werkt, zoals bij eindvormleren, is het zelfs beter 1 speler 3-6 ballen achtereen te laten gooien, alvorens een ander de beurt te geven.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 8-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 2: Doelwerpen kracht en richting



Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3; 5 ballen per mikdoel.
Speelveld:	Afstand oplopend vanaf 10,5 meter (pylon 4). Doelen van groot naar klein. Midden van het doel altijd lager dan heuphoogte.
Doel:	Gooi zo hard mogelijk tegen het opgehangen doel. **Hard gooien = Benen draaien, gooien.**
Opdracht:	Sta met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar en gooi daarna de bal (door eerst het achterste been te draaien waardoor je weer frontaal komt) en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af. Accent: grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog, actieve inzet van het achterste (pivot) been en ontspannen follow-through.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te gooien. Inblijven: als je het doel 3 van de 5x geraakt hebt, mag je 1 werplijn (stap) naar achteren. Ben je 2x naar achteren gegaan, vraag dan een vervolgopdracht.
Wisselen/Einde:	Haal na een poging je ballen op en geef die evt. aan de volgende. Maak een "(nood)stop"-afspraak. Duur: ongeveer 10, max. 15 minuten.

Variaties:

Shuffle:

Idem, echter nu maak je een schuifpas met de achterste voet onder de bal, direct gevolgd door een schuifpas met de voorste voet naar het doel, gevolgd door de worp (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). (Startpylon 5)

Aanloop:

Gooi de bal met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). Probeer te stimuleren, dat ze overgaan van aanloop naar shuffle throw. (startpylon 6)

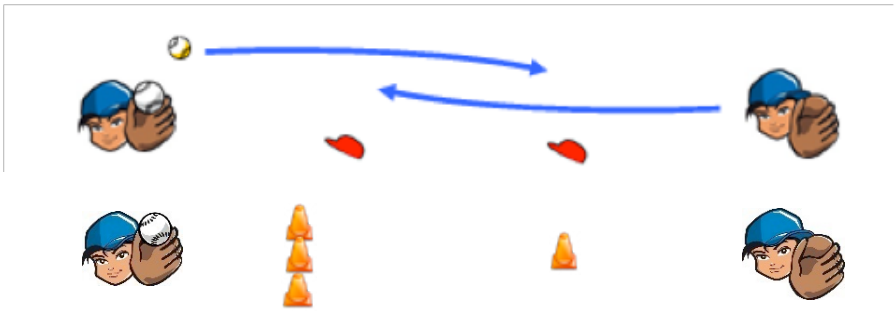
Varia:

Gooi de bal van een steeds wisselende startpylon. Je mag geen vaste volgorde aanhouden. (3 pylonnen ter hoogte van pylon 6)

Voor alle bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

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

Oefening 3: Petje gooien



Leeraccent:
De leeraccenten en opdrachtstelling kunnen bij deze drill een combinatie van oefeningen 1 en 2 zijn. Bijzonder in dit geval is dat er over gegooid wordt naar een medespeler. Om het vangniveau van deze medespeler niet de beperkende factor voor het hard gericht gooien te laten zijn is dit een efficiënte en uitdagende spelvorm. D.m.v. “Shuffle Throw” proberen elkaars doel te raken. De honken/pylonnen liggen op een derde van de onderlinge afstand.

Indelen/Opstellen:	Tweetallen.
Speelveld:	Afstand oplopend vanaf 25 meter of grotere afstand, zodat accent op kracht komt te liggen.
Doel:	Gooi zo hard/ver mogelijk naar het op de grond liggende doel. Combineren van ritme naar tempo in de beweging.
Opdracht:	Probeer elkaars “petje” te raken. Dit stimuleert het bovenhands gooien. Als je bijv. een krant of meerdere pylonnen gebruikt, kun je ook afspreken dat na elke treffer het doel kleiner gemaakt wordt voor de “treffer” en groter voor de “ontvanger”. Sta met gespreide benen parallel aan de gooirichting. Draai nu eerst de handen uit elkaar en begin direct na de inzet de aansluitpassen met het achterste been. Gooi daarna de bal door eerst het achterste been te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af. Accent: shuffle, grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog, actieve inzet van het achterste (pivot) been en ont spannen follow-through. Let op! Zodra speler omhoog gooit om de afstand te halen, werkt de oefening tegen je!
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te gooien. Inblijven: als je het doel van de ander hebt geraakt hebt, mag je 1 werplijn (stap) naar achteren. Ben je 2x naar achteren gegaan, vraag dan een vervolgopdracht.
Wisselen/Einde:	Haal na een mislukte poging je bal op en geef die evt. aan de volgende. Maak een “(nood)stop”-afspraak. Duur: ongeveer 10, max. 15 minuten.

Oefening 4: Rondgooien (min. 5-tal)

Leeraccent:
Het overgooien in een tweetal is eigenlijk een heel honk- softbal onnatuurlijke actie. M.u.v. de honkbalwerper en catcher ontvangen we de bal meestal vanuit een andere hoek naar waar wij hem gooien. Meest gemaakte fout is dat spelers hun voeten (en daarmee hun schouders) niet optimaal op-lijnen met het doel.

Bij de oefenvormen waarbij de voeten reeds parallel staan de gooirichting, kun je het eenvoudigst het accent geven op het vangen aan de gooiarmzijde door de voeten te verplaatsen. Bij de andere gooirichtingen, dient het accent dus te liggen op het voetenwerk.

Observerend leren:
Afhankelijk van de gooirichting is een zijwaarts (parallel) of frontaal (indraaien) voorbeeld het meest effectief.

Metafoor leren:
"Vizier op je doel", "Stap onder de bal" zowel bij vangen als gooien.

Foutloos leren:
De opdrachtstelling dient qua afstand/tijd uitdagend doch haalbaar te zijn. Telkens als een doel (aantal foutloze herhalingen of gestelde tijd) gehaald wordt kun je de eis iets aanscherpen.

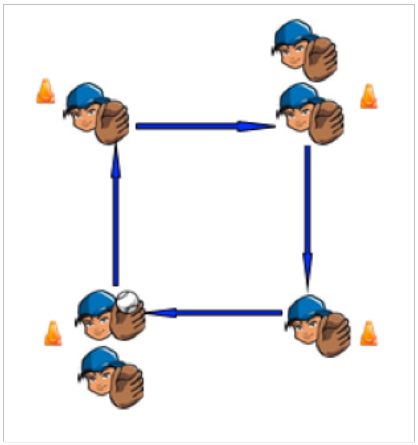
Dwangstelling leren:
Je kunt het voetenwerk evt. beperken/richting geven door met pylonnen/lijnen vakken te creëren, waarbinnen de verplaatsing(en) moet(en) plaatsvinden.

Feedback:
Ritmische begeleiding: "1-2- gooi"
Externe focus: Geef een specifiek doel aan (Borst of werpschouder bijv.)
Bij snelheid van handelen werken tegen de klok (of lopers).

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Omdat de groepsgrootte tussen 4 en 7 ligt is dat je beperkende factor t.a.v. de actietijd. Uiteraard kun je ook in een 3 hoek werken waardoor de herhalingstijd korter en efficiënter wordt.

Duur/Interval:
In aanvang kan de drill 8-12 minuten duren. Later kun je beter kiezen voor een aantal herhaal blokken binnen 1 trainingssegment.

Oefening 4: Rondgooien (min. 5-tal)

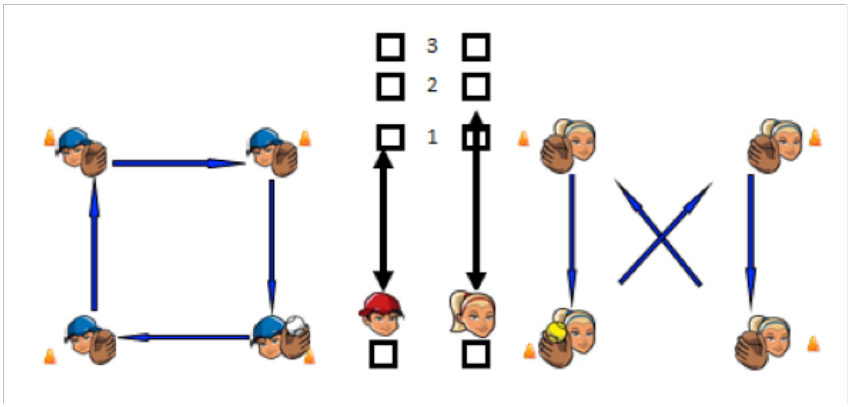


Indelen/Opstellen:	Maak met 4 spelers een vierkant. De extra spelers staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meer-tal.
Speelveld:	Leg de honken/pylonnen ongeveer 12 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.
Opdracht:	Gooi (of 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 eenvoudig te ver werken 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 achter elkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Variaties:

- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen; gooi alleen naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 2 (of zelfs 3) ballen
- Idem linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien
- “Tegen loper”

Oefening 5: Gooien tegen lopers (min. 5-tal)



Leeraccent:
Het overgooien in een tweetal is eigenlijk een heel honk- softbal onnatuurlijke actie. M.u.v. de honkbal-werper en catcher ontvangen we de bal meestal vanuit een andere hoek naar waar wij hem gooien. Meest gemaakte fout is dat spelers hun voeten (en daarmee hun schouders) niet optimaal op-lijnen met het doel.

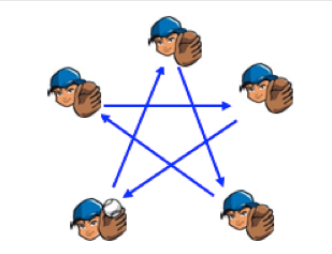
Bij de oefenvormen waarbij de voeten reeds parallel staan de gooirichting, kun je het eenvoudigst het accent geven op het vangen aan de gooiarmzijde door de voeten te verplaatsen. Bij de andere gooirichtingen, dient het accent dus te liggen op het voetenwerk. Specifiek bij deze oefening ligt het accent op de snelheid van handelen.

Indelen/Opstellen:	Maak met 4 spelers een vierkant. De extra spelers staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meer-tal.
Speelveld:	Leg de honken/pylonnen 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 eenvoudig te ver werken 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 achter elkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Variaties:

- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen; gooi alleen naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 2 (of zelfs 3) ballen
- Idem linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien
- “Tegen loper”

Oefening 6: Stergooien (min. 5-tal)



Leeraccent:
Bij deze opdrachtvorm ligt het accent op de natuurlijke hoeken waaronder binnen het honk en softbal gegooid wordt.

Indelen/Opstellen:	Maak met 5 of 7 spelers een stervorm. De extra spelers 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 2e 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 eenvoudig 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 achter elkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Variaties:

- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen; gooi alleen naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 3 (of zelfs 4) ballen
- Idem linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien
- “Tegen loper” (zie tekening).

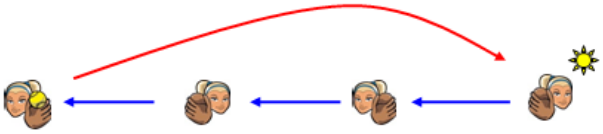
Oefening 7: Relay (3- á 4-tallen)

Leeraccent:
Bij deze opdrachtvorm ligt het accent op de extreme hoek waaronder de bal doodgegooid moet worden. In de variatievormen kan geleerd worden hoe zich op te stellen t.o.v. de verwachte aangooi en het uiteindelijke doel, In een later fase kun je een tijdsfactor toevoegen om de snelheid van handelen te vergroten.

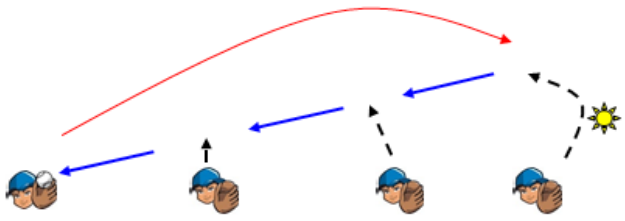
Indelen/Opstellen:	Maak een rijtje van je groepje.
Speelveld:	De onderlinge afstand is 12 tot 15 stappen.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie, waarbij een grote afstand gezamenlijk wordt overbrugd.
Opdracht:	Gooi de bal naar de volgende speler in het rijtje totdat de overzijde is bereikt (zie tekening). Van dat punt gaat de bal weer via alle spelers terug.
Afspraken:	Inbrengen: gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze eenvoudig te verwerken is. Leeraccent: vang de bal aan je vanghandzijde en draai met je handschoenzijde mee.
Wisselen/Einde:	Als je als groep de bal 3x heen en weer hebt gegooid, wisselen de binnenste spelers met de buitenste. Als je de oefening 2x met weinig fouten hebt volbracht, ga je naar een vervolgoefening.

Variaties:

- Wedstrijdvorm: maak 2 teams; welk 3- of 4-tal gooit het snelst 4x heen en weer.
- Nabootsen wedstrijdsituaties, zo snel mogelijk met lopers.
- Hoge bal en terug.
- Met links/rechts verplaatsen. Evt. combinatie-oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.



Variatie: Hoge bal en terug.



Variatie: Hoge bal met links/rechts verplaatsen.

2 | VANGEN

2. Vangen

Gooien en vangen in tweetallen wordt onder het mom van “ingooien” vaak gedaan in de inleiding van de Zoals bij gooien gememoreerd is vangen per definitie een moeilijkere vaardigheid dan gooien.

Vaak zien we dat er m.u.v. achtervangers en outfielders niet echt specifiek de tijd wordt genomen om dit te verbeteren terwijl elke speler er dagelijks mee te maken heeft en het uiteindelijk vaak een beperkende factor is.

Uiteraard is de mogelijkheid om een bal te onderscheppen sterk afhankelijk van een aantal kwaliteiten zoals inschatten van de balbaan (diepte zien), mogelijkheid tot verplaatsen en oog hand coördinatie. Toch dient steeds weer aandacht besteed te worden aan de wijze van contact.

Onderstaande oefeningen geven een opbouw qua moeilijkheid van vangen en ruimte/tijd.
We gaan er in onderstaande opbouw vanuit dat de basisoefenstof “ontvangen” uit het BeeBall bekent is en beheerst wordt.

Oefening 1: Vangen hoge ballen (2-tallen)

Leeraccent:
Ten eerste ligt het accent op het contact met de bal. Dat betekent dat de aangooiafstand beperkt is waardoor het verplaatsingsaspect laag is en de focus volledig op het ontvangen gericht kan zijn.

Let op! Uiteraard is passief onderhands vangen eenvoudiger dan bovenhands. Wat velen zich echter niet realiseren is dat bovenhands vangen aan de backhandzijde eenvoudiger is dan de fore- handzijde. Mocht het doseren van de juiste aangooien te moeilijk zijn voor een speler schroom dan niet om een begeleider het aangooien te laten doen.

Observerend leren:
Bij een zijaanzicht kun je duidelijk demonstreren dat de bal voor het lichaam wordt ontvangen.
Bij een vooraanzicht kun je het van buiten benaderen van de bal en centreren naar het lichaam goed duidelijk maken.

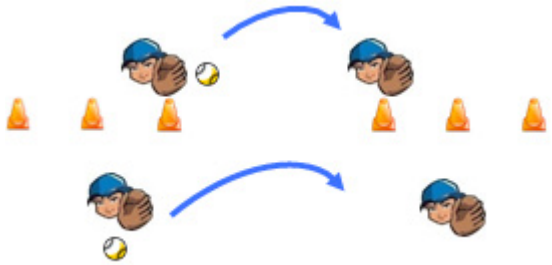
Metafoor leren:
Onderhands; "Maak een kommetje". Bovenhands; " Maak een dakje". Verplaatsen; "Als je de bal mist, stuit hij midden voor je op de grond".

Eindvorm leren:
Alleen bij beginners niveau kun je de speler bevriezen in de gewenste eindpositie en de bal er als het waren in laten gooien. Dit is in dit geval wel heel statisch. Een goede variant om zachte handen te krijgen is een zgn. "Rapid Fire"Drill", waarbij de aangooier in hoog tempo een aantal ballen achter elkaar op betreffende locatie gooit. Dit kan ook zonder handschoen (evt. met zachtere ballen) of met handschoen en tennisballen om het moeilijker te maken.

Foutloos leren:
Opdrachtstelling en vergroten vangafstand.

Dwangstelling leren:
Zoals boven reeds genoemd is het werken met de blote hand en/ of tennisballen dwingend in het aanleren van een ontspannen hand.

Oefening 1: Vangen hoge ballen (2-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” van een aantal vangers per coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft.
Speelveld:	Geef met pylonnen, afhankelijk van niveau, een beginafstand aan (3m en verder). Baken de ruimte evt. goed af.
Doel:	Verbeteren vangen.
Opdracht:	Gooi de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.
Afspraken:	Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. Onderhands gooien en vangen. Na 10 vangballen mag je 1 stap (pylon) achteruit. Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken! Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.
Wisselen/Einde:	Als je 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Aandachtspunten:	Als de afstand te groot wordt (onveilig of onhaalbaar), dan kun je de opdracht uitdagend houden door: 1. Af te spreken dat de bal 10x achterelkaar gevangen moet worden. 2. De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.: • Onderhands - bovenhands • Bovenhands - bovenhands • Onderhands - backhand zijde • Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!) 3. Het vangen met de blote hand of tennisbal in handschoen.

Oefening 2: Vangen hoge ballen (min. 2-tallen)

Leeraccent:
Ten eerste ligt het accent op het verplaatsen d.m.v. een “banana route” onder de bal. Daarna komt al snel het accent op de positie en het stappen onder de bal die een snelle vervolg aangooi mogelijk maakt.

Observerend leren:
Laat duidelijk zien dat je overdreven extra meters maakt zodat je de bal in voorwaartse beweging kan vangen. Van de zijkant kun je de vangpositie hoog voor het hoofd/lichaam duidelijk maken.

Metafoor leren:
“Banana Route”, “Dakje”

Eindvorm leren:
In deze aanleerfase is het weinig effectief om op een stilstaande speler te gooien, daar het verplaatsen centraal staat. Wel kun je m.b.v. pylonnen de speler alvast via de juiste route te laten lopen en op een vrij laat tijdstip de bal op de gewenste plaats aangooien. In deze fase is dat dus meestal een taak van een begeleider.

Foutloos leren:
Als een speler vaak succesvol is vergroot je de afstand en hoogte van de aangooi.
Daarnaast kun je volgens bovenstaande opbouw de aanlooproute bemoeilijken.

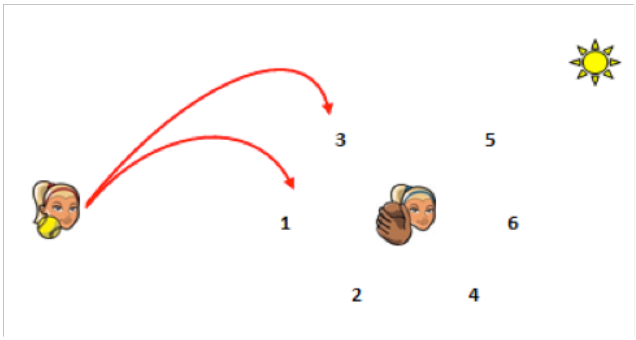
Dwangstelling leren:
Pylonnen voor de looproute en “flatgloves” voor het verwerken met 2 handen zijn goede dwangmiddelen.

Feedback:
Ritmische begeleiding: “Vang op links, 1-2 gooi”.
Externe focus: “Bal voor je”

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Hoe kleiner de groep hoe groter het aantal effectieve herhalingen achter elkaar. Bij korte afstanden meerdere herhalingen per speler achtereen. Als de loopafstand groter wordt (zeker als je gaat slaan of een werpmachine gebruikt, meer “rusttijd” tussen de pogingen.

Duur/Interval:
In eerste instantie 8-12 per groepje. Later bij enig beheersing liever meerdere setjes van 4-6 minuten

Oefening 2: Vangen hoge ballen (min. 2-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” van een aantal vangers per coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft.
Speelveld:	Geef met pylonnen, afhankelijk van niveau, een beginafstand aan (3m en verder). Baken de ruimte evt. goed af.
Doel:	Verbeteren vangen.
Opdracht:	Gooi de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.
Afspraken:	Inbrengen: Tweetallen en 1 bal. Onderhands gooien en vangen. Na 10 vangballen mag je 1 stap (pylon) achteruit. Uitmaken: Probeer de bal zo snel mogelijk (liefst zonder stuit) te verwerken! Stilleggen: Als de bal je vak verlaat één speler erachteraan! Eerst terug naar je werpplek en dan pas weer gooien.
Wisselen/Einde:	Als je 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Aandachtspunten:	Als de afstand te groot wordt (onveilig of onhaalbaar), dan kun je de opdracht uitdagend houden door: 1. Af te spreken dat de bal 10x achterelkaar gevangen moet worden. 2. De aangooi of vanghouding verplicht te stellen bijv.: • Onderhands - bovenhands • Bovenhands - bovenhands • Onderhands - backhand zijde • Onderhands - forehandzijde (= moeilijker dan backhand!) 3. Het vangen met de blote hand of tennisbal in handschoen.

Variaties:

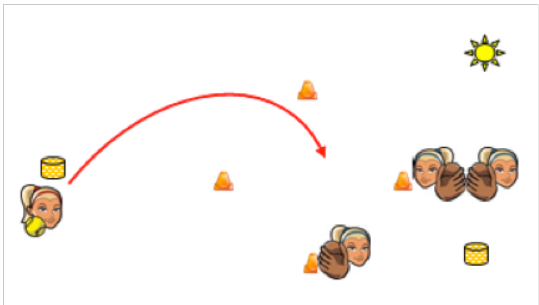
Moeilijkheidsgraad (zie tekening):

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 achter waartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde.
6. Met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren.

Combinatie:

Combineer met aangooi op medespeler of doel (bijv. screen). Maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en grote pylon voor handdoek 3 punten.

Oefening 3: Vangen hoge ballen door elkaar (min. 2-tallen)



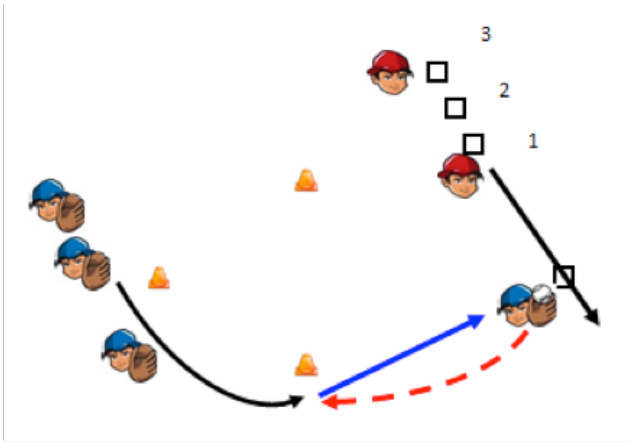
Leeraccent:
Het enigszins bevooroordeeld anticiperen op de balbaan en komen in een juiste vangpositie voor een lange aangooi.

Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” met een coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft.
Speelveld:	Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter. Je kunt hier ook heel goed een werp machine voor gebruiken om een grotere afstand redelijk zuiver te overbruggen.
Doel:	Verbeteren benaderen van hoge ballen.
Opdracht:	Vang de bal en gooi de bal bovenhands naar de speler, die bij 1 van de pylonnen staat opgesteld.
Afspraken:	Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid en hoogte, dat deze eenvoudig te verwerken is. Uitmaken: Na elke vangactie start je bij een ander pylon. Let op: geen vaste volgorde van pylonnen aanhouden. Aanwijzingen: Verplaats je zo onder de bal dat je deze schuin boven en voor je hoofd kunt vangen.
Wisselen/Einde:	Als alle ballen op zijn of als je met een vanger werkt en weinig ballen, wissel je na een vast aantal ballen.

Variaties:
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 recht naar achteren.
5. Lagere balbaan.

Combinatie:
Combineer met aangooi op medespeler of doel (bijv. screen). Maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en grote pylon voor handdoek 3
punten.

Oefening 4: Hoge bal en aangooi (meer tallen)

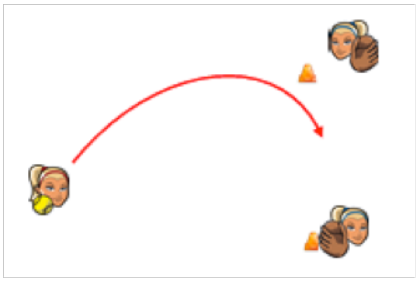


Leeraccent:
Het enigszins bevooroordeeld anticiperen op de balbaan en komen in een juiste vangpositie voor een lange aangooi.

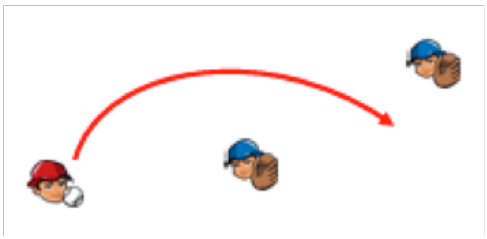
Indelen/Opstellen:	Zie tekening.
Speelveld:	Afstanden ongeveer 15 meter. Honkafstand 10 á 12 meter (uitdagend). Ook hier geldt: kies een uitdagende, evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.
Doel:	Verbeteren verwerken hoge bal en aangooien (en evt. bespelen 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 eenvoudig te verwerken is. Regels: Honkloper kiest een starthonk en start na eerste contact met de bal. Andere velders zijn scheidsrechter.
Wisselen/Einde:	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 3e 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: blijf zolang mogelijk dwars op de balrichting, 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".

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

Oefening 5: Pop Fly Priority - Communication skills



Met outfielders



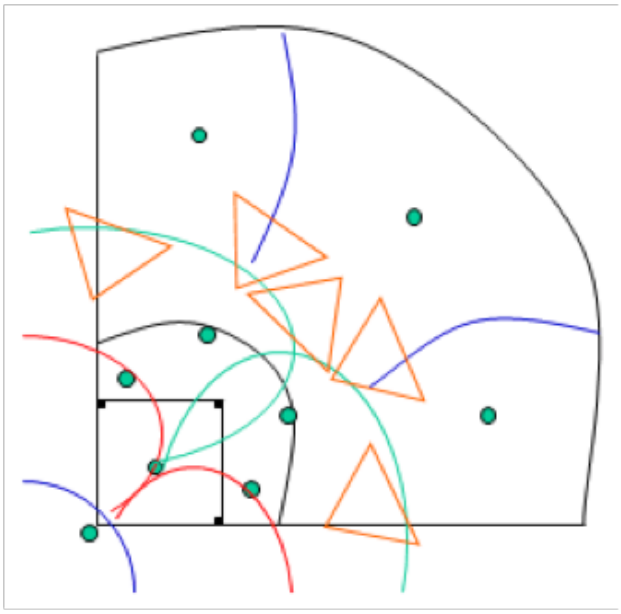
Met outfielders en infielders

Vaak weten spelers in theorie wel wie er voorrang heeft bij een hoge bal (“vooruit gaat voor zijwaarts, gaat voor achterwaarts”), die door meerdere spelers gevangen kan worden. Maar in de praktijk gaat het vaak mis, waardoor niet alleen ballen gemist worden, maar ook vaak gevaarlijke situaties ontstaan. Communicatie en vooral vertrouwen in elkaar dient ontwikkeld te worden. Situaties op microniveau m.b.v. aangooien over korte afstand nabootsen, werkt in eerste instantie goed.

Daarna kun je dit z.s.m. random doen en het liefst op wedstrijdafstanden. Werk eerst aan de communicatie tussen 2 spelers en dan evt. later pas tussen 3 of meer spelers. Ook nu kun je, als het gericht slaan lastig is, goed gebruik maken van een werpmachine.

- Varieer eenvoudig hoge ballen en line drives.
- Vertel wie de midvelder dan wel de corner outfielder is.
- Laat de aangooi niet recht, maar diagonaal (3e honk) plaatsvinden, waardoor de prioriteit kan veranderen.
- Werk de oefening met outfielders onderling of in samenwerking met de infielders.

Probleemgebieden:
De bogen geven richting aan, wie er in principe voorgaat bij een door meer spelers te vangen bal.
De driehoeken (Bermuda Triangles) geven de lastigste gebieden aan.



Extra drills outfield

Blokken:
- Toepassen als er géén nul gemaakt kan worden
- Dus geen lopers op de honken
- Of alleen het 3e honk bezet

De rechterknie op de grond (rechtshandige), linkerbeen gebogen en linkervoet onder de linkerknie, bovenlichaam blijft dwars op de rolrichting van de geslagen bal, handschoen open op de grond naast de linkervoet, beide armen zijn tussen de benen, lichaam helt enigszins voorover en de kin op de borst (houd de bal voor je).

Infielder:
- Softbal: als er een grote kans is om een nul te maken op één van de honken
- Honkbal: bijv. met een loper op het 1e honk, dan moet men proberen de loper van het 3e honk af te houden

Stilliggende bal:
Pakken zoals je een worm uit de grond haalt. Met de neus boven de bal, de bal de grond indrukken en oppakken. Dit gebeurt altijd tussen de voeten.

Scheppen/scoopen:
(= de bal lopend, alleen met de handschoen fielden)

Toepassen om het winnende punt van het 2e honk van scoren af te houden. Fielden of blokken kost in die situatie te veel tijd.

Op moment van fielden is het been aan de kant van de handschoen voor. Handschoen is naast de voorste voet. Al lopende schep je de bal in je handschoen, zak daarbij door je achterste knie. Na het fielden kom je snel op om vervolgens in het 1-2 ritme op het betreffende honk te gooien. Hele actie wordt dus in beweging uitgevoerd.

Hoge bal in de zon:
- Scherm de zon af met je handschoen (dit is nl. een groter vlak dan de blote hand)
- Zonnebril met opklapbare glazen; dus nooit de zonnebril de hele tijd voor de ogen houden, maar de “zonne”- glazen op het juiste moment naar beneden doen.

Hoge bal in het hek:
- Zoek het hek op met de hand of handschoen
- Draai je richting het infield
- Bij het vangen in beweging naar het hek; draai na het vangen altijd met de rug naar het hek

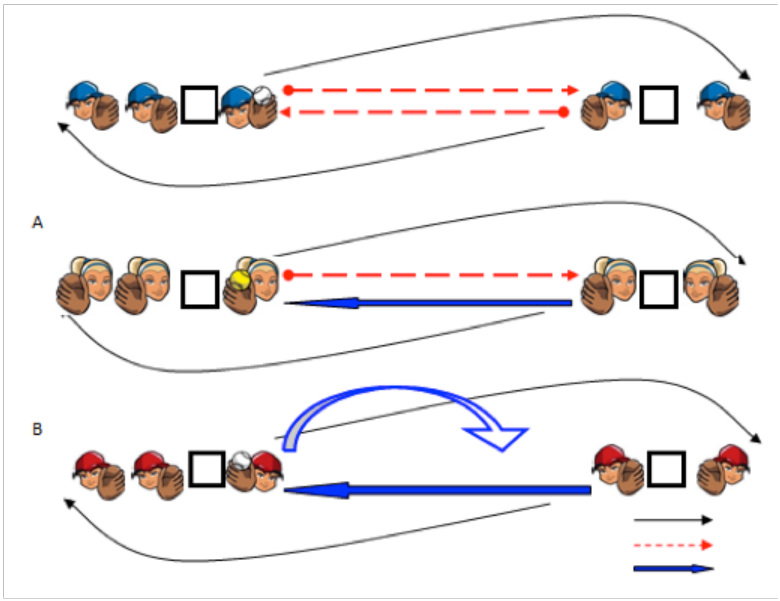
Duiken:
Begin met het aanleren van duiken, net als met sliden, zo jong mogelijk.
- Knieënzit met de armen gestrekt voor houden.
- Vang de bal aan de linkerkant en steek de handschoen met bal onder de rechterarm door. Afrollen over de rug.
- Backhand vangen; steek na het vangen de rechterhand onder de linkerarm door. Afrollen over de rug.
- Idem, maar nu uit hurkzit.
- Idem uit hurkzit, maar nu uitstappen/vangen en rollen.
- Idem uit actieve stand, uitstappen/vangen, zakken naar hurkzit en rol.
- Het duiken naar een bal recht voor de speler, gebeurt met een “head first”; daar is veel lef voor nodig (oefenen op water en zeil of nat gras).
- Een vangbal, dicht bij het hek, kan met rollen of een “head first” niet worden gedaan; het verdient dan de voorkeur om een sit-up sliding te maken en de bal te vangen.

COMBINATIE OEFENINGEN: Gooien en Vangen gericht op "Run-Down"

Leeraccent:
Het verbeteren van gooien en vangen onder tijdsdruk. Hier specifiek gericht op de timing van het moment van gooien, het vragen om de bal en de opstelling als tikker.

- Loopsnelheid van de "jager"
- Wijze van gooien
- Opstellen van de tikker
- "Achter de bal aan lopen"
- Zo min mogelijk aangooien. Timing van de worp/tikmoment; "Tik de loper liefst op de rug!".
- Spel gaat door!

Oefening 1: "Stromen" (5- á 6-tallen)

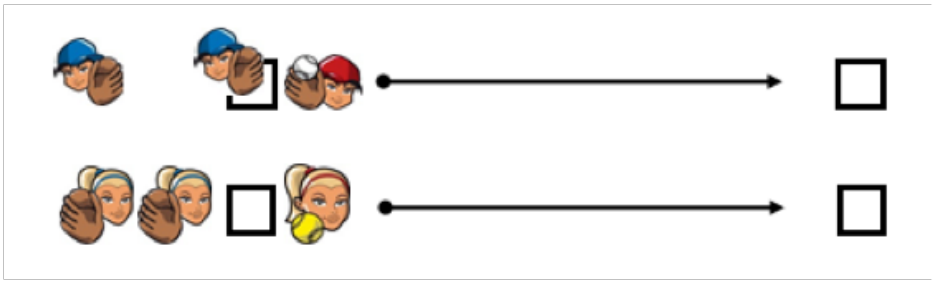


Indelen/Opstellen:	Maak achter beide honken een rijtje van 2 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.
Speelveld:	Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.
Opdracht:	Rol de bal naar de speler bij 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 eenvoudig te verwerken is.
Wisselen/Einde:	Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Variaties:

- Één zijde rolt, andere zijde gooit bovenhands terug.
- Één zijde gooit onderhands een hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.
- Begin 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.

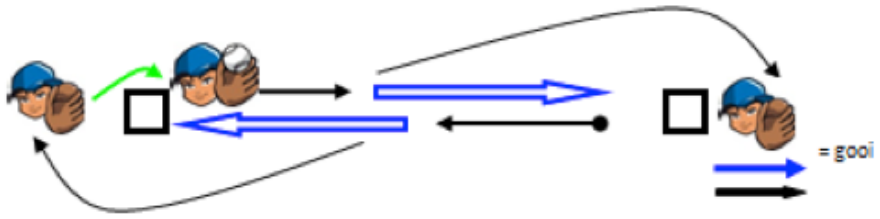
Oefening 2: “Koop een koe” (2- of 3-tallen)



Leeraccent:
Loopsnelheid van de “jager”

Indelen/Opstellen:	Maak groepjes van 2 á 3 personen. 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 honk loper (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 loper 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 loper te tikken, voordat deze op veilig gebied is.
Afspraken:	Inbrengen: De bal moet 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 loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak.
Wisselen/Einde:	Als je het spel 3 á 4 keer gedaan hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Oefening 3: "Er achter aan" (3- tot 5-tallen)



Leeraccent:
- Wijze van gooien
- Opstellen van de tikker
- "Achter de bal aan lopen"

Indelen/Opstellen:	Maak een groepje van minimaal 3 en maximaal 5. 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 gegooide bal te volgen, 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, dat deze eenvoudig te verwerken is. Haal niet uit, maar maak een korte bovenhandse dartbeweging; je hebt namelijk al loopsnelheid. Accent: • achter aangooi aanlopen • loop zo hard mogelijk • bovenhands tossen
Wisselen/Einde:	Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

Variaties:
Let bij de volgende 10 aangooien op het volgende:
- opstellen aan dezelfde zijde van het honk
- opstellen één meter voor/naast het honk om het tikken te vergemakkelijken
- ontvanger beslist "ja"

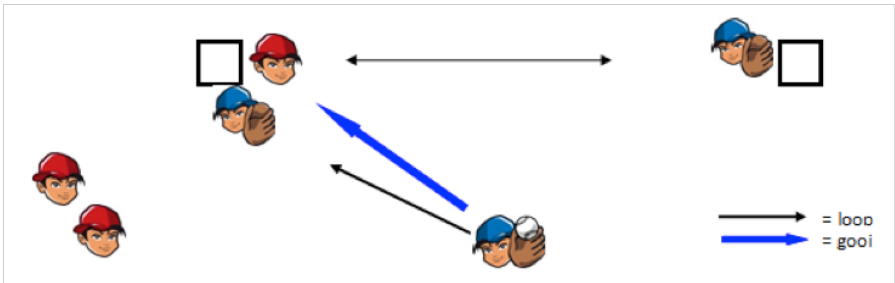
Opmerking: géén fake's (= nep aangooien, wie houd je voor de gek?)

Oefening 4: "1 aangooi" (3-tallen)

Leeraccent:
- Zo min mogelijk aangooien
- Timing van de worp/tikmoment; "Tik de loper liefst op de rug!".

Indelen/Opstellen:	Maak een groepje van 3 (evt. 1 of 2 wissels extra). 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 hand schoen van speler 2 en start naar het andere honk. • Speler 2 start de insluitactie en pro beert 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, dat deze eenvoudig 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. Stilleggen: Als de loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak. Accent: • Maken van zo min mogelijk aangooien • Timing van moment van roe pen/aangooi • Achter aangooi aanlopen
Wisselen/Einde:	Na iedere poging wissel je van taak.

Oefening 5: "3 vs. 3 Insluitspel" (6-tallen)

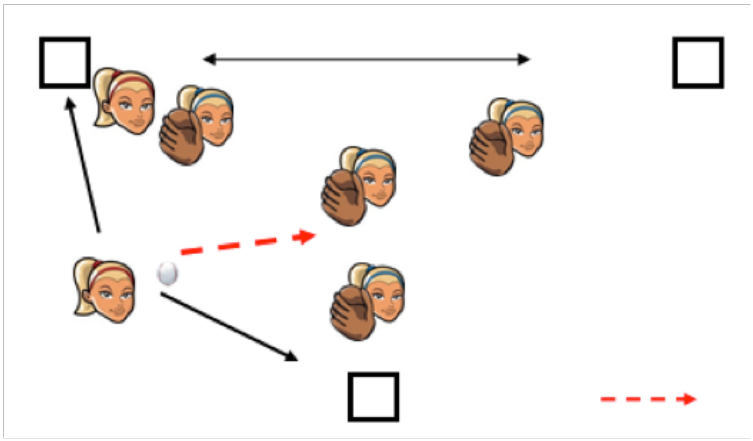


Leeraccent:
- Achter je bal aan lopen
- Zo min mogelijk aangooien maken

Indelen/Opstellen:	Maak 2 teams van 3 (of speel 1 tegen 3, er mogen in ieder geval niet meer dan 3 velders zijn). 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 eenvoudig 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 heeft.
Wisselen/Einde:	Nadat allen geweest zijn, wisselen aanval/verdediging van functie.

Variaties:
Twijfelaar:
Laat de loper starten in het midden tussen de honken. De eerste man moet nu een keuze maken waar hij de loper naar toe drijft.

Oefening 6: Boompje verwisselen (min. 6-tallen)

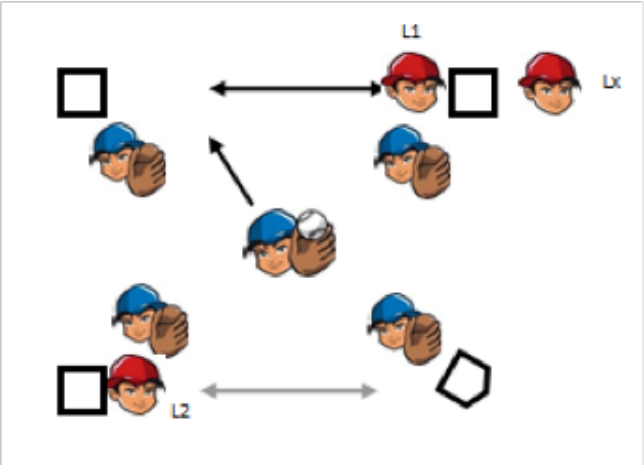


Leeraccent:

- Doorspelen

Indelen/Opstellen:	Maak 3 teams van 2 spelers; 2 teams vormen samen de veldpartij. Vier velders strategisch verdeeld over de driehoek, 1 honkloper met bal aan de zijkant, 1 honkloper op een honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig 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 proberen ze vast te zetten. Als 1 loper geweest is, gaat de volgende loper. Puntentelling: elk geraakt honk is een punt.
Afspraken:	Inbrengen: loper vertrekt pas na het rollen van de bal van zijn honk. Inblijven: lopers proberen 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 de driehoek (niet erdoorheen). Je mag elkaar niet 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/Einde:	Nadat beide honklopers geweest zijn, wisselen 2 spelers (=1 team) van functie.

Oefening 7: Continue (min. 8-tallen)



Leeraccent:

- Doorspelen

Indelen/Opstellen:	Maak 1 team van 5 spelers en 1 van minimaal 2; 3 teams van 3 is ideaal. 4 velders bij een honk/thuisplaat en 1 (pitcher) met bal in het midden van het veld, 1 honkloper op het 1e en 1 op het 3e honk. Extra lopers aan de zijkant bij het 1e honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig 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 van het 1e honk laat zich insluiten, zodat de loper van het 3e honk een (uitgestelde) scoringskans krijgt. De pitcher snijdt de loopweg zo snel mogelijk af en start de insluitactie tussen 1e en 2e honk. Als de honkloper getikt wordt of een honk veilig bereikt, mag de loper van het 3e 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 2e honk naar de thuisplaat gooit, moet je dat honk overnemen.
	Puntentelling: elk 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 3e 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 1e honk schuift door naar het 3e honk, die van het 3e honk sluit aan bij het 1e honk. Een wachtende loper gaat naar het 1e honk.
Wisselen/Einde:	Nadat alle honklopers op beide honken gestart zijn, wisselen 3 spelers (=1 team) van functie.

Variaties:

(lastig, maar spannend en erg intensief)
Zodra loper 2 (3e honk) scoort of uitgaat, start het spel direct weer met de nieuwe loper op het 1e honk.

Toelichting:

De bal kan dus best bij de thuisplaat zijn en veldspelers dienen snel weer hun

3 | FIELDEN

Oefening 1: Fielden; Houding

Leeraccent:
De speler moet eindigen in een voldoende diepe zit om de bal aan de "onderzijde" en zo ver mogelijk "voor" hem te fielden, ook als deze op de grond is. Dit doet hij door de bovenbenen evenwijdig aan de grond te brengen en zijn romp nagenoeg rechtop te houden. Op die manier is het mogelijk balcontact te maken ver voor het hoofd (dit i.v.m. gezichtsveld).
Ps. Accentueer stille zachte handen. Laat ze niet de bal in de richting van de navel trekken.

Observerend leren:
Laat bij het voorbeeld duidelijk de brede voetenstand zien (vooraanzicht) en de diepe zit en positie van de handen voor de pet (zijaanzicht).

Metafoor leren:
"Wc houding", "Field in de top van de driehoek", "Field onderkant van de bal", "Pak de bal voor de klep van je pet". T.a.v. de handen; "Bal erin, Boekje dicht", "Krokodillenbek" of "Pianohandje"

Eindvorm leren:
Plaats de speler in de fieldpositie (spelers verwarren dat vaak met de ready positie) en geef hem in die positie grondballen op zijn niveau.
P.s. een veel gemaakte "coachfout" is de ballen te hard of moeilijk aan te spelen, dit breekt het zelfvertrouwen af. Prikkel de spelers door op de rand van hun comfortzone te werken.

Foutloos leren:
Begin met rollende ballen over dusdanige afstand dat er vooraf nauwelijks verplaatsing van de fielder nodig is om in de goede houding te eindigen. Opbouw is: rollend, eenvoudige stuit, meerdere stuiten. Daarnaast van "voor" je naar, forehand naar backhand.

Dwangstelling leren:
Mocht een speler moeite hebben om in de juiste fieldhouding te eindigen, dan "petje fielden". Laat hiervoor een pet of lage pylon voor de mikpylon leggen. De speler staat (of eindigt) achter zijn "pet" met zijn voeten achter een bepaalde lijn, waarbij de "pet" de top van de denkbeeldige driehoek vormt en het achterwerk als vanzelf laag komt. Vaak is dit een goede "nul"-oefening om te kijken wat het niveau is.
Voor het aanleren/verbeteren van de bovenlichaamhoek gekoppeld aan de handen kun je de speler in knieën zit zover op een matje plaatsen dat zijn hand(en) voor de mat op de grond blijven en hij de juiste hoek maakt waardoor hij de bal "voor zijn petje" en van onderen kan fielden.
Voor de juiste hoek van de handen en het samenwerken van de handen kun je goed gebruik maken van zgn. "soft-hands"fielding paddles.

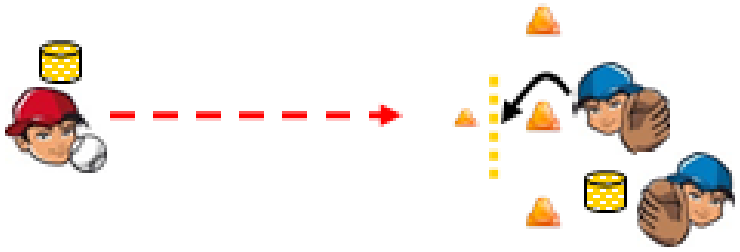
Feedback:
Deze moet vnl. uit de gekozen oefenvorm en de succeservaring zelf komen. Aangezien er in de meeste gevallen nog géén verplaatsing vooraf is heeft ritmische ondersteuning geen zin. Mocht je ze al vanuit een ready positie laten beginnen, dan kun je "1-2-field" (zie oefening 2) gebruiken.
Als je een "focus"punt wil afspreken spreek dan over het stil houden van de handen in het blikveld of de plaats waar de bal het laatst stuit. Uiteraard kun je ook focussen op de onderkant van de bal zelf. Zeker bij gebruik van de soft-hands.

Organisatie:
Afhankelijk van je trainingsgroep en de hoeveelheid begeleiding (de jongste pupillen/beeballers hebben meestal direct toezicht nodig) kun je de drill klassikaal (liefst alleen bij eerste uitleg), in groepjes of als station toepassen.

Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 3 fielders, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen. Als je vanuit de houding field(bijv. short-hops of forehand-backhand) is het zelfs beter 1 speler 3-6 ballen achtereen te laten fielden, alvorens een ander de beurt te geven.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 10-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 1: Fielden; Houding



Leeraccent:
- Achter de bal komen
- Diep zitten (“Pak onderzijde bal”)
- In de top van de driehoek pakken (“Voor de klep van je pet”)

Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding liefst vanuit een “banana route”.
Opdracht:	Rol 5 ballen (om en om) op elke fielder.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te rollen; staat de fielder klaar; rol 5 ballen op de fielder. Inblijven: als je de bal 5x goed gefield hebt (= in 1 keer vast), vraag dan een vervolgopdracht.
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 trainingsset.
Aandachtspunten:	Accent: ligt achter de bal komen en de onderkant van de bal fielden

Variaties:

Eindvorm leren:
Plaats de speler in de fieldpositie (spelers verwarren dat vaak met de ready positie) en geef hem in die positie grondballen op zijn niveau.
P.s. een veel gemaakte “coachfout” is de ballen te hard of moeilijk aan te spelen, dit breekt het zelfvertrouwen af. Prikkel de spelers door op de rand van hun comfortzone te werken.

Foutloos leren:
Begin met rollende ballen over dusdanige afstand dat er vooraf nauwelijks verplaatsing van de fielder nodig is om in de goede houding te eindigen. Opbouw is: rollend, eenvoudige stuit, meerdere stuiten. Daarnaast van “voor” je naar, forehand naar backhand.

Dwangstelling:
Mocht een speler moeite hebben om in de juiste fieldhouding te eindigen, dan “petje fielden”. Laat hiervoor een pet of lage pylon voor de mikpylon leggen. De speler staat (of eindigt) achter zijn “pet” met zijn voeten achter een bepaalde lijn, waarbij de “pet” de top van de denkbeeldige driehoek vormt en het achterwerk als vanzelf laag komt. Vaak is dit een goede “nul”-oefening om te kijken wat het niveau is.
Voor het aanleren/verbeteren van de bovenlichaamhoek gekoppeld aan de handen kun je de speler in knieën zit zover op een matje plaatsen dat zijn hand(en) voor de mat op de grond blijven en hij de juiste hoek maakt waardoor hij de bal “voor zijn petje” en van onderen kan fielden.

Voor de juiste hoek van de handen en het samenwerken van de handen kun je goed gebruik maken van zgn. “soft-hands”fielding paddles.

Oefening 2: Fielden; Voorbereiding

Leeraccent:
De speler moet leren tijdig in fieldpositie te komen, waarbij hij om de laatste stuit goed in te kunnen schatten een hoek met de bal baan moet maken (zgn. bifocale hoek). Daarnaast is het koppelen van het (tijdig) openen van de handschoen aan het 1-2 ritme een extra aandachtspunt. Later kun je de "pre-pitch movement" toevoegen.

Observerend leren:
Laat zowel van voren als opzij duidelijk alleen de laatste 2 stappen zien, waarbij je het "openen" van de handschoen op de 1e stap en het van rechts achter de bal komen benadrukt.

Metafoor leren:
"Banana route", "Linkeroor achter de bal", "Kom naast de bal", "Schaatspas", "Glijd achter de bal".

Eindvorm leren:
Je kunt de spelers vanuit een hoge fieldpositie terug laten werken. Dropstep met linkervoet schuin rechts naar achteren, rechter voet schuin rechts naar achter en direct beweging omkeren recht-links field. Ook kun je de speler alleen de laatste 2 stappen laten uitvoeren.

Foutloos leren:
Begin met rollende ballen over dusdanige afstand dat er vooraf nauwelijks verplaatsing van de fielder nodig is om in de goede houding te eindigen. Opbouw is: rollend, waarbij de bal eerst al enigszins aan de linkerzijde wordt gerold waardoor de speler vanzelf van rechts achter de bal komt, daarna de bal steeds verder naar rechts rollen waardoor de speler steeds meer voetenwerk moet maken om nog naast de bal te komen, dan pas met een eenvoudige stuit, meerdere stuiten enz. Daarnaast kun je opbouwen van "voor" je naar, forehand, naar backhand.

Dwangstelling leren:
Het achter een pylon opstellen dwingt ze om daarom heen te lopen en de bal automatisch van rechts te benaderen. Let op!, als de bal te hard wordt aangerold kunnen ze niet meer in fieldhouding komen.
De pylonnen en de aanrolhoek kunnen steeds verder naar rechts geplaatst worden om het ronden te bevorderen.

Alhoewel niet zo expliciet als bij fieldhouding/balcontact is het gebruik van soft-hands hier toch van toegevoegde waarde om het onder de bal komen te bestendigen.

Feedback:
Ritmische begeleiding: Met "1-2 field" kun je de focus verplaatsten naar de timing op de bal. Later kun je "1-2- klaar" "1-2- field" toevoegen
Externe focus: Als de roller constant kan aanrollen, dan kun je evt. een merkplaats (cirkel in het gravel of iets dergelijks) waar de rechtervoet op geplaatst moet worden.

Organisatie:
Afhankelijk van je trainingsgroep en de hoeveelheid begeleiding (de jongste pupillen/beeballers hebben meestal direct toezicht nodig) kun je de drill klassikaal (liefst alleen bij eerste uitleg), in groepjes of als station toepassen.

Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 3 fielders, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen. Als je vanuit de houding field (bijv. bij eindvorm leren) is het zelfs beter 1 speler 3-6 ballen achtereen te laten fielden, alvorens een ander de beurt te geven.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 10-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 2: Fielden; Voorbereiding

Leeraccent:

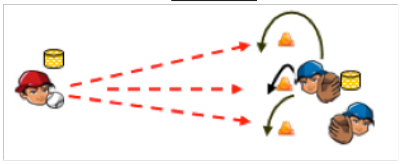
- Tijdig in fieldpositie komen, koppelen van het (tijdig) openen van de handschoen aan het 1-2 ritme evt. “pre-pitch movement”.

Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”. Accent: ligt op naast de bal komen, achter de bal komen en fielden van de onderzijde van de bal door een diepe fieldhouding.
Opdracht:	Rol 5 ballen (om en om) op elke fielder.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te rollen; staat de fielder klaar; rol 5 ballen op de fielder. Inblijven: als je de bal 5x goed gefield hebt (= in 1 keer vast), vraag dan een vervolgopdracht.
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 trainingsset.
Aandachtspunten:	Mocht een speler moeite hebben om in de juiste fieldhouding te eindigen, dan “petje fielden”. Laat hiervoor een pet of lage pylon voor de mikpylon leggen. De speler staat of eindigt achter zijn “pet” met zijn voeten achter een bepaalde lijn, waarbij de “pet” de top van de denkbeeldige driehoek vormt en het achterwerk als vanzelf laag komt. Vaak is dit een goede “nul”-oefening om te kijken wat het niveau is.

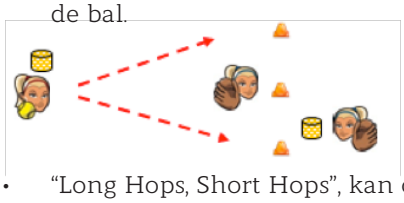
Variaties:

Eerst naast, dan achter de bal:
Roller rolt de bal variërend richting de drie pylonnen. Let op: geen vaste volgorde; hoe afwisselender, hoe beter.

Naast je fielden (erg moeilijk met flatgloves)
Fielder staat voor de pylonnen (1,5 tot 2 meter uit elkaar). Roller mikt afwisselend, maar niet in vaste volgorde op de buitenste pylonnen. Speler kan niet meer “voorbij” de bal komen en fieldt de bal backhand dan wel forehand. Accent: verste knie laag bij de grond, “field onderkant van de bal”.



- Pre Pitch Movement”, kan bij alle bovenstaande oefeningen. De roller rolt de bal vanuit 1-2 ritme. De fielder maakt een pre-pitch, 1-2 ritme of split-step en start de “banana route” pas bij het loslaten van de bal.



- “Long Hops, Short Hops”, kan ook bij alle oefeningen. I.p.v. rollende ballen stuitende ballen laten aangeven.

Oefening 3: Fielden; Tossen en ontvangen

Leeraccent:
Na het contact maken met de bal moet het fielden in een vloeiende beweging overgaan in het vervolg, de aangooi. Het van rechts benaderen uit de 2e fase heeft tevens als voordeel dat het lichaam nog in beweging is in de richting van het gooidoel, terwijl toch het lichaam achter de bal blijft waardoor bij een kleine fout met de handen de bal toch nog voor de fielder en bespeelbaar blijft.

Accent moet liggen op het zo vroeg mogelijk, liefst nog onder knie hoogte, maar in ieder geval voor het plaatsen van het standbeen de bal uit de handschoen halen (en dus zeker niet onnodig naar de navel trekken). Ten tweede ligt het accent op het plaatsen van het standbeen direct onder de plaats van de gefielde bal. De armzwaai naar achteren is, afhankelijk van de te gooien afstand en dus benodigde kracht voor die speler, een zo kort mogelijke lijn (of semi-cirkel) naar de gooipositie toe.

Uiteraard is het stappen in de richting van het doel en indraaien van de linkerschouder van groot belang, maar dit kan alleen als voorgaande goed verzorgd is.

Observerend leren:
Laat van opzij alleen de laatste 2 stappen zien van het fielden met de nadruk op het "onder de bal stappen" en de kortste weg vanuit de handschoen naar de gooipositie.

Opmerking: Het onder de bal stappen kun je accentueren door de bal boven een bepaald merkpunt(lijn/cirkel) te fielden en dan het standbeen op dat merkpunt te plaatsten.

Metafoor leren:
"Stap onder de bal", "Loop de bal naar het honk". "Wijs de bal, de weg"
Bovenhands: "Boogschutter", "Bal langs je oor"

Eindvorm leren:
Voor het voetenwerk, wat hier m.b.t. het fielden het accentpunt is, is het niet erg logisch om achteruit te werken vanuit de raakpunt van de toss. Mocht je onder de noemer "tossen" als gooitechniek deze oefening gebruiken dan kun je juist heel goed vanuit de fieldpositie de toss aanleren, omdat de meeste spelers van nature een soort softbalpitchbeweging willen maken i.p.v. de bal zonder achterzwaai direct van uit het fieldpunt te tossen met een stijve pols.

Foutloos leren:
Zie in het bovenstaande schema de opbouw qua afstand en puntentelling om een steeds grotere afstand te kunnen overbruggen.

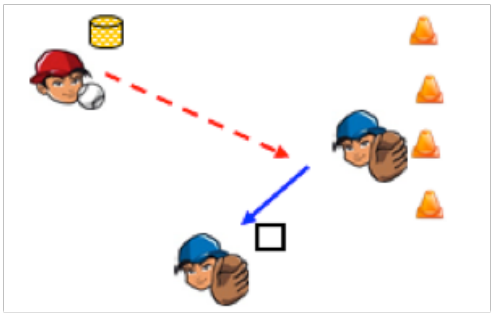
Dwangstelling leren:
Het onder de bal stappen kun je accentueren door de bal boven een bepaald merkpunt(lijn/cirkel) te fielden en dan het standbeen op dat merkpunt te plaatsten. Voor het tossen kun je de bal met 2 handen tegelijk of met de hand met bal erin vanuit de handschoen in het fieldpunt te laten tossen.

Feedback:
Ritmische begeleiding: Juist met deze oefening kun je goed werken aan de 1-2 ritmes. Hier ten eerste "1-2 gooi", maar uiteraard ook "1-2- klaar" en "1-2-field".
Externe focus: Zoals beschreven kan de focus van het voetenwerk gericht worden m.b.v. merktekens voor de vervolgstappen en m.b.v. pylonnen voor de benaderingsstappen. Voor het gooien ligt de externe focus op het aangegeven doel en de daarbij behorende punten telling.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 3 fielders, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen. Als je vanuit de houding field (bijv. bij eindvorm leren) is het zelfs beter 1 speler 3-6 ballen achtereen te laten fielden, alvorens een ander de beurt te geven.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 8-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 3: Fielden; Tossen en ontvangen



Leeraccent:

- Vloeiende overgang naar gooien. Bal zo snel mogelijk uit handschoen. Stappen voorlangs in de richting van het doel.

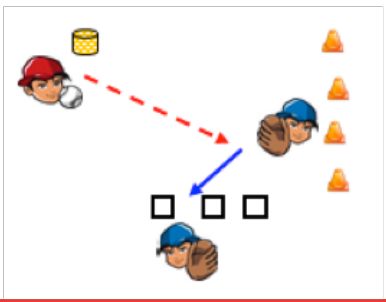
Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 5 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd. Eerste pylon op 3 meter van het honk.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”, gevolgd door een onderhandse toss. Accent ligt op het laten zien van de bal, het van laag naar hoog tossen vanuit de benen, zonder achterzwaai en het vervolgen van je aangooi. Voor de vanger staat het actief klaarstaan met de handen in “duimen omhoog positie” centraal.
Opdracht:	Fielder start voor pylon 2. Rol 5 ballen op de 1e pylon naast de fielder.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te rollen; staan fielder en vanger klaar. Inblijven: als je 8 of meer punten scoort, vraag dan een vervolgopdracht.
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 trainingsset.
Aandachtspunten:	2- of 3-tallen: Maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en hoepel 3 punten. 3-tallen: (voldoende vangniveau) Gebruik honkman als “roos”. Op de borst = 3 punten, zonder uitstappen vangbaar = 2 punten en met uitstap, maar wel aan het honk, 1 punt. Maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en hoepel 3 punten. Zorg: Mocht een speler moeite met de toss hebben, laat hem dan eerst vanuit balbezit, dus zonder fieldactie, gooien. Kan ook uitstekend een “nul”-oefening voor allen zijn.

Variaties:

Verder weg:
Start bij een pylon verder weg van het honk.

Varia:
Start bij pylon 2. De bal wordt variabel gerold op alle pylonnen. Kom steeds voorbij de bal en maak de toss.
Pre-pitch: (kan bij alle bovenstaande oefeningen)

- De roller rolt de bal vanuit 1-2 ritme. De fielder maakt een pre-pitch, 1-2 ritme of split-step en start de “banana route” pas bij het loslaten van de bal.
- Moeilijk, maar uitdagend: varieer ook de vangpositie.



Oefening 4: Fielden; Voetenwerk en aangooi

Leeraccent: (zie ook oef. 3 Toss)
Na het contact maken met de bal moet het fielden in een vloeiende beweging overgaan in het vervolg, de aangooi. Het van rechts benaderen uit de 2e fase heeft tevens als voordeel dat het lichaam nog in beweging is in de richting van het gooidoel, terwijl toch het lichaam achter de bal blijft waardoor bij een kleine fout met de handen de bal toch nog voor de fielder en bespeelbaar blijft.

Accent moet liggen op het zo vroeg mogelijk, liefst nog onder knie hoogte, maar in ieder geval voor het plaatsen van het standbeen de bal uit de handschoen halen (en dus zeker niet onnodig naar de navel trekken). Ten tweede ligt het accent op het plaatsen van het standbeen direct onder de plaats van de gefielde bal. De armzwaai naar achteren is, afhankelijk van de te gooien afstand en dus benodigde kracht voor die speler, een zo kort mogelijke lijn (of semi-cirkel) naar de gooipositie toe.

Uiteraard is het stappen in de richting van het doel en indraaien van de linkerschouder van groot belang, maar dit kan alleen als voorgaande goed verzorgd is. Het vervolgen van de beweging na de gooiactie heeft in principe geen invloed op het raakpunt, maar verdient wel aandacht i.v.m. de controle.

Observerend leren:
Laat van opzij alleen de laatste 2 stappen zien van het fielden met de nadruk op het “onder de bal stappen” en de kortste weg vanuit de handschoen naar de gooipositie.

Opmerking: Het onder de bal stappen kun je accentueren door de bal boven een bepaald merkpunt(lijn/cirkel) te fielden en dan het standbeen op dat merkpunt te plaatsten.

Metafoor leren:
“Stap onder de bal”, ”. “Je schouder wijst de bal de weg”
Armactie “Boogschutter”, “Bal langs je oor”, “Loop de bal na naar het honk”.

Foutloos leren:
Zie in het bovenstaande schema de opbouw qua afstand en puntentelling om een steeds grotere afstand te kunnen overbruggen.

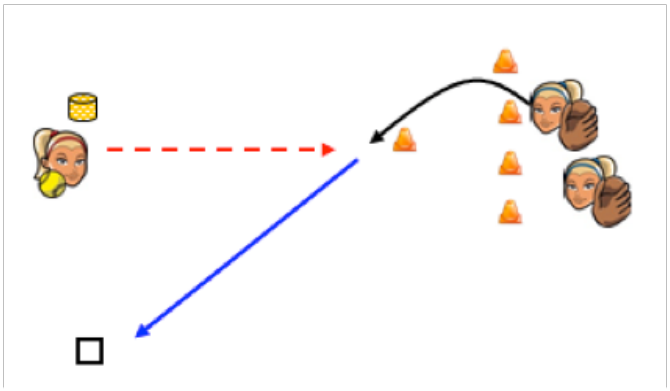
Dwangstelling leren: (zie opmerking observerend leren)
Het onder de bal stappen kun je accentueren door de bal boven een bepaald merkpunt(lijn/cirkel) te fielden en dan het standbeen op dat merkpunt te plaatsten. Voor het gooien kun je de na beweging accentueren door een pylon in verlengde van de aangooi te zetten waar bewust steeds omheen gelopen moet worden voor je in het rijtje aansluit.

Feedback:
Ritmische begeleiding: Juist met deze oefening kun je goed werken aan de 1-2 ritmes. Hier ten eerste “1-2 gooi”, maar uiteraard ook “1-2- klaar” en “1-2-field”.
Externe focus: Zoals beschreven kan de focus van het voetenwerk gericht worden m.b.v. merktekens voor de vervolgstappen en m.b.v. pylonnen voor de benaderingsstappen. Voor het gooien ligt de externe focus op het aangegeven doel en de daarbij behorende punten telling en het naloop pylontje.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Een groepje mag niet groter zijn dan 4 fielders, anders loopt de verhouding tussen effectieve leertijd en rust (1:2) te veel uiteen.

Duur/Interval:
Afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) met de drill aflopend van 1 blok van 8-12 minuten naar meerdere blokken van 4-6 minuten.

Oefening 4: Fielden; Voetenwerk en aangooi



Leeraccent:

- Zo vroeg mogelijk, liefst nog onder knie hoogte, maar in ieder geval voor het plaatsen van het standbeen de bal uit de handschoen.
- Het plaatsen van het standbeen direct onder de plaats van de gefielde bal.
- Stappen in de richting van het doel.

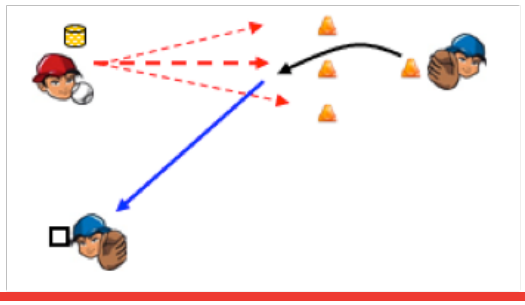
Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10/15 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 10 to 18 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”, gevolgd door een 1-2 ritme en aangooi.
Opdracht:	Fielder start voor pylon 2. Rol 5 ballen op de pylon voor de fielder. Accent ligt op ”Pre Pitch Movement”; de roller rolt de bal vanuit 1-2 ritme; de fielder maakt een pre-pitch, 1-2 ritme of split-step en start de “banana route” pas bij het loslaten van de bal.
Afspraken:	Inbrengen: kijk of het veilig is om te rollen; staan fielder en vanger klaar. Inblijven: als je 8 of meer punten scoort, vraag dan een vervolgopdracht.
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 trainingsset.
Aandachtspunten:	2-tallen: Maak een “mikroos”, bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en hoepel 3 punten. 3-tallen: (voldoende vangniveau) Gebruik honkman als “roos”; op de borst = 3 punten, zonder uitstappen vangbaar = 2 punten en met uitstap, maar wel aan het honk, 1 punt.

Variaties:

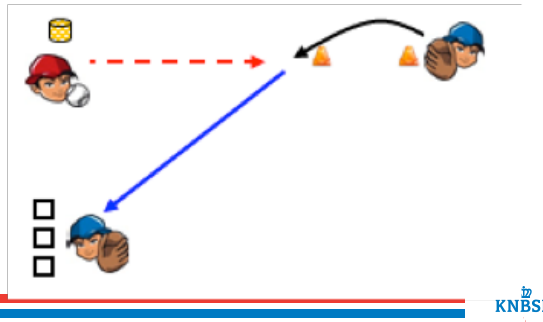
Verder weg:
Start bij een pylon dichterbij het honk en rond alsnog de fieldpylon.

Varia:
Start steeds bij een andere pylon in willekeurige volgorde. De bal wordt vast gerold op de fieldpylon. Kom steeds voorbij de bal en maak de aangooi.

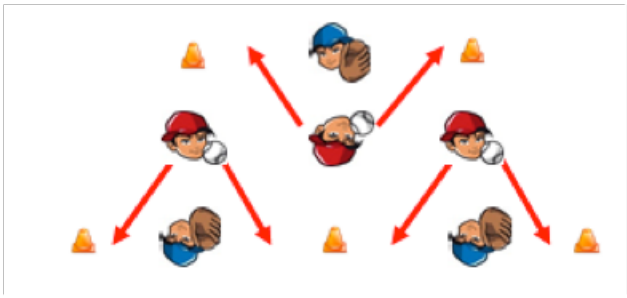
Rol de bal op variabele posities



Moeilijk, maar uitdagend: varieer (ook) de vangpositie



Oefening 5: Fielden, Herhaling en/of conditioneel

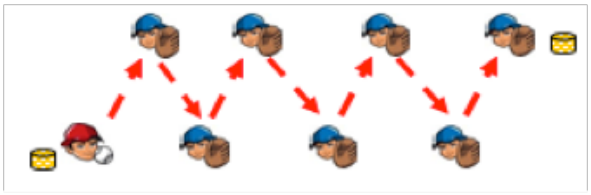


Leeraccent:
- Achter de bal komen.
- Ver voor je fielden.

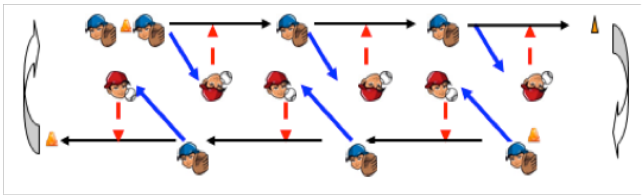
Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar; onderlinge afstand ongeveer 4 meter.
Doel:	Verbeteren verwerken grondballen.
Opdracht:	Rol de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.
Afspraken:	Inbrengen: rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. Aanwijzingen: verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. Accenten: • Driehoek (armen/achterwerk) • Blote hand (evt. met hand op de rug) • 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 vervolgopdracht.

Variaties:
Moeilijkheidsgraad:
- met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- vergroot de afstand
- met 1 lange stuit
- met meerdere stuiten

Zig zag, kan ook als stroomvorm

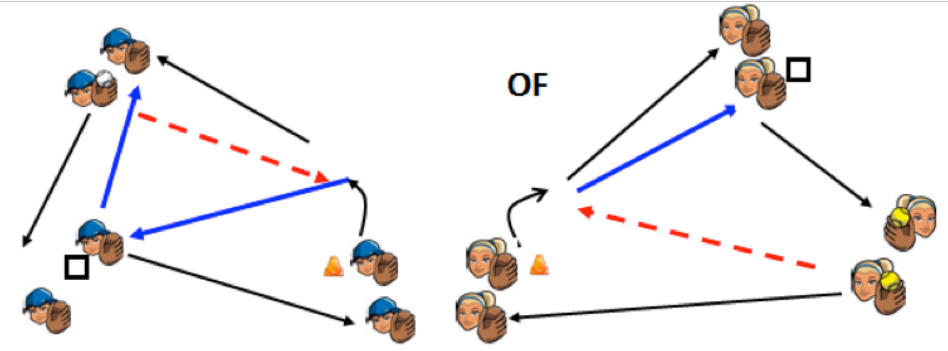


Spitsroeden lopen, stroomvorm



COMBINATIE OEFENINGEN

Oefening 1: Fielden en aangooien (minimaal 5-tal)

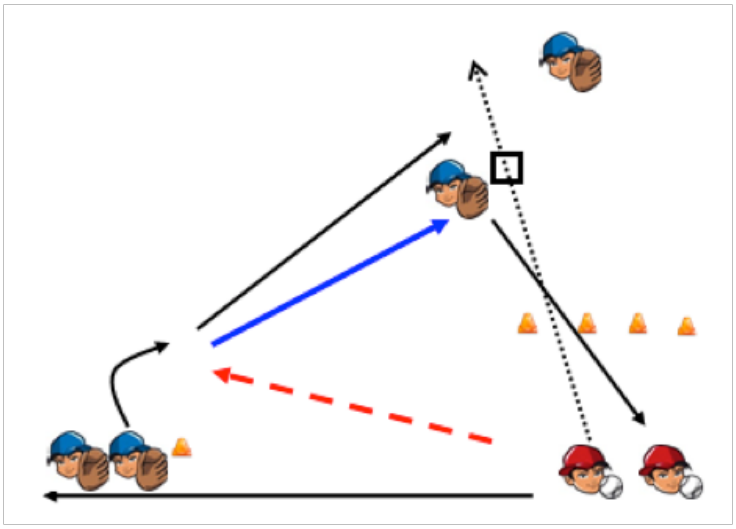


Leeraccent:
- Banaan; benader de bal zo, dat je direct na het fielden kunt gooien

Indelen/Opstellen:	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 en 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 eenvoudig 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 geen forehand- en backhandfielden • Evt. forehand- en backhandfielden

Variaties:
- 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.

Oefening 2: Fielden, aangooien en honk bespelen (minimaal 5-tal)



Leeraccent:

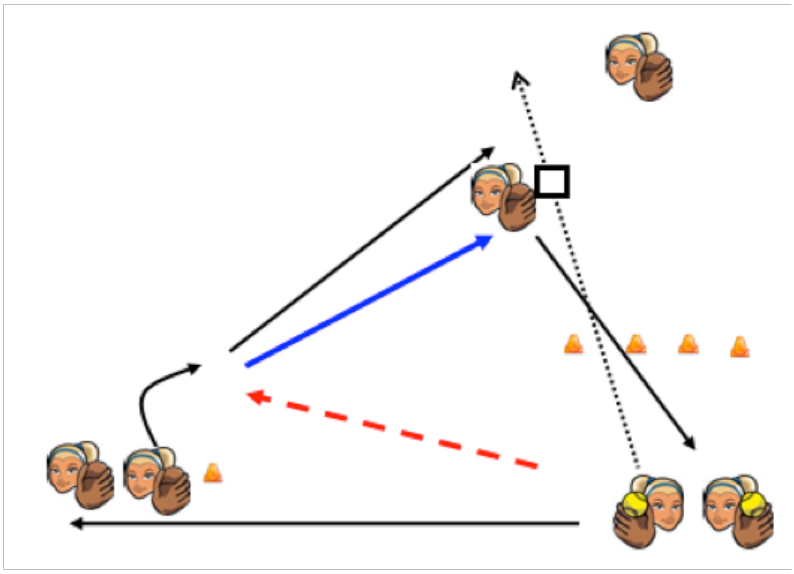
- De geleerde techniek toepassen onder wedstrijddruk.

Indelen/Opstellen:	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 en 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 eenvoudig te verwerken is. Aanwijzingen: rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. Accenten: • Banaan; benader de bal zo, dat je direct na het fielden kunt gooien • Links en rechts, maar nog géén forehand- en backhandfielden • Evt. forehand- en backhandfielden

Variaties:

- 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.

Oefening 3: Tikken of branden (6-tallen)

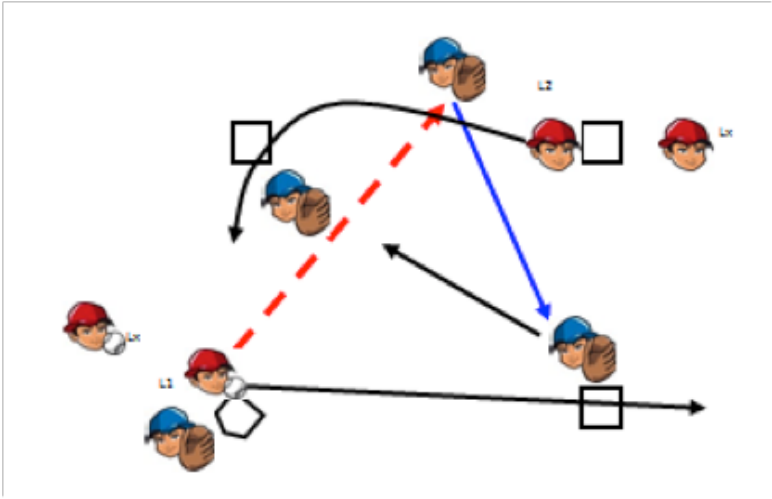


Leeraccent:
- De geleerde techniek toepassen onder wedstrijddruk.

Indelen/Opstellen:	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 en 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 eenvoudig 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: blijf zolang mogelijk dwars op de balrichting; 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

Variaties:
- 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.
- Laat ze fielden en aangooien tegen de stopwatch.

Oefening 4: Branden én tikken (min. 6-tallen)



Leeraccent:

- De geleerde techniek toepassen onder wedstrijddruk.

Indelen/Opstellen:	Maak 2 teams van minimaal 3 spelers. 1 velder als korte stop en 1 bij het 1e, 3e en thuishonk; 1 slagman/honkloper en loper 2 op het 2e honk; extra lopers aan de zijkant bij het thuishonk of 2e honk.
Speelveld:	Minimaal 20 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig 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 1e honk. De korte stop en 1e honkman spelen de actie. Als de loper op het 2e honk zeker weet dat de bal naar het 1e honk gaat, kan hij starten naar het 3e honk en doorgaan naar het thuishonk (immers, gaat de loper te vroeg, dan maakt een slimme korte stop de actie op het 3e honk). Zodra de actie op het 1e honk wordt afgerond (uit of niet), start de 1e honkman de insluitactie tussen 1 en thuis door, afhankelijk van waar de loper is, de loopweg al lopend of gooiend 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: loper 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 1e honk schuift door naar het 2e honk, die van het 2e honk sluit aan bij de thuisplaat. Een wachtende loper start bij het thuishonk.
Wisselen/einde	Nadat alle honklopers op beide honken gestart zijn, wisselen de teams van functie.

Variaties:

(lastig, maar spannend en erg intensief)

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

4 | SLAAN

Oefening 1: Doel slaan; hard en richting

Leeraccent:
Doel is zo hard mogelijk leren slaan! Het lichaam moet leren hoe opeenvolgende acties er voor zorgen dat de bal zo hard mogelijk van de knuppel afkomt. Dit doen we door accenten te leggen.
In eerste instantie proberen we spelers hun benen beter te leren gebruiken. Kracht wordt immers opgebouwd vanuit de grond. Het is eenvoudiger om spelers hun opgebouwde energie af te remmen en te richten dan vanuit het contact maken hard te leren slaan! Omdat we spelers succeservaringen willen geven dienen we dus het "raken" en het doel eenvoudig te houden.

Technisch gezien willen we dat spelers eerst naar achter leren bewegen (load) en daarna hun gewicht verplaatsen in de richting van de bal. Door optimaal wijd te eindigen met de voeten en de rem/hefwerking tegen het voorste been ontstaat vanzelf de benodigde heuprotatie. Spelers eindigen in de regel, door aangeleerd gedrag, veel te smal, waardoor er geen of een op de voorvoet aangeleerde rotatie plaatsvind. Beiden geven echter niet de optimale krachtsopbouw. Qua richting willen we uiteindelijk dat spelers de bal line drive in de zgn. "gaps" tussen de outfielders leren slaan.

Observerend leren:
Het voorbeeld moet duidelijk een achterwaartse verplaatsing (load) en een korte achterzwaai laten zien. Het doel moet eenvoudig "raakbaar" zijn. Een doek of zeil wat een geluidseffect bij hard raken veroorzaakt geeft extra feedback. Ook zijn er eenvoudige elektronische hulpmiddelen op de markt die "batspeed" kunnen meten.

Metafoor leren:
"Gooi je gewicht tegen de bal", "Wijd staan is hard slaan", "Sterk raakpunt", "Zes ogen naar de bal", "Vingers wijzen door de bal", "Kortste weg terug"

Eindvorm leren:
Slaan vanuit het raakpunt met een "backswing" is een schoolvoorbeeld van eindpunt leren. Grote voordelen zijn nadruk op positie polsen in raakpunt (i.p.v. uitgangshouding). Het vanzelf verplaatsten van het gewicht naar achteren. Het komen tot een eigen natuurlijke en bewegelijke uitgangshouding i.t.t. een statische kopie van een ander. Opmerking: veel spelers draaien bij dit soort drills verder in dan kan bij een pitcher. Dit kun je bijsturen door van achteren met een object(bijv. isolatiebuis) de s chouder tegen te houden.

Foutloos leren:
Door de doelen qua hoek, hoogte enz. aan te passen creëer je verfijning van de krachtige swing.
Let op! Dwing slagmensen naar het raakpunt te blijven kijken. Het willen zien van het raken van het doel geeft als vervelend bijeffect dat slagmensen te vroeg openen met het lichaam. Medespeler/baloplegger kan score bijhouden. Slaan vanuit een aanloop: Het is opvallend dat zelfs heel jonge kinderen vanuit een aanloop vrijwel altijd een optimaal wijde hittingpositie bereiken. Je ziet daar nooit het slaan op de voorvoet. Het is dus een uitermate goede manier om gewichtsverplaatsing aan te leren. Op hoger niveau is het zelf een uitermate goede vorm van differentieel leren.

Dwangstelling leren:
M.b.v. matjes, pylonnen, banken en zelfs ballen kun je de voeten op de juiste breedte en voetposities dwingen. Bij het slaan vanuit aanloop geeft een matje het bij de voorste voet de juiste positie t.o.v. de tee aan. Als de optimale spreidstand is vastgelegd, kun je van spelers (bijv. m.b.v. krijt) hun achterste voetpositie t.o.v. tee aangeven. Voordeel is dat de je de voetpositie (evt. expliciet) kan controleren. Het klaarstaan maakt tenslotte geen deel uit van de beweging zelf.

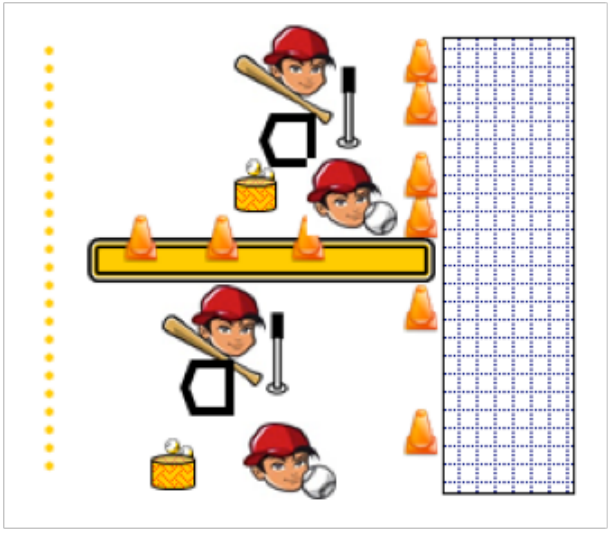
Het gesloten houden van de voorste voet kan geforceerd worden door m.b.v. fitness tube de voorvoet van het stapbeen te verbinden met de enkel van de achterste voet. Sommige spelers hebben de neiging bij de backswing hun achterste voet verder dan normaal open te draaien. Een gesloten achterste voet is essentieel voor een juiste krachtsopbouw over de grote teen (i.p.v. de voorvoet). Stuur dit bij door z.s.m. een matje of iets dergelijks neer te leggen waardoor de voet in juiste positie gedwongen wordt. Let op! Sommige spelers laten opeens hun voet staan.
Het sterke raakpunt kan geaccentueerd worden door de knuppel tegen een mat/band te slaan. Dit geeft directe feedback over de polspositie en de ideale raakhoek.

Feedback:
Ritmische begeleiding: "Stapje terug, stap en sla".
Externe focus: Zoals eerder genoemd geven zeilen e.d. door middel van geluid feedback over hoe hard een bal geraakt is. Markeerpunten (pylonnen, doeken) geven aan of de krachtsontwikkeling qua richting effectief is.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Niet alleen uit organisatorisch oogpunt, maar vooral vanuit leerperspectief dienen er veel "goede" swings in korte tijd gemaakt te worden. Laat echter niet meer dan 6 tot 9 swings achterelkaar maken, omdat vermoeidheid op spiercelniveau al heel snel explosief bewegen in de weg gaat staan.
1 tot 3 spelers afhankelijk van de organisatievorm (circuit, groepsopdracht, klassikaal)

Duur/Interval:
De totale oefentijd dient langzamerhand opgebouwd te worden, anders wordt de conditionele factor een beperkende in het leerproces. Als spelers moe zijn verandert het bewegingspatroon en dus de leerwinst. Daarnaast is het sowieso beter om, afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) z.s.m. naar meerdere blokken van 4-6 minuten te gaan.

Oefening 1: Doel slaan; hard en richting



Leeraccent:

- Doel is zo hard mogelijk leren slaan!

Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 “pitcher”, 1 “catcher” en 3 velders. Als je met “weerstand” speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn”, die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. De “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 pylonnen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen, 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 pylonnen door. Voorbij 1e rij pylonnen scoort 1 punt, voorbij honken 2 en voorbij 2e rij pylonnen 3 en over verste velder 4 punten.
Afspraken:	Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Belangrijk: sla alleen op goed geworpen ballen. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1e rij pylonnen gaat = goed. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. Uitmaken: (geldt voor variatie “weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/Einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

- Slaan van een Tee of vanuit toss (lastig). Hierdoor haal je timing en worpsnelheid enigszins weg, waardoor je beter kunt zien welke kracht de speler zelf genereert.
- “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.

Oefening 2: Commando slaan; gewichtsverplaatsing

Leeraccent:
Door de nadruk te leggen op de achter/voorwaartse gewichtsverplaatsing is ondanks het gebruik maken van matten e.d. het heel goed mogelijk dat spelers over hun voorste been heen gaan slaan en zo geen optimale rem/hefwerking creëren. Daarnaast wordt het al snel moeilijk om op worpen met een significant snelheidsverschil (change-up en later curve) nog hard te slaan. Wat we willen leren is dat je gecontroleerd in de hittingpositie moet komen voordat je beslist te slaan. In deze oefening wordt de beslissing door een ander genomen, nadat je in de hittingpositie bent aangekomen.

Observerend leren:
Laat een duidelijke "load" zien, gevolgd door een stap naar een "agressieve" hittingpositie, waarbij de gehele voorste voet op de grond staat ("Heeldrop"), waardoor de achterste hiel al loskomt. Let op!; Het gaan staan op de voorvoet alleen is niet juist. Het gewicht is dan nog te ver achter en er zal gedraaid worden op de bal van de voet i.p.v. over de grote teen. Laat in 1e instantie een wat overdreven pauze zien voor het commando "Ja".

Metafoor leren:
"Stap, Beslis, Sla"(Sbs 6)

Eindvorm leren:
Ook nu is het heel goed mogelijk om direct vanuit het raakpunt te beginnen. Het creëert een natuurlijk passende uitgangshouding, zorgt voor ritme en maakt een ongewenst interne focus lastig.
Check daarbij wel of de voet van het standbeen goed geplaatst blijft worden.

Foutloos leren:
Het foutloos leren t.a.v. de controle over de gewichtsverplaatsing is opgesloten in de drill zelf. Het moeten wachten op het commando of de stuit/toss creëert de controle. Het korter laten wachten door aanpassing van het commando, snelheid van de toss of moment van laten vallen van de bal bij de stuit-toss verzorgt de progressie.

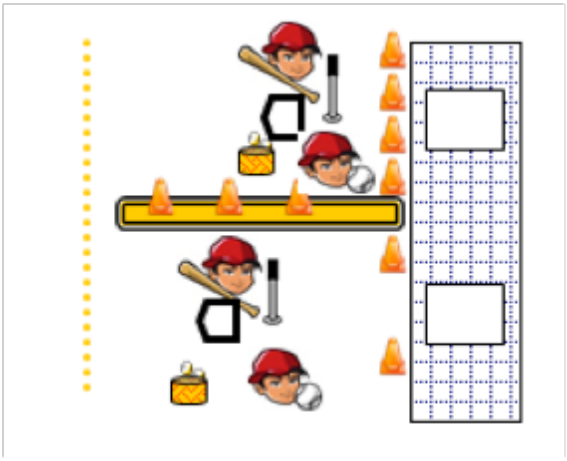
Dwangstelling leren:
D.m.v. een tube of sterk elastiek net boven de riem, van achteren het lichaam verhinderen te ver naar voren te gaan bij de stap.

Feedback:
Ritmische begeleiding: Langzaam, langzaam, hard", "Aaam- Stêr- DAM!"
Externe focus: Het stappen op lijnen begeleiden door bij elke swing nog bij plaatsen voet "goed" of groter/kleiner te roepen. Evt, afspreken dat alleen bij een goede "stride" er geslagen mag worden.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Niet alleen uit organisatorisch oogpunt, maar vooral vanuit leerperspectief dienen er veel "goede" swings in korte tijd gemaakt te worden. Laat echter niet meer dan 6 tot 9 swings achterelkaar maken, omdat vermoeidheid op spiercelniveau al heel snel explosief bewegen in de weg gaat staan.
1 tot 3 spelers afhankelijk van de organisatievorm (circuit, groepsopdracht, klassikaal)

Duur/Interval:
De totale oefentijd dient langzamerhand opgebouwd te worden, anders wordt de conditionele factor een beperkende in het leerproces. Als spelers moe zijn verandert het bewegingspatroon en dus de leerwinst. Daarnaast is het sowieso beter om, afhankelijk van de ervaring (dus niet het niveau) z.s.m. naar meerdere blokken van 4-6 minuten te gaan.

Oefening 2: Commando slaan; gewichtsverplaatsing



Leeraccent:

- Door de nadruk te leggen op de achter/voorwaartse gewichtsverplaatsing

Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tussen de pylonnen scoort 1 punt, in het vak 2 punten. Je wacht na je voorwaartse stap tot je het COMMANDO “ja” van je helper krijgt om de swing in te zetten.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je in het vak (handdoek) tussen de pylonnen te slaan. De helper roept alleen “ja”, als de voet op de lijn geplaatst wordt. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af (“Wie slaat, die gaat”). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Aandachtspunten:	• Juiste positie t.o.v. de plaat: “Leg punt van knuppel aan buitenzijde voorkant plaat en plaats voet er recht achter”. • Kracht: “Wijd staan is hard slaan”. Technisch gezien voeten zo wijd, dat bij recht geplaatste voeten de knieën niet buiten de voeten kunnen komen. • Grip: “Wijs met je wijsvingers door de bal”, kortste weg terug en slaan. • Sterk raakpunt: ”Zes ogen naar de bal” (knieën, ogen, navel, neus). • Gewichtsverplaatsing: focus op de denkbeeldige pitcher. Stapje terug als hij zijn beweging start. Stap als hij stapt, beslis en sla. • Probeer ze te laten slaan zonder bewuste stop na de “backswing”. Dit creëert een natuurlijke uitgangshouding. • Het “commando” wordt pas gegeven, nadat de voet (goed) geplaatst is. Hierbij is het de bedoeling, dat de speler terugkomt in een neutrale stand met zijn gewicht en niet op het voorste been. Foutloos leren: gebruik een lijn, mat, pylon om ze te dwingen hun maximale stap in de juiste richting te maken.

Variaties:

- Als je 7 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden.
- Als je vanaf de verste plek (afhankelijk van veiligheid en haalbaarheid) 7 of meer punten scoort, moet je de bal ook boven een bepaalde hoogte in het vak slaan. De hoogtelijn wordt zo gekozen, dat het strak slaan stimuleert.
- Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts.
- Bal slaan vanuit toss, waarbij men de bal pas gooit na de stap voorwaarts.

Oefening 3: Kort slaan; gewichtsverplaatsing en rotatie

Leeraccent:
Doel is hier tweeledig. Ten eerste willen we dat de armactie qua krachtsopbouw het gevolg is van de rotatie en niet het startpunt van de beweging. Ten tweede willen we dat de bal geraakt wordt voordat de polsen omrollen. Dit bewerkstelligen we door de bal bewust opposite field te leren slaan. De bewegingsoplossing is ook tweeledig. De speler raakt de bal net voordat de armen loodrecht op de bal baan staan of hij raakt de bal aan de binnenzijde (inside-out).

Observerend leren:
Laat enigszins overdreven het eerst draaien voor het strekken van de armen zien. Met name m.b.v. de dwangstellingsvormen als voorbeeld kun je het goed duidelijk maken.

Metafoor leren:
"Frisbee en kiezel" de voorste arm beweegt zoals bij het frisbee en de achterste zoals bij het keilen van kiezels over het water. "Hoofd op een staak", je roteert terwijl je hoofd stil blijft.

Eindvorm leren:
Vanuit "6 ogen op de bal" (knieën, navel, neus, ogen), naar "eerst 6e oog(knie) naar de bal, dan knop (7e oog) naar de bal.

Foutloos leren:
Door de puntentelling en/of afstand progressief moeilijker te maken, maak je de opdracht uitdagend en opbouwend

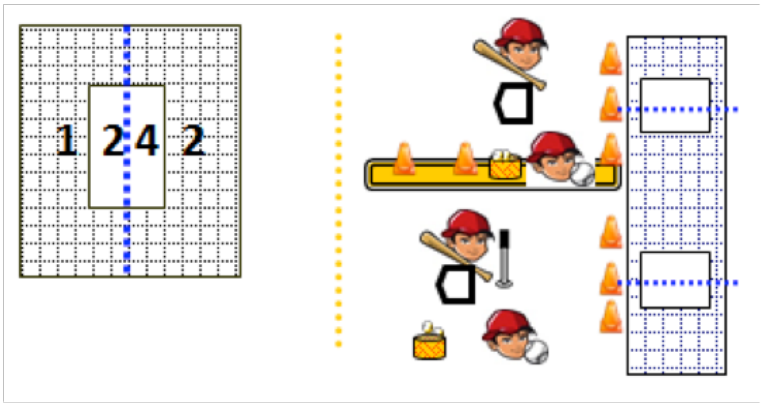
Dwangstelling leren:
- "Paal drill": Plaats een paal of screen ter hoogte van de achterste voet. Dit dwingt de speler eerst te roteren, voordat hij zijn armen strekt.
- "Ball drill": Als de rotatie te vroeg wordt ingezet, plaats je een pylon of bal tegen de achterste voet. Deze mag niet verplaatsen als gevolg van de swing, Als er gewichtsverplaatsing is, komt de hiel omhoog.
- "Schouderkopdrill": Plaats na de backswing de steel van de knuppel tegen de buitenzijde van de schouder (dus niet in de nek). De knuppel dient als het ware van de schouder af te schieten.
- "One hand drill": Sla met een korte swing, alleen met de onderste hand. Let op: eerste rotatie voor armstrekking. Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.

Feedback:
Ritmische begeleiding: "Stap-draai-swing"
Externe focus: Mik op een merkpunt op de bal die hoog aan de binnenzijde is. Sla de bal in bewuste vak.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Zie oef. 1

Duur/Interval:
Zie oef. 1

Oefening 3: Kort slaan; gewichtsverplaatsing en rotatie



Leeraccent:

- Bewust opposite field slaan. Eerst glijden/roteren dan strekken van de armen.

Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tussen de pylonnen scoort aan jouw zijde = 1 punt, in het vak 2 punten. Tussen de pylonnen (vakhelft) aan de "opposite field" zijde scoort dubbele punten (2 of 4 dus). Je wacht na je voorwaartse stap tot je het COMMANDO "ja" van je helper krijgt om de swing in te zetten.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je "outside" in het vak (handdoek) tussen de pylonnen te slaan. De helper roept alleen "ja", als de voet op de lijn geplaatst wordt. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Aandachtspunten:	• Gewichtsverplaatsing: focus op de denkbeeldige pitcher. Stapje terug als hij zijn beweging start. Stap als hij stapt, beslis en sla. • Raakpunt: "raak de binnen(boven)kant van de bal". Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie. Foutloos leren • "Paal drill": Plaats een paal of screen ter hoogte van de achterste voet. Dit dwingt de speler eerst te roteren, voordat hij zijn armen strekt. • "Ball drill": Als de rotatie te vroeg wordt ingezet, plaats je een pylon of bal tegen de achterste voet. Deze mag niet verplaatsen als gevolg van de swing, Als er gewichtsverplaatsing is, komt de hiel omhoog. • "Schouderkopdrill": Plaats na de backswing de steel van de knuppel tegen de buitenzijde van de schouder (dus niet in de nek). De knuppel dient als het ware van de schouder af te schieten. • "One hand drill": Sla met een korte swing, alleen met de onderste hand. Let op: eerste rotatie voor armstrekking. Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.

Variaties:

- Als je 13 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden.
- Als je vanaf de verste plek (afhankelijk van veiligheid en haalbaarheid) 13 of meer punten scoort, moet je de bal ook boven een bepaalde hoogte in het vak slaan. De hoogtelijn wordt zo gekozen, dat het strak slaan stimuleert.
- Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts.

Oefening 4: Line drive slaan

Leeraccent:
Bedoeling is dat de speler de bal door het hart leert te slaan, door lang met de knuppel in de balbaan te blijven. Meestal is het van onder raken van de bal een gevolg van géén of te laat roteren, waardoor de armen onder de bal komen.

Observerend leren:
M.n. met de dubbele tee kun je goed duidelijk maken dat je met een “vlakke” swing toch de bal hard en ver kan slaan.

Metafoor leren:
“Knuppel gaat over de tafel”, “Lang eindigen”

Eindvorm leren:
Vanuit ”6 ogen op de bal” (knieën, navel, neus, ogen), naar “eerst 6e oog(knie) naar de bal, dan knop (7e oog) naar de bal.

Foutloos leren:
Door de puntentelling en/of afstand progressief moeilijker te maken, maak je de opdracht uitdagend en opbouwend

Dwangstelling leren:
- “Level Tee Drill”
- “Long Tee Drill”: “Kort erin, lang erdoor”.
- “Paal drill:
- “Ball drill”

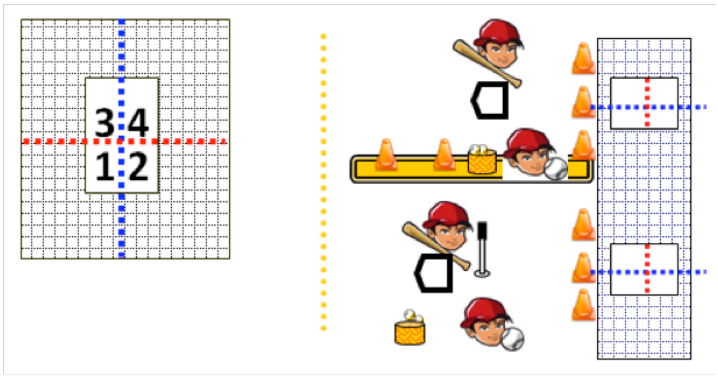
Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.

Feedback:
Externe focus: Mik op een merkpunt op de bal die hoog aan de binnenzijde is. Sla de bal in bewuste vak.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Zie oef. 1

Duur/Interval:
Zie oef. 1

Oefening 4: Line drive slaan



Leeraccent:

- Strak en hard slaan.

Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) op het doel. Aan jouw zijde = 1 punt. In het vak helft aan de "opposite field" zijde scoort 2 punten. Boven de lijn in het vak scoort 2 punten extra (dus 3 of 4).Evt. Je wacht na je voorwaartse stap tot je het COMMANDO "ja" van je helper krijgt om de swing in te zetten.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je "outside" in het vak (handdoek) tussen de pylonnen te slaan. Evt. De helper roept alleen "ja", als de voet op de lijn geplaatst wordt. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Aandachtspunten:	• Raakpunt: "raak de binnen(boven)kant van de bal". Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie. • Line drive swing: "raak de bal onder het centrum van de bal". Foutloos leren • "Level Tee Drill": Plaats twee tees op dezelfde hoogte vlak achter elkaar. De voorste tee staat in het raakpunt met een bal erop. De achterste tee staat vlak voor de 1e zonder bal. Zet beide tees relatief hoog. Let op: "scheppen" is vrijwel altijd het gevolg van armactie voordat rotatie volledig is. • "Long Tee Drill": "Kort erin, lang erdoor". De achterste tee staat in het raakpunt met een bal erop. De voorste tee staat vlak voor de 1e ook met bal. Probeer beide ballen rechtdoor in het doel te slaan. Hierdoor krijg je een lange contactzone, dus een betere kans een worp goed te raken. • "Paal drill": Plaats een paal of screen ter hoogte van de achterste voet. Dit dwingt de speler eerst te roteren, voordat hij zijn armen strekt. • "Ball drill": Als de rotatie te vroeg wordt ingezet, plaats je een pylon of bal tegen de achterste voet. Deze mag niet verplaatsen als gevolg van de swing, Als er gewichtsverplaatsing is, komt de hiel omhoog. Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.

Variaties:

- Als je 19 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden.
- Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts.
- Lang wachten, hard slaan: Stuit of front toss.

Oefening 5: Timing gewichtsverplaatsing

Leeraccent:
Bedoeling is dat de controle leer houden over de inzet van de eigenlijke swing. Zodra de hiel van de voorste voet de grond raakt wordt de swing ingezet. Mocht de speler de "heelplant" verkeerd timen, dan wordt de swing te vroeg ingezet waardoor of de bal niet geraakt wordt of hij zichzelf in een zwakke positie moet manoeuvreren op de bal te raken. Zolang de slagman geen 2 slag heeft of er geen tactische opdracht is willen wij dat de speler altijd zijn beste swing maakt.

Wat we meestal zien is dat een speler (te) laat zijn lichaam "laadt" en de te late voetplaatsing resulteert in een swing. Let Op! Maak er geen zaak van als een speler het goed doet. Onnodige focus geeft hier veelal slecht resultaat.

De speler dient zijn achterwaartse (verplaatsing) en voorwaartse stap gemaakt te hebben, voordat de swing wordt ingezet. De achterste hiel komt los voor de beslissing.

Observerend leren:
Laat het vroegtijdig en rustig "laden" gekoppeld aan een stuit toss, front toss of wind-up duidelijk van de zijkant zien.

Metafoor leren:
"Pitcher en hitter zitten aan een elastiek" , "SBS6"

Eindvorm leren:
Vanuit "6 ogen op de bal" (knieën, navel, neus, ogen) een backswing maken op moment van laten vallen/werpen van de bal. Koppel het werp moment aan het laten vallen van de bal, het voetenwerk van de tosser in de front toss of het "breken" van de handen bij een werper.

Foutloos leren:
Door de puntentelling en/of afstand progressief moeilijker te maken, maak je de opdracht uitdagend en opbouwend.

Dwangstelling leren:
- "Level Tee Drill"
- "Long Tee Drill": "Kort erin, lang erdoor".
- "Paal drill:
- "Ball drill"

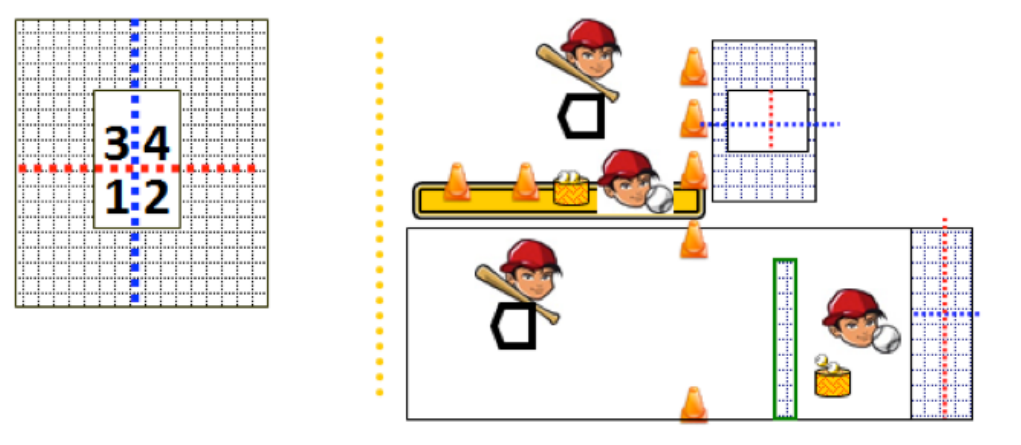
Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.

Feedback:
Ritme: "Naar achter- stap- SLA!", "1-2-SLA".
Externe focus: Mik op een merkpunt op de bal die hoog aan de binnenzijde is. Sla de bal in bewuste vak.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Zie oef. 1

Duur/Interval:
Zie oef. 1

Oefening 5: Timing gewichtsverplaatsing



Leeraccent:

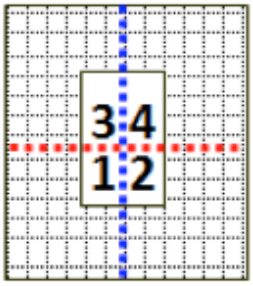
- Controle houden over de inzet van de eigenlijke swing.

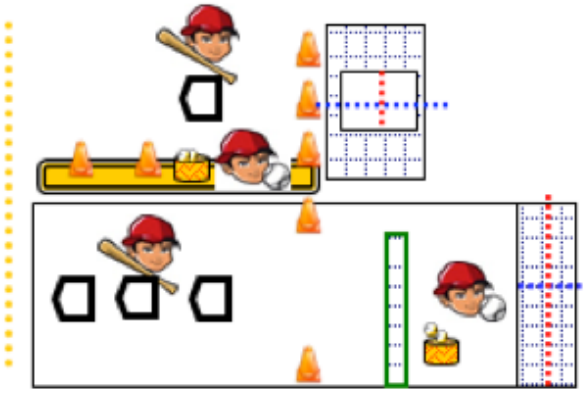
Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Lang wachten is hard slaan!
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) op het doel. Aan jouw zijde = 1 punt. In het vakhelft aan de "opposite field" zijde scoort 2 punten. Boven de lijn in het vak scoort 2 punten extra (dus 3 of 4).
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je "outside" tussen de pylonnen te slaan. De helper tost/gooit de bal met verschillende snelheden. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Toelichting:	Bij het slaan in een tunnel kan de achterwand als vak fungeren. Hard geslagen ballen in de zijnetten scoren minder punten.
Aandachtspunten:	• Achterblijven: "SBS6 = Stap-Beslis-Sla, 6 ogen naar de bal". • De speler dient zijn achterwaartse en voorwaartse stap gemaakt te hebben, voordat de swing wordt ingezet. De achterste hiel komt los voor de beslissing. • Beslissen: Verwacht altijd jouw bal. Agressief slaan. "Het is hem, het is hem, het is hem niet". • Raakpunt: "Sla de (boven)binnenkant van de bal".

Variaties:

- Als je 19 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op: de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden.
- Bal slaan vanuit front toss, waarbij men de bal vanuit een 1-2 ritme gooit. Stap 1 correspondeert met het "laden" van de slagman. Stap 2 moet corresponderen met de inzet van de stap voorwaarts van de slagman. Zo niet, dan bal niet werpen.
- Screen drill: Werper gooit vanuit zittende positie bovenhands met aangepaste snelheid. Het uiteen gaan van de handen correspondeert met het "laden"; het bereiken van het hoogste punt in de achterzwaai correspondeert met de stap voorwaarts.

Oefening 6: Coordinatie; Stuit, front toss of screen drill





Leeraccent:

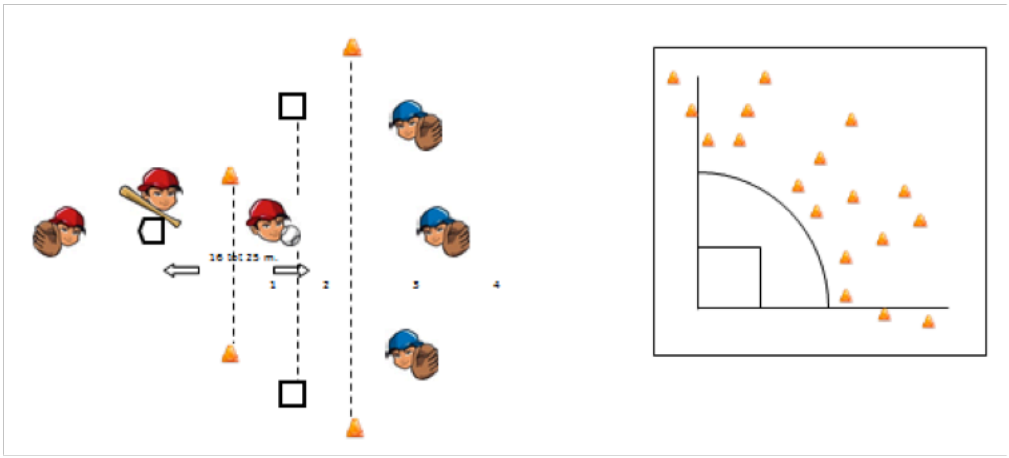
- Door het gebruik van diverse soorten knuppels en "ballen" verbeteren van de coördinatie van de ogen en het lichaam.

Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) op het doel. Aan jouw zijde = 1 punt. In het vakhelft aan de "opposite field" zijde scoort 2 punten. Boven de lijn in het vak scoort 2 punten extra (dus 3 of 4).
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je "outside" tussen de pylonnen te slaan. De helper tost/gooit de bal met verschillende snelheden, waarbij je gebruik maakt van verschillende materialen (ballen en/of knuppels) door elkaar heen. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Toelichting:	Bij het slaan in een tunnel kan de achterwand als vak fungeren. Hard geslagen ballen in de zijnetten scoren minder punten bijv.
Aandachtspunten:	Coördinatie: Het gebruik van diverse materialen door elkaar heen met een steeds groter wordende variatie verbetert de oog-hand-coördinatie geweldig. Let op: het gebruik van wisselend materiaal werkt uitdagend en is heel goed voor de oog-hand-coördinatie. Echter de reeds beheerste goede techniek mag daardoor niet verloren gaan. Koppel dit steeds weer aan de opdracht "opposite field" slaan. Zie je bijvoorbeeld steeds meer ballen aan de "pull zijde" (tijdelijk is niet erg), dan is bijvoorbeeld de gekozen knuppel te zwaar dan wel de oefening niet geschikt voor betreffende speler.

Variaties:

- Bal slaan vanuit front toss, waarbij men de bal vanuit een 1-2 ritme gooit. Stap 1 correspondeert met het "laden" van de slagman. Stap 2 moet corresponderen met de inzet van de stap voorwaarts van de slagman. Zo niet, dan bal niet werpen.
- Na elke worp steeds wisselen van thuisplaat, waarbij geen vaste volgorde mag worden aangehouden.
- Screen drill: Werper gooit vanuit zittende positie bovenhands met aangepaste snelheid. Het uiteen gaan van de handen correspondeert met het "laden"; het bereiken van het hoogste punt in de achterzwaai correspondeert met de stap voorwaarts.

Spel 1: "Ver slaan" (4 tot 6 spelers)



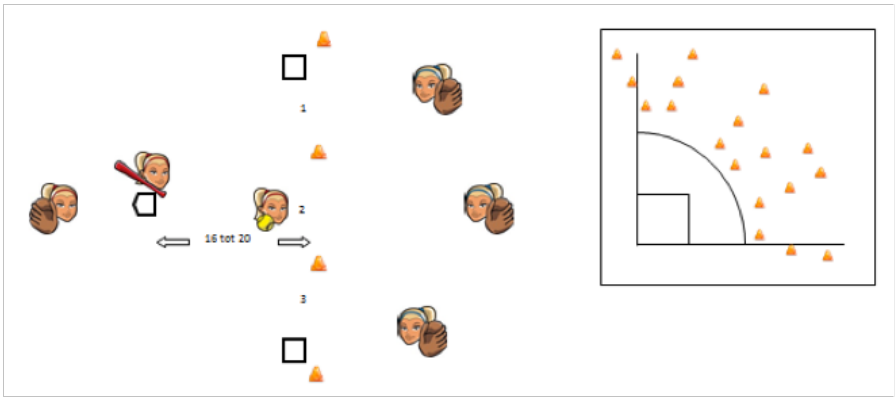
Leeraccent:
- Doorspelen

Indelen/Opstellen:	Maak 1 team van 5 spelers en 1 van minimaal 2; 3 teams van 3 is ideaal. 4 velders bij een honk/thuisplaat en 1 (pitcher) met bal in het midden van het veld, 1 honkloper op het 1e en 1 op het 3e honk. Extra lopers aan de zijkant bij het 1e honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig 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 van het 1e honk laat zich insluiten, zodat de loper van het 3e honk een (uitgestelde) scoringskans krijgt. De pitcher snijdt de loopweg zo snel mogelijk af en start de insluitactie tussen 1e en 2e honk. Als de honkloper getikt wordt of een honk veilig bereikt, mag de loper van het 3e 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 2e honk naar de thuisplaat gooit, moet je dat honk overnemen. Puntentelling: elk 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 3e 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 1e honk schuift door naar het 3e honk, die van het 3e honk sluit aan bij het 1e honk. Een wachtende loper gaat naar het 1e honk.
Wisselen/Einde:	Nadat alle honklopers op beide honken gestart zijn, wisselen 3 spelers (=1 team) van functie.

Variaties:
(lastig, maar spannend en erg intensief)
Zodra loper 2 (3e honk) scoort of uitgaat, start het spel direct weer met de nieuwe loper op het 1e honk.

Toelichting:
De bal kan dus best bij de thuisplaat zijn en veldspelers dienen snel weer hun

Spel 2: "Doel slaan" (4 tot 6 spelers)



Leeraccent:

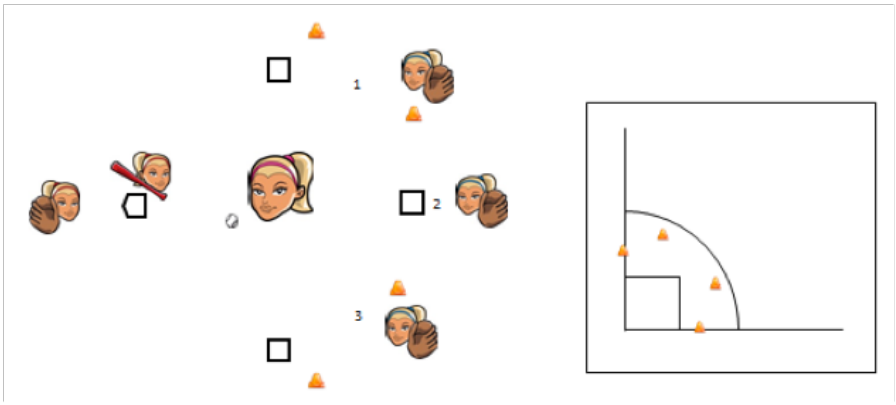
- Hard opposite field slaan.

Indelen/Opstellen:	1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn", die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen 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 pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige "poortjes" tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen 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 pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = goed. Uitmaken: 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 3e honk start pas, nadat loper in of uit is. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/Einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

- "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" laten gaan.

Spel 3: “Doel slaan 2” (6 tot 9 spelers)



Leeraccent:

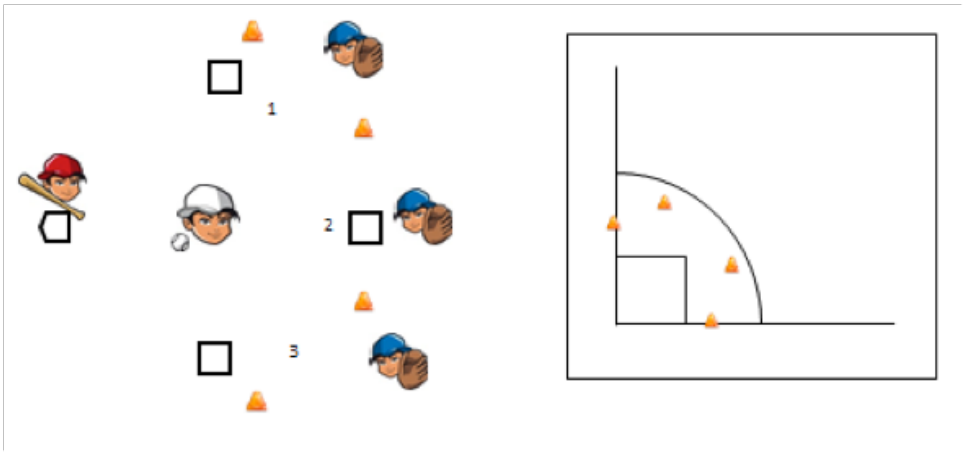
- Hard opposite field slaan.

Indelen/Opstellen:	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. 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 pylonnen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen 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 pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = goed. Uitmaken: (geldt voor variatie “weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/Einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

- “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” laten gaan.

Spel 4: “Doel slaan 3” (6 tot 9 spelers)

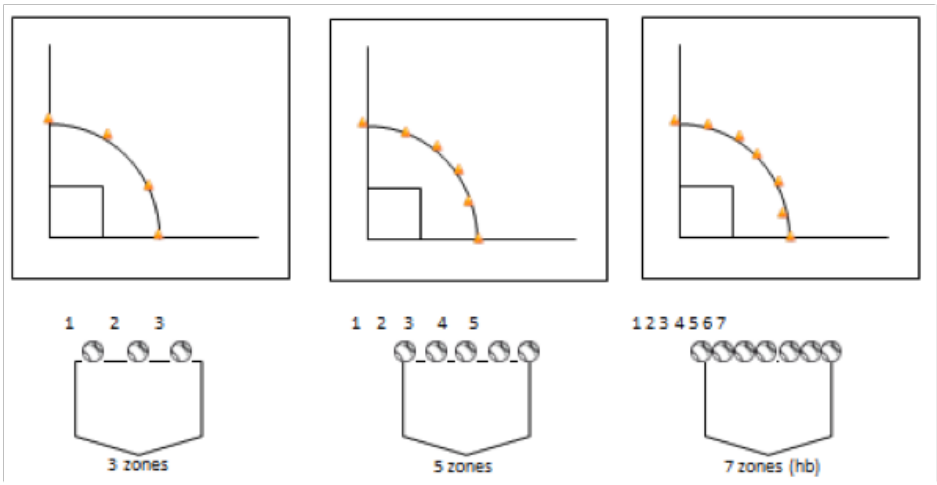


Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 “on deck” en 3 tot 6 velders. Als je met “weerstand” speelt (zie variatie), kies je 2 of 3 teams. De velders stellen zich op in het buitenveld (en evt. binnenveld). Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman.
Speelveld:	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken/pylonnen 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 en een line drive (ineens op het gras c.q. over de binnenvelders) scoort 2 punten extra. Dus bijv. 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: (geldt voor variatie “weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/Einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

- “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” laten gaan.

Spel 5: Zone slaan (6 tot 9 spelers)



Leeraccent:

- Slaan in de richting van de worp.

Indelen/Opstellen:
Opdracht:

Hard, strak en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
Door de locatie van de worp, die wordt afgeroepen door de catcher of speler achter de kooi (kan heel goed the “on deck” hitter zijn), te koppelen aan de slagrichting, krijgen spelers

- Een beter idee van worpen in de slagzone t.o.v. hun lichaam
- Een betere feedback waar de bal te slaan
- Een “inside-out swing”

Je kunt het afroepen van locaties eerst ook los toevoegen en pas in een latere fase de hitlocaties koppelen. Verzin, afhankelijk van het niveau, een scoringssysteem, zodat verbetering eenvoudig meetbaar is. Beloon daarin (te) lang wachten hoger dan te vroeg slaan en line drives boven grondballen en die weer boven hoge ballen.

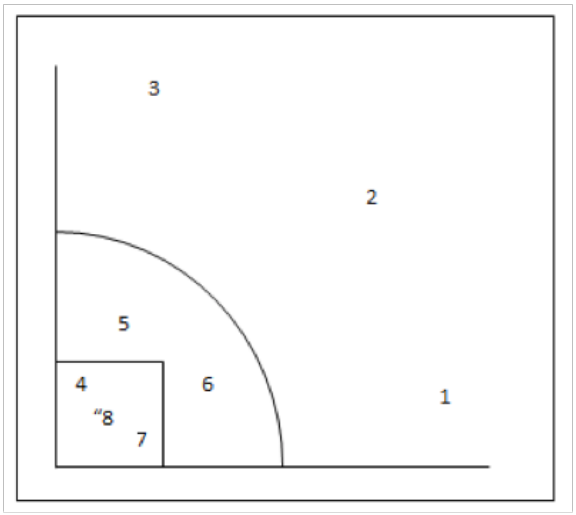
Voorbeeld :
Bij 3 zones scoort een slag op een worp door het midden (locatie 2), die in poortje 1 geslagen wordt niet, door poortje 2, 2 punten en door poortje 3, 1 punt. Ook nu kun je extra punten geven voor harde grondballen (+ 1) en line drives (+ 2).
Pop-ups, lazy flys en dribblers scoren niet.

Voorbeeld van een Scoring Grid voor 5 of 7 zones:

0	**2**	**3**	**2**	**1**	**1**	**1**
0	**4**	**5**	**4**	**3**	**3**	**3**
0	**3**	**4**	**3**	**2**	**2**	**2**

Als je gebruik wilt maken van een eenvoudig stimulering kun je elke slag in de juiste richting belonen met bijvoorbeeld een extra swing.

Spel 6:"Roulette": combinatievorm slaan en leren veldposities (9 tot 12 spelers)



Indelen/Opstellen:	1 tot 3 slagmensen, 7 tot 9 velders. De velders stellen zich op in het veld.
Speelveld:	Honkbalveld; maak gebruik van een hek/net als achtervanger.
Doel:	Scoren door het 1e honk te halen op een goede slag.
Opdracht:	Sla een bal het veld in en probeer het 1e honk te halen (= 1 punt). Scoor je, blijf je aan slag. Ga je uit, dan word 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 1e honk. Stilleggen: Als iemand uit gaat, stopt het spel en draaien we snel door.
Wisselen/Einde:	Na elke uit.

Variaties:

- "Verre honk": als de slagmensen (te) vaak "in" zijn, kun je het 1e honk verder leggen; na elk punt verder leggen of meerdere honken neerleggen, zoals bij hit + run.

5 | STOTEN

5. Stoten

De moeilijkheid van de vaardigheid van het stoten wordt onderschat door zowel spelers als trainers/coaches. Dit komt voornamelijk doordat het technisch gezien ook niet zo een moeilijke vaardigheid hoeft te zijn bij een juist beeld van de doelstelling van de beoogde actie en de juiste mentale benadering.

Zo moet een coach bijvoorbeeld bij de opofferingsstootslag goed aan zijn spelers “verkopen” dat zij als slagman in principe al “uit” zijn en alleen door een fout van de veldpartij het honk zullen bereiken en het laat draaien en te scherp proberen te stoten meestal averechts werkt. Ook zal hij door beloning van hem en het team bij een succesvolle uitvoering duidelijk moeten maken dat het gewaardeerd wordt. Een goede of mislukte stootslag heeft vaak meer invloed op de uitkomst van een wedstrijd dan een homerun!

Bij een stootslaghonkslag dient een speler bijvoorbeeld te leren welke bal hij wel in het beoogde velddeel kan stoten en welke worp hij beter kan laten gaan.

Technisch gezien zitten we met een taalprobleem. De term “Stoten” suggereert dat er snelheid en richting aan de bal mee wordt gegeven. Dit leidt direct tot probleem nummer 1, buiten dat de bal te veel snelheid mee krijgt, zeker met metalen knuppels, wordt daardoor meestal de hoek van de knuppel t.o.v. balbaan veranderd wat veelal resulteert in foutballen of ballen op ongewenste plekken.

Als reactie hierop zien we vaak overcompensatie waarbij spelers als het ware door het licht terugtrekken van de knuppel de bal “zacht” proberen te maken. Dit resulteert meestal in een slecht geraakte bal of bal met dusdanig veel backspin dat deze (vooral bij softbal) te dicht bij de catcher eindigt of fout rolt. Het “stoppen” van de bal zit vnl. in de grip (zie onder) en de plaats op de knuppel waar je de bal raakt. Dit “gevoel” heeft gewoon veel training en herhaling nodig. Belangrijk om dat te bereiken is dat de werper met voldoende snelheid gooit. Te lage werpsnelheid stimuleert onbewust het duwen van de bal. Hoe er aangegooid wordt van dichtbij onderhands of vanaf 1 knie bovenhands of van verder weg evt. m.b.v. werpmachine is niet zo belangrijk als de mate van controle van de “aangooier”.
Tweede probleem wat zich voordoet is dat spelers te veel met de armen willen doen, waarschijnlijk omdat ze graag actief willen zijn terwijl ze dat in dit geval nu beter net niet moeten doen. Je ziet daarbij dat de hand bij de knop vaak te dominant is en dat bij lage worpen de handen zakken waardoor de fout of nog erger omhoog gestoten wordt met de kans op een dubbelspel.

Laat daarom ongeacht de gebruikte techniek spelers altijd met het raakpunt in de top van hun slagzone beginnen, zodat ze naar beneden werken.

Grip:
Er zijn diverse mogelijkheden voor de tophand, zoals o.a. de veel gebruikte “pistoolgreep” die allen hun voor - en nadelen hebben. Belangrijkste is dat het uiteraard een veilige grip is (dus geen vingers om de knuppel) en dat je in staat bent om de hand te ontspannen op moment van contact. De tophand bevindt zich meestal dicht bij het zwaartepunt van de knuppel. Hoe verder de handen uit elkaar zitten hoe stabieler de knuppel gehouden kan worden. Verander een grip alleen als deze gevaarlijk is of succes in de weg staat!

Kijken:
Het volgen van de bal is uiteraard heel belangrijk. Wij leren het “kijken met de neus”, waardoor de knuppel positie t.o.v. het lichaam weinig zal veranderen.
Bij het aanleren wordt in eerste instantie de bal gestoten in de richting waar hij geworpen wordt. D.w.z. dat voor een rechtshandige de binnenkant bal naar het derde honk wordt gestoten enz..

Raakhouding:
De positie in “de box” dient op moment van raken zover mogelijk naar voren te zijn i.v.m. een grotere kans op het goed stoten van de bal. Of en hoe je naar voren komt is erg afhankelijk van je oorspronkelijke plaats waar je stond en het spelniveau waarop je speelt.

Het komen in de stoothouding:
<u>Wanneer?</u>
Eigenlijk altijd te vroeg. D.w.z. dat je al klaar staat, voordat de pitcher zijn worp loslaat.

<u>Hoe?</u>
Vanuit een slaghouding komen tot een stoothouding. De voorkeur gaat als basis uit van de stap-draai methode. Er zijn ook andere mogelijkheden (square methode/cross methode) zijn, maar plaats kanttekeningen bij elke

methode.

Voordelen stap-draai methode in volgorde van importantie:

- Makkelijker zakken door de benen op lage worp, het belangrijkste aspect voor een kwalitatief goede stootslag (i.t.t. square methode). Balansprobleem opvangen door de voeten (minimaal 20 cm breed) schuin achterelkaar te houden i.p.v recht achter elkaar.
- Door stap, knuppel altijd meer naar voren; hierdoor meer goed gebied om in te stoten.
- Minder kans om op de thuisplaat te stappen (i.t.t. square methode).
- Jonge spelers staan niet frontaal op de bal, waardoor zij zich veiliger voelen. Meer bewegelijkheid op worpen richting het lichaam (i.t.t. square methode).
- Sterkste been staat voor (i.t.t. cross methode).
- Lijkt meer op evt. later aan te leren drag- en push-bunt.
- Makkelijkere start.

Beenactie vanuit de stoothouding:

Hoe?

Ogen/neus blijven op zelfde positie t.o.v. de “stoothand”, d.m.v. zakken door de benen breng je de knuppel achter de bal.

Armactie vanuit de stoothouding:

Waar een in-/outside bal te stoten?

Zoals beschreven dienen spelers eerst de bal t leren stoten a.h.v. de locatie van de worp en pas later a.h.v. de tactische behoefte. Het sturen naar 1e/3e honk onafhankelijk van de worp wordt vnl. van t voren al bepaalt door de hoek van de knuppel vast te zetten. Het enigszins bijsturen dient te gebeuren met de “knop” hand en niet met de “top”hand. Deze blijft t.o.v. het lichaam altijd zoveel mogelijk op dezelfde positie.

Oefening 1: "Regenboog"

Leeraccent:
Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal. Het gaat dus (nog) niet om de richting maar vooral de snelheid die aan de bal wordt meegegeven.

Observerend leren:
Geef een voorbeeld vanuit zijaanzicht waarbij vooral duidelijk wordt dat de knuppel niet bewogen wordt in het horizontale vlak, maar hooguit naar beneden in het verticale vlak.

Metafoor leren:
"Speel muurtje", "Stop de bal", "Neus van Pinoccio, achter de bal"

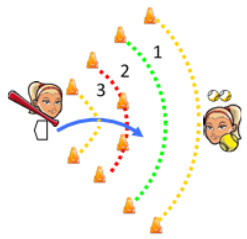
Eindvorm leren:
Het is voor de meeste beginners handig om te stoten met de achterste knie op de grond en met een aangooier die behoorlijke controle heeft.

Feedback:
Externe focus: Deze is inherent aan de opdracht. De lijnen geven het succes aan.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Omdat de actie gericht is op het contactgevoel dient er in een behoorlijk hoog tempo met weinig rust gewerkt te worden om zo de externe focus te handhaven.
Werk in groepjes van 2-4 spelers.

Duur/Interval:
6 - 10 herhalingen met weinig zo weinig mogelijk tijd tussen de herhalingen.
Totaal 8-12 minuten per training. Liever 3 sets van 4 minuten als de drill vaker gedaan is.

Oefening 1: "Regenboog"



Leeraccent:

- Het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal.

Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 werper en maximaal 2 wachtenden. De werper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin gestoten wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. Maak de zones zo groot dat het haalbaar is voor je spelers. Let op! Als je in de zaal oefent moeten de vakken veel groter zijn i.v.m. langer uitrollen van de bal.
Doel:	De bal de gepaste snelheid meegeven.
Opdracht:	Stoot een vast aantal ballen (bijv. 6) binnen de aangegeven zones.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je in het middelste vak tussen de pylonnen te laten stoppen. Stilleggen: Als alle ballen gestoten zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel oppakken.
Aandachtspunten:	• Raakpunt: "raak de bovenkant van de bal". Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Stilhouden knuppel Foutloos leren • De grote van de zones bepaald de succes ervaring. Dwangstelling: • Met de blote tophand. • Met alleen de tophand aan de knuppel.

Variaties:

- Als je een aantal afgesproken of meer punten scoort, maak je de vakken kleiner of ga je verder met "trechters". Let op, de hoek wordt steeds kleiner.
- Bal stoten vanuit stoothouding.
- Rapid fire drill": Speler of coach gooit in hoog tempo een aantal ballen achter elkaar.

Oefening 2: "Trechters"

Zoals oefening 1, maar om de richting enigszins te beperken, trechtervorm. Hoe nauwer de trechter hoe moeilijker. Scoren afhankelijk van vaardigheid en doelstelling.

Leeraccent:
Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal en het geven van richting aan de bal. In eerste instantie kun je het best beginnen met het stoten van de inside ballen naar de trechter aan jouw kant en de outside ballen in de trechter aan de andere zijde.

Het gaat dus (nog) niet om een verplichte tactische richting maar vooral om de snelheid die aan de bal wordt meegegeven.

Observerend leren:
Geef een voorbeeld vanuit zijaanzicht waarbij vooral duidelijk wordt dat de knuppel niet bewogen wordt, maar de schouders draaien in het horizontale vlak en de neus achter de bal wordt gebracht.

Metafoor leren:
"Speel muurtje", "Stop de bal", "Neus van Pinoccio".

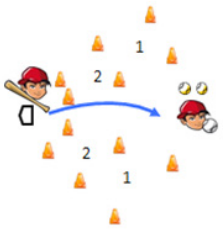
Eindvorm leren:
Het is voor de meeste beginners handig om te stoten met de achterste knie op de grond en met een aangooier die behoorlijke controle heeft.

Feedback:
Externe focus: Deze is inherent aan de opdracht. De lijnen geven het succes aan.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Omdat de actie gericht is op het contactgevoel dient er in een behoorlijk hoog tempo met weinig rust gewerkt te worden om zo de externe focus te handhaven.
Werk in groepjes van 2-4 spelers.

Duur/Interval:
6 - 10 herhalingen met weinig zo weinig mogelijk tijd tussen de herhalingen.
Totaal 8-12 minuten per training. Liever 3 sets van 4 minuten als de drill vaker gedaan is.

Oefening 2: "Trechters"



Leeraccent:

- Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal en het geven van richting aan de bal.

Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 werper en maximaal 2 wachtenden. De werper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin gestoten wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. Maak de zones zo groot dat het uitdagend, maar ook haalbaar is voor je spelers. Let op! Als je in de zaal oefent moeten de vakken veel groter zijn i.v.m. langer uitrollen van de bal.
Doel:	De bal de gepaste snelheid meegeven.
Opdracht:	Stoot een vast aantal ballen (bijv. 6) binnen de aangegeven zones.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je in het middelste vak tussen de pylonnen te laten stoppen. Stilleggen: Als alle ballen gestoten zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel oppakken.
Aandachtspunten:	• Raakpunt: "raak de bovenkant van de bal". Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Stilhouden knuppel Foutloos leren • De grote van de zones bepaald de succes ervaring. Dwangstelling: • Met alleen de tophand aan de knuppel.

Variaties:

- Als je een aantal afgesproken of meer punten scoort, maak je de vakken kleiner of ga je verder met "trechters". Let op, de hoek wordt steeds kleiner.
- Bal stoten vanuit stoothouding.
- "Rapid fire drill": Speler of coach gooit in hoog tempo een aantal ballen achter elkaar.

Oefening 3: "Zone"

Zoals oefening 2, maar zones en scores afhankelijk van niveau en doelstelling (opoffering of stoot-slag-honkslag). Hoe kleiner de vakken en hoe groter het aantal vakken des te moeilijker de opdracht kan worden. Puntentelling en waardering afhankelijk van vaardigheid en doelstelling.

Leeraccent:
Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het geven van richting aan de bal. In eerste instantie kun je het best beginnen met het stoten van ballen aan de zijde van de slagman, die zijn over het algemeen het makkelijkst. Uiteraard kun je verplichte volgorde of juist random volgordes maken voor het stoten naar een honkzijde. Bij het stoten voor de honkslag dient de slagman alleen te stoten op ballen waarop hij succesvol kan zijn..

Observerend leren:
Geef een voorbeeld vanuit zijaanzicht waarbij vooral duidelijk wordt dat de tophand niet bewogen wordt, maar de schouders draaien in het horizontale vlak en de neus achter de bal wordt gebracht en evt. de bottomhand iets stuurt.

Metafoor leren:
"Speel muurtje", "Stop de bal". "Neus van Pinoccio"

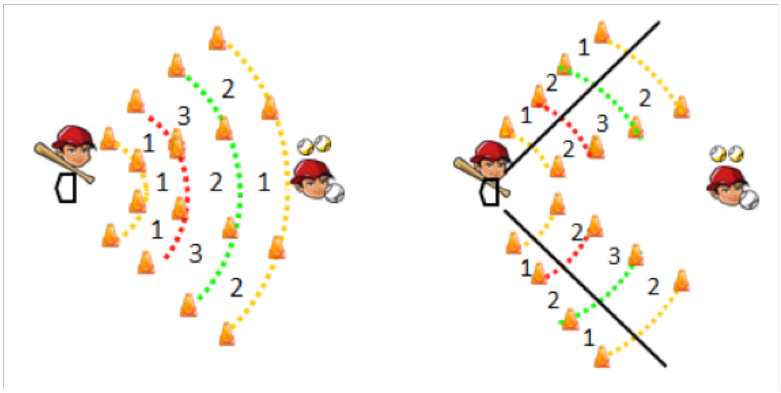
Eindvorm leren:
Zet een speler "vast" in de juiste houding en gooi de bal op de door jou gewenste locatie (laat anderen worpen gaan). Bijv. stoten naar 3e honk: Geef aan dat je een outside bal gaat gooien. Speler plaatst bottomhand al iets dichter naar lichaam en zakt evt. alleen nog maar door de knieën.

Feedback:
Externe focus: Deze is inherent aan de opdracht. De lijnen geven het succes aan.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Omdat de actie gericht is op het contactgevoel dient er in een behoorlijk hoog tempo met weinig rust gewerkt te worden om zo de externe focus te handhaven.
Werk in groepjes van 2-4 spelers.

Duur/Interval:
6 - 10 herhalingen met weinig zo weinig mogelijk tijd tussen de herhalingen.
Totaal 8-12 minuten per training. Liever 3 sets van 4 minuten als de drill vaker gedaan is.

Oefening 3: "Zone"



Opoffering: Stootslag-honkslag:

Leeraccent:

- Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal en het geven van richting aan de bal.

Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 werper en maximaal 2 wachtenden. De werper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin gestoten wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. Maak de zones zo groot dat het uitdagend, maar ook haalbaar is voor je spelers. Let op! Als je in de zaal oefent moeten de vakken veel groter zijn i.v.m. langer uitrollen van de bal.
Doel:	De bal de gepaste snelheid meegeven.
Opdracht:	Stoot een vast aantal ballen (bijv. 6) binnen de aangegeven zones.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je in het middelste vak tussen de pylonnen te laten stoppen. Stilleggen: Als alle ballen gestoten zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel oppakken.
Aandachtspunten:	• Raakpunt: "raak de bovenkant van de bal". Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Stilhouden knuppel Foutloos leren • De grote van de zones bepaald de succes ervaring. Dwangstelling: • Met alleen de tophand aan de knuppel.

Variaties:

- Als je een aantal afgesproken of meer punten scoort, maak je de vakken kleiner of ga je verder met "trechters". Let op, de hoek wordt steeds kleiner.
- Bal stoten vanuit stoothouding.
- "Rapid fire drill": Speler of coach gooit in hoog tempo een aantal ballen achter elkaar.

6 | HONKLOPEN

6. Honklopen

Honklopen moet je niet alleen zien als een technische activiteit, maar vooral ook als een tactisch spel.
Het oefenen van starten, stoppen en wenden gaat als vanzelf als je dit binnen een logische lijn van loop en tikspelen doet, waarbinnen de diverse honkbal/softbal/BeeBall-vormen ook hun eigen plaats kennen.
De eerste “window of oppertunity” t.a.v. loopsnelheid ligt al heel vroeg in de motorische ontwikkelingsfase en is vnl. gericht op starten, stoppen, wenden en keren. Zgn. agility oefeningen dienen dagelijkse kost te zijn voor jonge spelers tot 12 jaar. Je kunt ze heel goed verpakken in estafettevormen, loopladderoefeningen enz. , maar ook goed onderdeel laten uitmaken van je vang, gooi en field oefenstof. Hierbij enkele voorbeelden van wedstrijdvormpjes van estafettevormen.

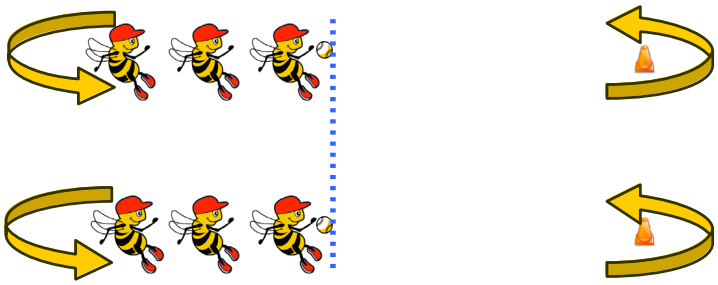
Leeraccenten:
Reageren, starten, startsnelheid, wenden en keren.

Feedback:
Externe focus:
Door pylonnen met de binnenste hand aan te tikken, dwing je ze automatisch te laten starten met het lichaamszwaarte net binnen het dichtstbijzijnde been.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Werk in groepjes van 3-4 spelers i.v.m. de juiste sprint-rust verhouding (gericht op starten en sprinten)

Duur – Interval:
4 - 8 sets met 1 tot 1 ½ minuut tussen sets.
Totaal 8-12 minuten per training.

Oefening 1: Starten, stoppen, wenden en keren



Leeraccent:

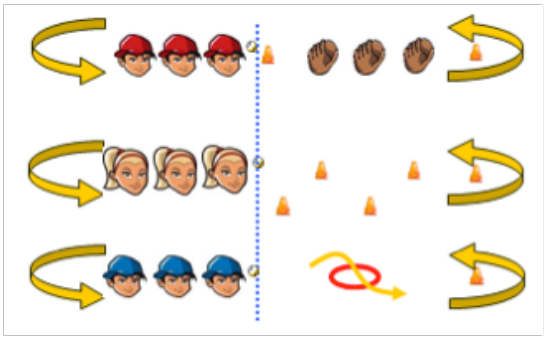
- Reageren, starten, startsnelheid, wenden en keren.

Indelen/Opstellen:	Verdeel groep in tweeën. Bij oneven aantal oneven groepen maken of enkele lopers van kleinste groepje extra laten lopen.
Speelveld:	Kies afstand zo dat starten, wenden en keren meer van invloed zijn dan loopsnelheid. Totale sprint onder 8 seconden.
Doel:	Het leren/verbeteren van reageren, starten en wenden.
Opdracht:	Breng zo snel mogelijk een afgesproken aantal keer (1 á 2x) een voorwerp (bijv. bal) heen en terug.
Afspraken:	<u>Inbrengen:</u> Wacht op startsignaal. <u>Inblijven:</u> Loop achterom het groepje heen en GEEF het voorwerp door. <u>Stilleggen:</u> Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.
Wisselen/Einde:	Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2e en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden kun je het pylonnetje van de winnaars iets verder plaatsen.
Aandachtspunten:	Uiteraard let je hier vnl. op veiligheid en spelplezier. Let niet op de techniek in een wedstrijdvorm. Het is meer een meetpunt of jouw oefenstof leidt tot verbetering van de techniek.

Variaties:

<u>Arrangement:</u>

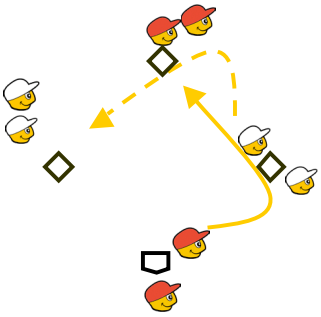
- Er zijn een onuitputtelijk aantal mogelijkheden t.a.v. het te lopen parcours. Slalom, zigzag, over de honken. Ook kun je onderweg legio opdrachten inbouwen.



<u>Pas op:</u>

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

Oefening 2: Starten, stoppen, wenden en keren in honkbal/softbalsetting



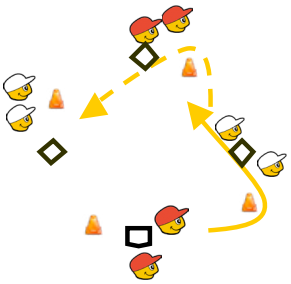
Leeraccent:

- Reageren, starten, startsnelheid, wenden en keren.

Indelen/Opstellen:	Verdeel groep in (2-en, 3-en of 4-en). Bij oneven aantal, enkele lopers van kleinste groepje extra laten lopen. Kies de teams zo dat er een uitdaging voor elke groep is.
Speelveld:	Kies afstand zo dat het starten en honk aanraken van groter belang zijn dan loopsnelheid op zich. Totale sprint onder 15 seconden.
Doel:	Startsnelheid, aanraken van de honken onder wedstrijddruk.
Opdracht:	Loop zo snel mogelijk, een afgesproken aantal keer (1 á 2x), een (halve) ronde een voorwerp (bijv. bal) heen en terug.
Afspraken:	Inbrengen: Wacht op startsignaal. Inblijven: Raak alle honken aan en GEEF het voorwerp door. Stilleggen: Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.
Wisselen/Einde:	Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2e en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden kun je het pylonnetje van de winnaar iets verder plaatsen.
Aandachtspunten:	Uiteraard let je hier vnl. op veiligheid en spelplezier. Let niet op de techniek in een wedstrijdvorm. Het is meer een meetpunt of jouw oefenstof leidt tot verbetering van de techniek.

Variaties:

- Je kunt de groepen wisselen na elke poging.
- Dwangstelling: De winnende groep kun je een grotere afstand laten lopen door voor hun een omloop-pylonnetje neer te zetten.



Feedback:

Externe focus:

Door pylonnen met de binnenste hand aan te tikken, dwing je ze automatisch te laten starten met het lichaamszwaarte net binnen het dichtstbijzijnde been.

Organisatie:

Actietijd/Groepsgrootte:

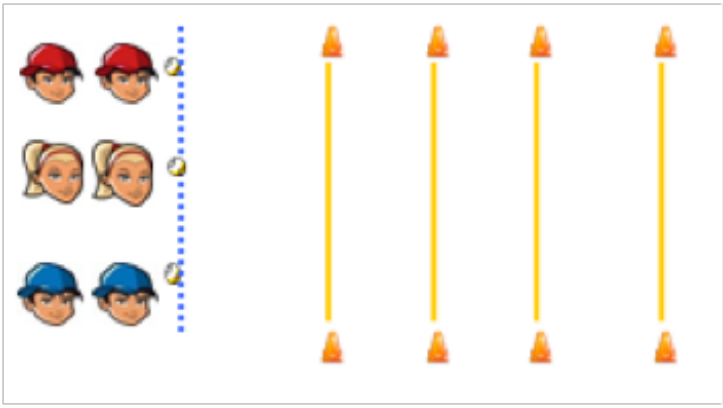
Werk in groepjes van 3-4 spelers i.v.m. de juiste sprint-rust verhouding (gericht op starten en sprinten).

Duur – Interval:

3 - 6 sets met 1 tot 1 ½ minuut tussen sets.

Totaal 8-12 minuten per training. Liever 3 sets van 4 minuten als de drill vaker gedaan is.

Oefening 3: Lijnenloop



Leeraccent:

- Reageren, starten, startsnelheid, wenden en keren.

Indelen/Opstellen:	Maak 2 tallen en stel ze achterelkaar op achter de startlijn/pylon.
Speelveld:	Kies de afstandslijnen zo dat de langste sprint niet langer duurt dan 5 á 6 seconden.
Doel:	Starten, stoppen, wenden en keren, onder wedstrijdspanning.
Opdracht:	Nr. 1 legt het voorwerp (bal) zo snel mogelijk naar de 1e lijn en tikt daarna nummer 2 aan. Deze haalt z.s.m. de bal weer op en geeft deze weer aan nr. 1. Deze legt vervolgens de bal op de volgende lijn enz.
Afspraken:	Inbrengen: Wacht op startsignaal. Inblijven: Het team wat als eerste klaar is scoort de meeste punten. Uitmaken: Als je de opdracht (opzettelijk) fout uitvoert scoor je niets. Stilleggen: Als de laatste aansluit, allemaal gaan zitten met de handen omhoog.
Wisselen/Einde:	Als alle groepjes klaar zijn evt. punten geven voor behaalde plaatsen, bijv. bij 3 groepen: 3 punten voor de winnaar, 2 punten voor 2e en 1 punt voor laatste groepje. Om het uitdagend te houden kun je de laatste pylon/lijn van de winnaars iets verder plaatsen.
Aandachtspunten:	Uiteraard let je hier vnl. op veiligheid en spelplezier. Let niet op de techniek in een wedstrijdvorm. Het is meer een meetpunt of jouw oefenstof leidt tot verbetering van de techniek.

Feedback:

Externe focus:

Door pylon/lijn met de binnenste hand aan te tikken (of beide voeten voorbij de lijn te plaatsen), dwing je ze automatisch te laten starten met het lichaamszwaartepunt net binnen het dichtstbijzijnde been.

Organisatie:

Actietijd/Groepsgrootte:

Actietijd/Groepsgrootte: Deze drill is gericht op snelkracht-uithoudingsvermogen dat betekent dat rust en sprint gelijk moeten zijn. Dat is inherent aan de opdracht.

Duur – Interval:

3 - 6 sets , omdat de totale omvang van 1 set 30 tot 50 seconden is dient de rust ongeveer 1 ½ tot 2 minuten te zijn. Totaal 8-20 minuten per training.

Oefening 4: Starten, aanraken, stoppen en terugkeren 1e honk

Zoals oefening 2, maar zones en scores afhankelijk van niveau en doelstelling (opoffering of stoot-slag-honkslag). Hoe kleiner de vakken en hoe groter het aantal vakken des te moeilijker de opdracht kan worden. Puntentelling en waardering afhankelijk van vaardigheid en doelstelling.

Leeraccent:
Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het geven van richting aan de bal. In eerste instantie kun je het best beginnen met het stoten van ballen aan de zijde van de slagman, die zijn over het algemeen het makkelijkst. Uiteraard kun je verplichte volgorde of juist random volgordes maken voor het stoten naar een honkzijde. Bij het stoten voor de honkslag dient de slagman alleen te stoten op ballen waarop hij succesvol kan zijn..

Observerend leren:
Geef een voorbeeld vanuit zijaanzicht waarbij vooral duidelijk wordt dat de tophand niet bewogen wordt, maar de schouders draaien in het horizontale vlak en de neus achter de bal wordt gebracht en evt. de bottomhand iets stuurt.

Metafoor leren:
“Speel muurtje”, “Stop de bal”. “Neus van Pinoccio”

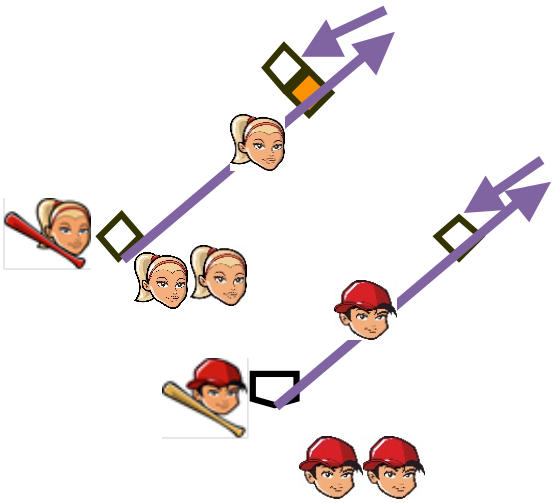
Eindvorm leren:
Zet een speler “vast” in de juiste houding en gooi de bal op de door jou gewenste locatie (laat anderen worpen gaan). Bijv. stoten naar 3e honk: Geef aan dat je een outside bal gaat gooien. Speler plaatst bottomhand al iets dichter naar lichaam en zakt evt. alleen nog maar door de knieën.

Feedback:
Externe focus: Deze is inherent aan de opdracht. De lijnen geven het succes aan.

Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Omdat de actie gericht is op het contactgevoel dient er in een behoorlijk hoog tempo met weinig rust gewerkt te worden om zo de externe focus te handhaven.
Werk in groepjes van 2-4 spelers.

Duur/Interval:
6 - 10 herhalingen met weinig zo weinig mogelijk tijd tussen de herhalingen.
Totaal 8-12 minuten per training. Liever 3 sets van 4 minuten als de drill vaker gedaan is.
Als het op hoge snelheid moet gaan, dan is de snelkracht - uithoudingsvermogen de beperkende factor en afhankelijk van waar je in het seizoen zit, 6 tot 10 herhalingen.

Oefening 4: Starten, aanraken, stoppen en terugkeren 1e honk



Leeraccent:

- Bij deze opdracht wordt het accent gelegd op het zo zacht mogelijk neerleggen van de bal en het geven van richting aan de bal.

Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 werper en maximaal 2 wachtenden. De werper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin gestoten wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. Maak de zones zo groot dat het uitdagend, maar ook haalbaar is voor je spelers. Let op! Als je in de zaal oefent moeten de vakken veel groter zijn i.v.m. langer uitrollen van de bal.
Doel:	De bal de gepaste snelheid meegeven.
Opdracht:	Stoot een vast aantal ballen (bijv. 6) binnen de aangegeven zones.
Afspraken:	Inbrengen: De bal probeer je in het middelste vak tussen de pylonnen te laten stoppen. Stilleggen: Als alle ballen gestoten zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/Einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af (“wie slaat, die gaat”). Eerst ballen halen, dan pas knuppel oppakken.
Aandachtspunten:	• Raakpunt: “raak de bovenkant van de bal”. Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Stilhouden knuppel Foutloos leren • De grote van de zones bepaald de succes ervaring. Dwangstelling: • Met alleen de tophand aan de knuppel.

Variaties:

- Als je een aantal afgesproken of meer punten scoort, maak je de vakken kleiner of ga je verder met “trechters”. Let op, de hoek wordt steeds kleiner.
- Bal stoten vanuit stoothouding.
- “Rapid fire drill”: Speler of coach gooit in hoog tempo een aantal ballen achter elkaar.

Oefening 5: Ronden, raken, stoppen en terugkeren 1e honk

Leeraccent:

- Ronden: Het accent moet liggen op het op volle snelheid aan de binnenzijde raken van het honk, waarbij je in een rechte lijn eindigt naar het 2e honk. Veelal moeten spelers of afremmen, of uitwijken.
- Raken: Welke voet je voorkeur verkiest heeft te maken met veiligheid en motorisch vermogen van betreffende speler(s)
- Stoppen en terugkeren: De bocht dient zo vroeg ingezet te worden dat je op volle snelheid blijft en op moment van kiezen "door of terug" de kortste weg naar het betreffende honk kan nemen.

Observerend leren:
Geef een duidelijk voorbeeld van de ronding op het honk/de rechte lijn naar het volgende honk, het stoppen en het terugkeren. Werk aan 1 accentpunt tegelijk.

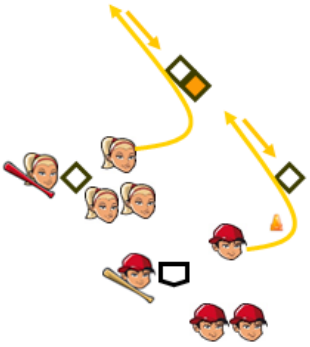
Metafoor leren:
"Hang in de bocht als een motorrijder"

Feedback:
Ritmische begeleiding:
Je kunt het pasritme m.n. bij de start ondersteunen.
Externe focus:
Plaats een pylon voor het 1e honk ruim buiten de honklijn.
Plaats een grote pylon (of ander object)net voorbij het honk en buiten de honklijn, zodat de loper gedwongen wordt de bocht juist aan te snijden.

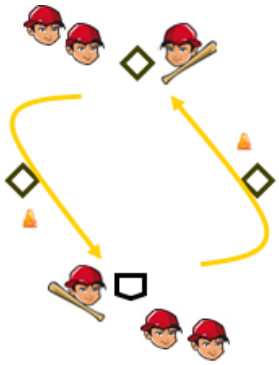
Organisatie:
Actietijd/Groepsgrootte:
Afhankelijk waar je accent ligt kun je de afstand aanpassen, zodat er veel herhalingen gemaakt kunnen worden. Als je werkt aan raken, stoppen, terugkeren dan kan dat best snel achterelkaar. 4 tot 8 spelers per groep werkt prima. Denk eraan voor een harde sprint heb je ongeveer 3x zoveel tijd herstel nodig. Voor een maximale sprintstart zelfs 7 tot 8 minuten!

Duur/Interval:
Als het accent ligt op techniek honk raken enz. kun je gedurende 10-12 minuten werken.
Ook kun je het een station laten zijn van 3 x 5 minuten bijvoorbeeld.
Als het op hoge snelheid moet gaan, dan is de snelkracht - uithoudingsvermogen de beperkende factor en afhankelijk van waar je in het seizoen zit, 6 tot 10 herhalingen.

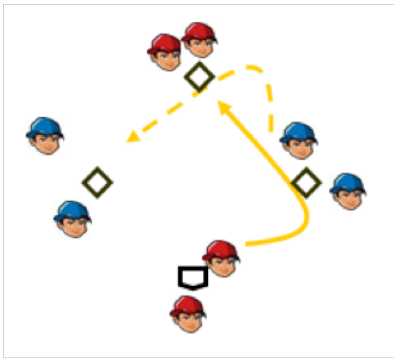
Oefening 5: Ronden, raken, stoppen en terugkeren 1e honk



Ronden 1e honk



Stroomvorm



Estafette

Leeraccent:

- Ronden, raken stoppen en terugkeren/doorgaan.

Indelen/Opstellen:	Maak twee groepjes van 4 tot 8 lopers.
Speelveld:	Leg de honken op 2/3 tot officiële afstand uit elkaar.
Doel:	Het leren/verbeteren van het lopen op een geslagen bal in het buitenveld.
Opdracht:	Ren na je swing zo snel mogelijk naar het 1e honk. Raak het honk, kijk hoe ver je door kunt, stop en keer terug.
Afspraken:	De volgende loper start, als de loper voor hem teruggekeerd is op het honk.
Aandachtspunten:	• Raken van het honk: Raak het honk liefst aan de binnenzijde. Hang naar binnen als je het honk raakt. Zorg dat je recht tussen de honken eindigt! • Stoppen en terugkeren: Begin pas met stoppen NA het honk. Blijf kijken naar de bal en keer in een rechte lijn terug.

Variaties:

- Maak een doorstart naar 2e honk op een “fout”
- Loop op tijd
- Stroomvorm: Loop een estafette wedstrijd tegen de andere groep.
  Groep 1: loopt van thuis naar 2 en naar thuis enz.
  Groep 2: loopt van 1 naar 3 en naar 1 enz.

Oefening 6: Ronden, raken, stoppen en terugkeren 1e honk

Leeraccent:

- Ronden: Het accent moet liggen op het op volle snelheid aan de binnenzijde raken van de honken, waarbij je in een rechte lijn eindigt naar het volgende honk. Veelal moeten spelers of afremmen, of uitwijken.
- Raken: Welke voet je voorkeur verkiest heeft te maken met veiligheid en motorisch vermogen van betreffende speler(s)
- Stoppen en terugkeren: De bocht dient zo vroeg ingezet te worden dat je op volle snelheid blijft en op moment van kiezen "door of terug" de kortste weg naar het betreffende honk kan nemen. Zoek als de bal achter je is de coach op het 3e honk op met je ogen.

Observerend leren:

Geef een duidelijk voorbeeld van de ronding op het honk/de rechte lijn naar het volgende honk, het stoppen en het terugkeren. Werk aan 1 accentpunt tegelijk.

Metafoor leren:

"Hang in de bocht als een motorrijder"

Feedback:

Externe focus:

Kijk/luister naar de signalen van de coaches (Stop, terug)

Plaats een pylon voor het 1e honk ruim buiten de honklijn.

Plaats een grote pylon (of ander object)net voorbij het honk en buiten de honklijn, zodat de loper gedwongen wordt de bocht juist aan te snijden.

Organisatie:

Actietijd/Groepsgrootte:

Afhankelijk waar je accent ligt kun je de afstand aanpassen, zodat er veel herhalingen gemaakt kunnen worden. Als je werkt aan raken, stoppen, terugkeren dan kan dat best snel achterelkaar. 4 tot 8 spelers per groep werkt prima. Denk eraan voor een harde sprint heb je ongeveer 3x zoveel tijd herstel nodig. Voor een maximale sprintstart zelfs 7 tot 8 minuten!

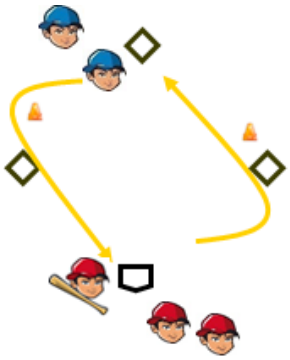
Duur/Interval:

Als het accent ligt op techniek honk raken enz. kun je gedurende 10-12 minuten werken.

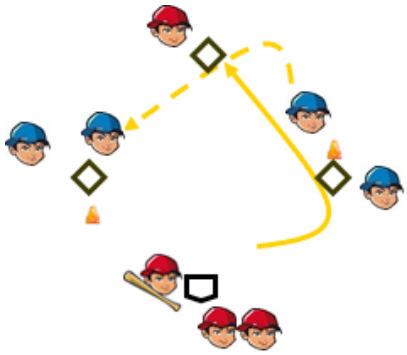
Ook kun je het een station laten zijn van 3 x 5 minuten bijvoorbeeld.

Als het op hoge snelheid moet gaan, dan is de snelkracht - uithoudingsvermogen de beperkende factor en afhankelijk van waar je in het seizoen zit, 6 tot 10 herhalingen.

Oefening 6: Ronden, raken, stoppen en terugkeren 1e honk



Ronden 1e en 3e honk



Ronden 1e en 2e honk

Leeraccent:

- Ronden, raken, stoppen en terugkeren/doorlopen.

Indelen/Opstellen:	Maak twee groepjes van 4 tot 8 lopers.
Speelveld:	Leg de honken op 2/3e tot officiële afstand uit elkaar.
Doel:	Het leren/verbeteren van het lopen op een geslagen bal in het buitenveld.
Opdracht:	Slagman/ Honkloper: Ren na je swing zo snel mogelijk naar het 1e honk. Raak het honk, kijk hoe ver je door kunt, stop en keer terug. Honkloper: Ren na de swing zo snel mogelijk naar het volgende honk, raak deze aan, kijk hoe ver je door kunt en/of stop en keer terug.
Afspraken:	De volgende slagman/loper start op commando.
Aandachtspunten:	• Raken van het honk: Raak het honk liefst aan de binnenzijde. Hang naar binnen als je het honk raakt. Zorg dat je recht tussen de honken eindigt! • Stoppen en terugkeren: Begin pas met stoppen NA het honk. Blijf kijken naar de bal of coach en keer in een rechte lijn terug.

Variaties:

- Maak een doorstart naar het volgende honk op een “fout”
- Loop op tijd

Oefening 7: Lopen vanaf een honk

Leeraccent:

- Afstand nemen: Primary lead
  Indien van toepassing dien je aandacht te besteden aan het tijdstip, de wijze van afstand nemen en de grootte van die afstand.
- Starten vanaf het honk:
  Honkbalstart (pupillen)
  Softbalstarts ("rocket" of "rocker start")
- Starten, Stoppen en terugkeren/doorlopen:
  Secondary lead (shuffle-shuffle), beslismoment op rechtervoet. Terugkeren naar buitenzijde honk evt. met headfirst sliding.
- Stelen/Hit and Run:
  Werk aan wat er evt. verandert bij het afstand nemen en de start(voetenwerk en timingsmoment) en het kijken naar de evt. geslagen bal in bovenstaande situaties.

Observerend leren:

Geef een frontaal voorbeeld van evt. het afstand nemen en de secondary lead.
Het terugkeren kan het best van af de honkzijde worden voorgedaan.

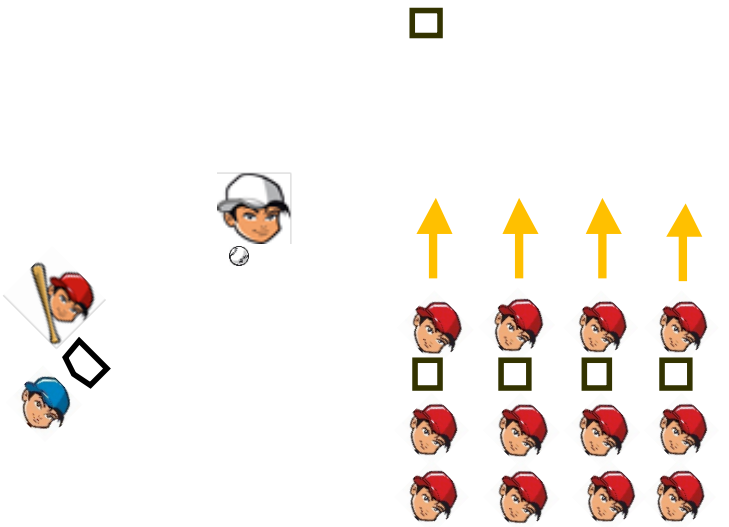
Feedback:

Externe focus:
Kijk/luister naar de signalen van de coach (Stop, terug).

Organisatie:

Duur/Interval:
Als het accent ligt op techniek enz. kun je gedurende 10-12 minuten werken.
Ook kun je het een station laten zijn van een spel (zie verder) of circuit.

Oefening 7: Lopen vanaf een honk



Leeraccent:

- Afstand nemen, Starten, Stoppen en terugkeren/doorlopen..

Indelen/Opstellen:	Maak rijtjes van maximaal 6 spelers langs de foutlijn.
Speelveld:	Gebruik evt. extra honken.
Doel:	Het verbeteren van afstand nemen, starten en terugkeren van/naar het honk in diverse situaties.
Opdracht:	Zodra de coach het signaal (commando, beweging, bal) geeft neem je, je lead vanaf het honk of vanuit je primary lead positie d.m.v. shuffle-shuffle. Daarna reageer je en keert terug of start door naar het volgende honk.
Afspraken:	Afhankelijk van de manier waarop je het “teken” tot beginnen geeft en of je uiteindelijk laat doorstarten naar 2e honk wissel je de lopers in een rijtje. Na elke of na elke geslaagde poging.
Aandachtspunten:	Belangrijkste is dat een speler op het beslismoment (balcontact, baldrop) nog twee kanten op kan bewegen en niet reeds een beslissing heeft genomen en dat hij op die positie nog veilig terug kan naar het honk bij een pick-off van de catcher.

Variaties:

- Starten begeleiden met je stem “Shuffle-Shuffle- GO/BACK”
- Starten begeleiden d.m.v. armsignalen. Bijv. 2 handen op elkaar vanaf het voorhoofd langzaam naar de navel brengen (= shuffles) en dan 1 arm de kant op wijzen waar je naartoe moet.
- Starten initiëren door een bal verticaal tot hoofdhoogte op te gooien (=shuffles) en het starten/terugkeren te laten bepalen door het al dan niet vangen van de bal.
- Starten initiëren door een bal daadwerkelijk naar een catcher (en zelfs evt. slagman) te werpen die al dan niet de bal vangt (of stoot in geval van slagman)
- Maak er een fictieve wedstrijd van tegen de coach. Met evt. een bonus of tegenprestatie.
- Het starten van het 2e of 3e honk met de daarbij behorende aanpassingen t.a.v. plaats, tijdstip en afstand.

Oefening 8: Sliden

Leeraccent:
Goed sliden is een veilige manier om met hoge snelheid tot een STOP op het honk te komen. Daarnaast bemoeilijkt het een tikactie. Belangrijkste aspect is uiteraard de veiligheid. Het glijden over een zo groot mogelijk lichaamsoppervlak verkleint de kans op schaafwonden of ernstigere blessures. Heel belangrijk is het van de grond houden van de handen. Om het vertrouwen op te bouwen dien je de “valhoogte en valsnelheid net als bij het duiken/rollen te doseren.

- Droog: Eindhouding, let vooral op plaatsen van de handen en gebruik gehele billen en onderrug
- Ondersteund, uit 3-pas aanloop m.b.v.:
  - Hulpverleners, die je zachtjes neerleggen
  - Touwen, die je zelf kan loslaten
- Uit 3-pas
- Uit 5-pas = 1, 2 + 1, 2, 3
- Uit 7-pas = 1, 2, 3, 4 + 1, 2, 3
- Grotere afstand

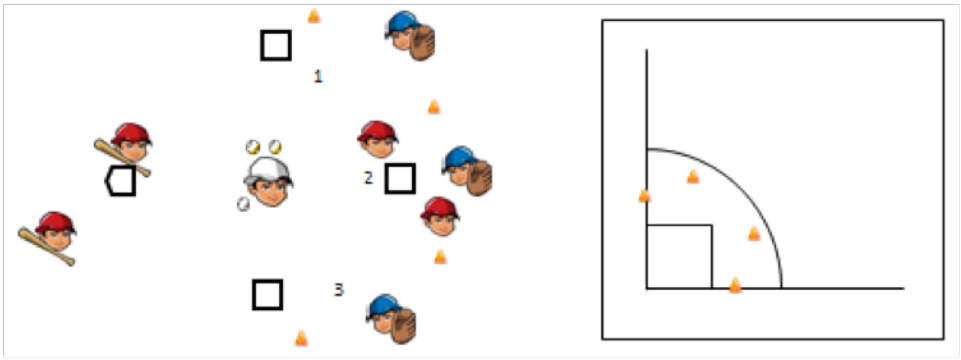
Het sliden op een nat zeil is leuk, maar is omslachtig te realiseren, wordt daarom te weinig gedaan, en geeft weinig transfer naar de echte situatie. We zien vaak dat coaches in deze situatie spelers verplichten een helm te dragen om het achterover slaan van het hoofd door de hoge snelheid te beschermen. Dit is o.i. een schijnveiligheid. Heel vaak krijgt de speler als “beloning” de klep van de helm hard op zijn neus. Beter is om de speler met zijn handen in zijn nek te laten sliden. Op die manier bescherm je niet alleen het hoofd, maar ook de polsen.
Makkelijker te organiseren is het aanleren op een gladde vloer (sporthal) evt. met behulp van karton of iets vochtig gras.
Pas als de basissliding (straight-in en head-first) goed beheerst wordt is het verstandig om variaties daarop aan te leren.

COMBINATIE OEFENINGEN: Slaan, honklopen en verdedigende tactiek

Leeraccent:

- Slaan: De slagman moet een plan maken, leren slaan op worpen die een kans hebben om het verlangde resultaat te behalen en worpen te laten gaan die geen gerede kans hebben.
- Honklopen: De honklopers moeten het technisch geleerde uitvoeren in een wedstrijd specifieke situatie a.h.v. de kwaliteit van de slag en de verdediging. Daarnaast moeten ze zich tactisch leren opstellen bij een mogelijke vangbal.
- Tactiek:
    - Herkennen bedreigde honk: Spelers leren zelf het bedreigde honk herkennen, hun mogelijke rol vooraf te bepalen als ze wel of niet de bal krijgen e.d..
    - Opstellen: Spelers leren zelf positie te kiezen in geboden situatie.
    - Relay: Wie zijn er verantwoordelijk voor de relay en hoe spelen we die (plaats, afstanden , commando's).
    - Cut-off: Wie is er verantwoordelijk voor de cut-off en hoe spelen we die (plaats, afstanden , commando's).

Oefening 1: Achter de loper op 2 (6 tot 9 spelers)



Indelen/Opstellen:	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. 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:	Reguliere afstand.
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 loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper 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: • Bal "achter je" over de grond (poortjes 2 en 3); direct door naar 3e en misschien zelfs thuishonk. • 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 (pylonnen), dan schuif je alsnog op. • Bal "voor je" door de lucht (poortje 1); stel je zover van het 2e honk op, dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch, dan kun je direct door naar het 3e of zelfs thuishonk. • 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 3e honk te halen. Uitmaken: (geldt 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 loper het opschuiven te verhinderen. Stilleggen: als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wissel/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

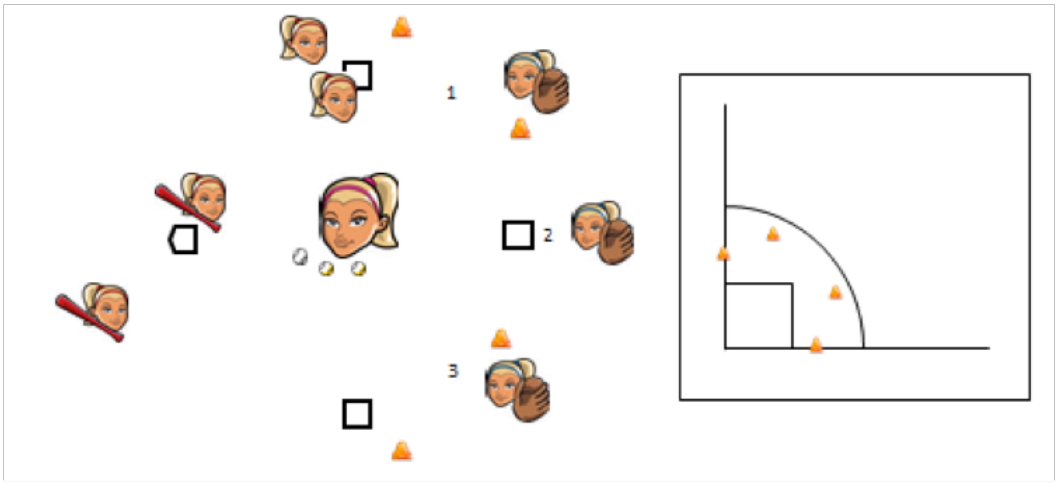
Variaties:

"Relay":
Je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te spelen. Speel in ieder geval met 3 buitenvelders, een korte stop en 3e honkman. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2e honkman 3) 1e honkman.

- Voor elk bereikt honk 1 punt, dus thuis scoort 2 punten.

"Cut-Off":
Idem, de slagman/honkloper kan zelf scoren door minimaal het 2e honk te halen.

Oefening 2: Haal ze binnen (6 tot 9 spelers)



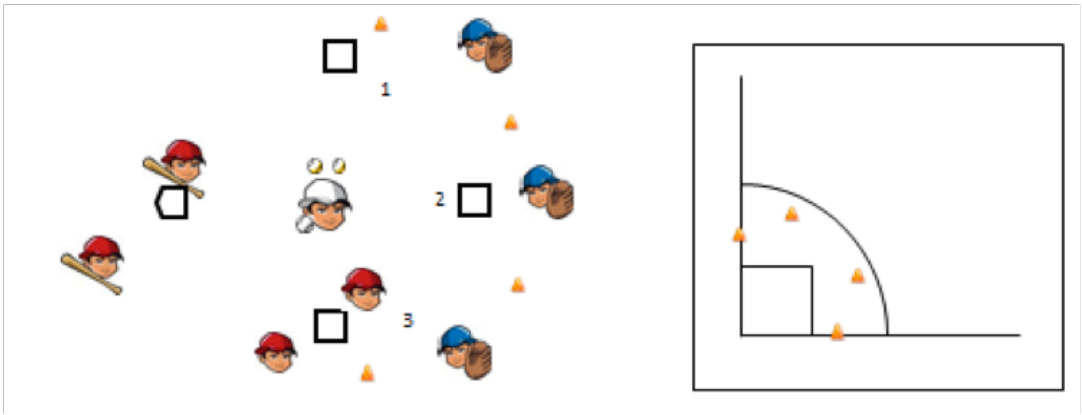
Indelen/Opstellen:	1 slagman, evt. 1 “on deck”, 1 tot 2 honklopers en 5 tot 6 velders. Als je met “weerstand” speelt (zie variatie), kies je 2 (of 3) teams. De velders stellen zich op in het binnenveld. Speel zo veel mogelijk als verantwoord en verstandig is “in” om het punt te kunnen voorkomen of kies 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:	Regulier.
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 loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper 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: • Infield “in”: wacht tot de bal langs de infielders is geslagen of de bal in het buitenveld gevangen wordt of valt, alvorens te scoren. • Infield “diep”: bal over de grond langs werper (poortje 2) direct scoren. Bal op 1e of 3e honkman (1 en 3) “freeze” en scoor als de bal er langs gaat of op de aangooi naar het 1e honk. • Bal door de lucht; altijd direct terug naar het honk. Na de vang of valt de bal toch, dan alsnog scoren. Uitmaken: (geldt 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 loper het opschuiven te verhinderen. Stilleggen: als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wissel/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

“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) 2e honkman 3) 1e honkman.

“Cut-Off”:
Idem, de slagman/honkloper kan zelf scoren door minimaal het 2e honk te halen.

Oefening 3: Achter de loper op 1 (6 tot 9 spelers)



Indelen/Opstellen:	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. 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:	Regulier.
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 dan bij 2 of 3 bezet.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper 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: • Bal "achter je" over de grond (poortje 3); direct "ronden" van 2e honk, misschien zelfs door naar het 3e honk. • 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 3e honk. • Bal door de lucht; stel je (afhankelijk van het poortje en de diepte van de slag) zover van het 1e honk op, dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch, dan kun je direct door naar het 2e of zelfs 3e honk. Uitmaken: (geldt 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 loper het opschuiven te verhinderen. Stilleggen: als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wissel/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.

Variaties:

"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 3e honkman.
Extra velders:
- 2e honkman
- achtervanger
- 1e honkman.

"Relay":
Je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te spelen. Voor elk bereikt honk 1 punt, dus thuis scoort 3 punten.

"Cut-Off":
Idem, de slagman/honkloper kan zelf scoren door minimaal het 2e honk te halen.