Visie op Jeugd

Deel 3:

Trainershandboek “FUNdamentals”

Versie 1.0

Vanwege de leesbaarheid wordt in dit document uitsluitend de mannelijke persoonsvorm gehanteerd.

Suggesties tot verbetering van inhoud of bruikbaarheid kunt u richten aan: info@knbsb.nl.

Copyright © Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond en Michel Aussems

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt, gekopieerd of veranderd zonder de uitdrukkelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

INLEIDING **4**

THEORIE **5**

1. FUNDAMENTALS 7

RALLY CAP PROGRAMMA **9**

2. INLEIDING RALLY CAP PROGRAMMA 9
3. TRAININGSORGANISATIE 10
4. OVERZICHT VAARDIGHEDEN "RALLY CAP" PROGRAMMA 11
5. INLEIDING TRAININGSORGANISATIE BEEBALL 12
6. TECHNIEK VAN HET SLAAN (CHRONOLOGISCH) 13
   - *6.1. Keuze van het materiaal 13*
   - *6.2. Uitgangshouding 14*
   - *6.3. Voorbereiding: opladen 15*
   - *6.4. Explosie 16*
   - *6.5. Contact 16*
   - *6.6. Nabeweging 17*
7. METHODIEK VAN HET SLAAN 18
   - *7.1. Algemeen 18*
   - *7.2. "Sterk raakpunt" 18*
   - *7.3. Voorbereiding naar "hitting positie" 22*
   - *7.4. "Approach" 26*
   - *7.5. "Release" 28*
8. UITWERKING OEFENSTOF RALLY CAP PROGRAMMA 29
9. SPELEN 30
   - *9.1. Honklopen 30*
10. TIKSPELEN 31
11. TRAININGSONDERDELEN 33
    - *11.1. Warming up 33*
    - *11.2. Gooien 33*
    - *11.3. Vangen/Fielden 39*
    - *11.4. Slaan 43*
12. SPELVORMEN 45
    - *12.1. Single Beeball 45*
    - *12.2. Single BeeBall 47*
    - *12.3. Double "Rookie" Beeball 50*
    - *12.4. Double BeeBall 52*
    - *12.5. Triple "MAJOR" BeeBall 55*
    - *12.6. Overzichtskaart: Triple BeeBall 57*
    - *12.7. Triple Bee 60*
    - *12.8. Uitstapje: "Straatje om" 62*
    - *12.9. Uitstapje: "Hit and Run"/"Verste honk" 64*

Inleiding

In dit deel van “Visie op Jeugd” wordt een poging gedaan om het door de gezamenlijke sportbonden aangehouden raamwerk van het Long Term Athletic Development Program (LTAD) en de vernieuwde wetenschappelijke inzichten in motorische ontwikkeling en motorisch leren te verbinden met en uit te werken naar trainingsinhoud, methodiek en trainingsorganisatie, specifiek bedoeld voor de leeftijdsgroep uit dit handboek.

Het handboek start met een overzicht van de betreffende fase m.b.t. het LTAD: de groepskarakteristiek, doelstellingen en daaruit volgend de inhoudelijke, wedstrijd- en trainingsorganisatorische mogelijkheden van deze leeftijdsgroep.

Het laatste deel van het handboek bestaat uit een inhoudelijk deel specifiek toegespitst op deze leeftijdsgroep. Hierin wordt een opsomming gegeven van vaardigheden en een voorbeeld-uitwerking van de diverse te trainen onderdelen en mogelijke organisatievormen, zoals warm-up, technisch-tactische, tactisch-technische en fysieke training.

Om het geheel leesbaar te houden, wordt voor de technische achtergrond verwezen naar de technische handboeken die door de KNBSB gehanteerd worden bij de opleidingen. Als een onderdeel specifiek in de leeftijdsgroep aandacht verdient, wordt vaak wat dieper ingegaan op dat onderdeel.

Theorie

Om de ontwikkeling van jonge sporters te optimaliseren is een langetermijnplanning ontwikkeld. In de bijlage treft u een schematisch overzicht van de Long Term Athletic Development (LTAD) aan. Uit dit schema blijkt wat te doen en hoe te werken met jonge sporters. Voor meer uitleg van het LTAD en kennis over motoriek en leren wordt verwezen naar "Visie op jeugd" Deel 2: ***Motorische ontwikkeling en motorisch leren.***Fases van Long Term Athletic Development

Hieronder een overzicht van de verschillende fases. In dit deel zal uitsluitend stil worden gestaan bij fase 1 en 2.

- ***Active Start*** ***0-6***
- ***FUNdamentals*** ***6-9***
- Learning to Train 9-12
- Training to Train 12-16
- Learning to Compete 16-18
- Training to Compete 18 en ouder
- Learning to Win 18 en ouder, professioneel
- Training to Win professioneel
- Active for Life

Active Start: 0-6 jaar

- Hoofddoelen: kinderen in beweging krijgen en actief houden. Aanleren van fundamentele bewegingen en aan elkaar koppelen daarvan in spelsituaties.
- kennismaken van kinderen met het gooien van een bal één op één met een volwassene, oefenen vangen, slaan, springen en lopen.
- bied gestructureerde lichamelijke activiteit aan, die beweging en motorische vaardigheden aanmoedigt.
- basale fundamentele bewegingsvaardigheden zoals lopen, rennen, springen, draaien, zwaaien, gooien, vangen, schoppen, rollen en zwemmen moeten in dit stadium aan bod komen.
- Ontwerp activiteiten waarbij kinderen zich bekwaam en vertrouwd voelen bij deelname d.m.v. een variëteit aan leuke en uitdagende sporten en activiteiten.
- Zorg ervoor dat de spelletjes voor jonge kinderen niet concurrerend zijn, maar gericht op deelname.
- Zorg ervoor dat kinderen motorische vaardigheden verkrijgen, die opbouwend zijn voor meer complexe bewegingen in de toekomst. Deze vaardigheden dragen bij aan het fundament voor levenslange deelname aan lichamelijke activiteiten.

FUNdamentals: 6- 9 jaar

- Hoofddoel: ontwikkelen van bewegings- en honk-/softbalvaardigheden in een leuke omgeving.
- ontwikkel een gestructureerde, leuke en stimulerende omgeving, die is gericht op de ABC's van atletische vaardigheid (Agility = beweeglijkheid, Balance = stabiliteit en balans, Coördinatie en Snelheid), oog-handcoördinatie en fundamentele honkbal/softbal specifieke vaardigheden.
- het programma dient zo ontwikkeld te worden, dat de interesse in sport gehandhaafd blijft en een gevoel voor de sport kan ontstaan.
- kinderen moeten kennis maken met de eenvoudigste regels van de ethiek, alsmede aangemoedigd worden tot samenwerking binnen een groepsomgeving.
- technische aandachtspunten: slaan, lopen, ontvangen en gooien, samen met de atletische ABC's.
- Training:
- warm up and cool down;
- hydratatie (aanleren opname van vocht, regelmatig drinken);
- veiligheidsafspraken over het gebruik van knuppels en ander spelmateriaal;
- basisregels en begrip van het spel.
- Kinderen in deze leeftijdsgroep zouden moeten deelnemen aan een grote variëteit van sporten, met niet meer dan twee activiteiten per week.
- Andere aan te raden sporten zijn gymnastiek, zwemmen en alle andere oog-handcoördinatie dominante sporten. Deze activiteiten zouden stationsgericht en stimulerend moeten zijn en zouden ook gesimuleerde spelsituaties moeten bevatten.
- Het optimale "venster" qua trainbaarheid voor snelheid (de eerste van twee) en flexibiliteit treedt op in deze fase.

1. FUNdamentals

De FUNdamental-fase is de fase waarin de ontwikkeling van de motorische basisvaardigheden en basis honkbalvaardigheden centraal staat.

Trainingsgroep

- Een gedifferentieerde trainingsgroep binnen verenigingen (diverse niveaus en ambities)
- 6 tot 12 honkballers
- minimaal 2 trainers (liefst 1 op 3 deelnemers).

Doel

- Het continue ontwikkelen van de motorische vaardigheden en sport specifieke basisvaardigheden binnen een plezierige (FUN) en stimulerende omgeving.
- het ontwikkelen van de motorische basisvaardigheden (bewegelijkheid, balans, coördinatie en snelheid), d.m.v. algemene activiteiten zoals lopen, springen, rollen, balanceren, zwaaien, mikken, jongleren, wegspelen (slaan, schoppen) en (stoei)spelen.
- het ontwikkelen van de honkbal technische basisvaardigheden (slaan, gooien, ontvangen).
- het meedoen en leren in functioneren teamverband (mentaal, cognitief en emotioneel).
- aanleren van simpele basisregels van het spel.

Trainingsplan

- geen specialisatie.
- enkele periodisering (er wordt nog geen onderscheid gemaakt in trainingsperiodes. Alles komt steeds aan bod).
- sport specifieke training twee keer per week 1 uur. Stimuleren deelname aan andere sporten drie keer per week.
- de verhouding training en competitie verhoudt zich in 80% training en 20% competitie.

Aandachtspunten

- plezier moet komen vanuit het bewegen/de beweegopdracht zelf.
- het continue positief waarderen van de poging op zichzelf, ongeacht het resultaat, is van uitermate groot belang voor de motivatie en spelplezier van de spelers.

Weekplan

- 2 keer per week sport specifieke training of wedstrijd van 60 minuten.
- geen georganiseerde competitievormen.

Sport specifieke trainingen m.b.v. “Rally Cap” programma

- basistechniek slaan , gooien, ontvangen en honklopen.
- basisvaardigheden opstellen in het veld.

Wedstrijden

- geen gestructureerde competitievormen; standen worden niet bijgehouden en geregistreerd.
- speelreeksen/toernooien met gelijkwaardige medestanders op zeer korte reisafstanden. Ouders/begeleiders fungeren als spelleiders.

Fysieke training

- onbewust trainen van m.n. bewegelijkheid (agility) en snelheid.
- eerste “window of opportunity” voor snelheid (korte sprintjes max. 5 seconden met richtingsveranderingen).

Oefenstof fysieke training

- warm-up en cool-down in spelvorm.
- kinderen op deze leeftijd dienen een uitgebreide variatie aan bewegen te ondergaan. M.n. zwemmen en algemene gymnastiek (school?), zijn voor de algehele ontwikkeling in deze fase onontbeerlijk.

Mentale training

Nadruk ligt op deze leeftijd op zelfvertrouwen en (zelf)motivatie. Concentratie is nog geen doel op zich, maar een belangrijke graadmeter van beleving en interesse.

Kader

Ouders en verenigingscoach.

Andere sporten

Ja, zie boven, de BeeBaller stimuleren ook deel te nemen aan sportactiviteiten en het beoefenen van andere sporten tijdens gymlessen, buiten spelen en in clubverband.

Materiaal

- advies bal: 8 of 8,5 inch / 4,5 ounce;
- advies handschoen: 9 tot 10 inch;
- advies knuppel: om een goede techniek aan te leren en knuppelsnelheid te ontwikkelen, wordt geadviseerd een lichte knuppel te gebruiken 22 tot 26 inch / -10 tot -12 ounces;
- advies schoeisel: met profiel en brede hiel, bijv. hockeyschoenen (geen smalle voetballeest met weinig noppen).
- cup (voor jongens).

Extra materialen naast het sport specifieke materiaal

- pionnen;
- doelen om op te mikken.

Overzicht motorische vaardigheden m.b.t. BeeBall

Voor een volledig overzicht van alle motorische vaardigheden en observatieplannen verwijzen wij u naar Playbook deel 2: Motorische ontwikkeling en motorisch leren.

RALLY CAP programma

2. Inleiding Rally Cap programma

Het Rally Cap programma is ontworpen om de begeleider/coach een handvat te geven bij het begeleiden van de beginnende jeugdspeler binnen het BeeBall-aanbod van de KNBSB. Het maakt een integraal onderdeel uit van het Long Term Athletic Development Plan.

Het succes van het BeeBall kan versterkt worden door op deze leeftijdsgroep afgestemde trainingen en spelmomenten te creëren m.b.v. dit programma. Een cruciale rol is daarbij weggelegd voor de directe begeleider/coach en zijn "hulpouders". Om deze te ondersteunen, geeft het Rally Cap systeem een goed overzicht om spelers t.a.v. zowel hun fysieke en speltechnische als hun sociaal emotionele mogelijkheden, aansprekende en haalbare oefenstof aan te bieden.

Algemene doelstellingen

- creëren van een omgeving waarin zowel kinderen als begeleiders plezier beleven aan BeeBall;
- aanleren van honk-/softbal specifieke vaardigheden, regels en tactiek;
- het aanleren van competitief gezond gedrag, m.n. sportiviteit d.m.v. een goed voorbeeld;
- het bevorderen van een positief zelfbeeld onder de deelnemers.

Structuur

Het Rally Cap programma is zo opgezet dat door de geoefende vaardigheden te meten, een redelijk betrouwbare indicatie kan worden gegeven aan welk oefen- en speelniveau een deelnemer -gezien zijn ontwikkeling- het beste kan deelnemen.

= oplopende niveau-indicatoren

	Voor de beginnende (m.n. erg jonge) deelnemer is het lokaal oefenen/spelen van single Bee het meest geschikt. Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **zwarte** Cap haalt, is hij klaar om deel te nemen aan speelreeksen double Bee (BeeBall Rookie).
	Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **witte** Cap haalt, is hij klaar om deel te nemen aan speelreeksen triple Bee (BeeBall Major).
	Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **oranje** Cap haalt, is hij klaar om deel te nemen aan de pupillen honk-/softbalcompetitie.

3. Trainingsorganisatie

Hoe je BeeBall-activiteiten invult, is natuurlijk afhankelijk van vele zaken, zoals accommodatie-mogelijkheden (grootte van zaal en/of veld), groepsgrootte, (sociaal emotionele) leeftijd, hoeveelheid kinderen, beschikbaarheid materiaal en natuurlijk de eigen visie op kinderen en bewegen. Hoe je de trainingen/speelmomenten vorm geeft, is dus vnl. afhankelijk van lokale wensen. Dus of je alleen lokaal oefent/speelt of al aan een wedstrijdenreeks deelneemt, staat los van het programma. Naast oefenen is het ook in trainingen van belang dat er speelmomenten zijn.

In het algemeen kan echter worden gesteld dat 1 á 2 keer in de week een BeeBall-moment van maximaal 1 uur voor deze groep het maximaal haalbare is. De verhouding tussen (spelend) oefenen en competitie dient te liggen op 80% oefenen/spelen en 20% competitief spelen (= tegen een ander team).

Om een indicatie te krijgen welke deelnemers kunnen/moeten doorstromen naar een hoger “speelniveau”, kun je regelmatig een Rally Cap dag organiseren. Hierbij “test” je de deelnemers regelmatig aan de hand van het Rally Cap protocol (onderdeel van Trainingskaarten BeeBall) op hun vaardigheden. Bijvoorbeeld eind zaalseizoen, eind mei (i.v.m. mogelijkheid verandering speelreeks) en aan het eind van het seizoen.

Hoe je daarmee omgaat, is nogal afhankelijk van je visie. Je kunt van de Rally Cap dag een happening maken of testonderdelen verwerken in verspreide momenten. Het behalen van niveaus kun je als doel zien of (voornamelijk) als hulpmiddel. Het bijgaande schema wordt door de KNBSB in een leuke BeeBall opmaak als certificaat aangeboden.

De KNBSB is voorstander van het stimuleren van aanwezigheid door attractieve BeeBall momenten te organiseren. Het is niet de bedoeling dat deelnemers op diplomajacht gaan. Voorkom dus dat je te vaak test. Met behulp van de Trainingskaarten BeeBall kunnen de spelers voorbereid worden op de volgende stap.

4. Overzicht vaardigheden “Rally Cap” programma

Niveau			
Gooien	Gooit de bal minimaal 1 ½ meter weg	Gooit 7 van de 10 ballen naar partner op 3 meter	Gooit de bal minimaal 7 ½ meter weg
Ontvangen	Vangt een vanaf 1 ½ meter gegooide bal	Fieldt 10 van 15 gerolde grondballen op 3 meter afstand	Vangt 10 van 15 hoge ballen (3 meter)
Slaan	Slaat een bal van een Tee	Slaat 10 van 15 ballen van een Tee	Slaat 7 van de 15 ballen van de Tee voorbij de honklijn
Honklopen	Weet in welke richting te lopen na een slag (richtlijn 11 sec.)	Rent binnen 7 sec. naar het 1e honk (15 meter)	Rent rond de honken zonder te stoppen
Algemene kennis	Weet de naam van het team, de coach en 3 medespelers	Weet de positie namen te benoemen Weet hoe de honken heten	Weet 3 manieren om een speler uit te maken

Niveau			
Gooien	Gooit 9 van 15 ballen op een doel van 125 x 50 cm vanaf 6 ½ meter	Gooit de bal minimaal 15 meter weg	Gooit vanaf de korte stop-positie 10 van 15 ballen goed naar het 1e honk
Ontvangen	Fieldt 5 van 5 gerolde grondballen, 5 van 5 hoge ballen en 5 van 5 aangooien op 3 meter afstand	Vangt 12 van 15 hoge ballen die niet direct op speler afkomen (7 meter voorwaarts en/of 1 ½ tot 3 meter zijwaarts)	Fieldt 5 van 5 grondballen links en rechts op standaardpositie
Slaan	Slaat 7 van 15 onderhands aangegooide worpen	Slaat 7 van de 15 aangeworpen 20 meter ver	Slaat 10 van 15 ballen tussen de opgestelde pionnen
Honklopen	Rent naar het 2e honk, m.b.v. “ronden” (richtlijn 12 seconden,18.30 x 18.30 m)	Rent naar het 1e honk binnen 5 sec.(18,30m)	Kan binnen 11 sec. van 1e naar 3e honk lopen en eindigen met een sliding
Algemene kennis	Weet waar de bal heen te gooien na het fielden	Weet het verschil tussen een slag en een wijd, in en uit, goed en fout	Kan uit zichzelf positie aanpassen afhankelijk van de slagman

5. Inleiding trainingsorganisatie BeeBall

Zoals eerder genoemd, zal de trainingsorganisatie van vele factoren afhankelijk zijn. Belangrijkste daarbij zijn het aantal spelers t.o.v. het aantal begeleiders en de beschikbare ruimte en materialen. Je kunt klassikaal of in groepjes werken. Groepjes kunnen hetzelfde doen, maar uiteraard ook in een circuitvorm werken met verschillende oefeningen / spelen tegelijk. Binnen een training kun je natuurlijk ook meerdere organisatievormen opeenvolgend gebruiken.

Plan wel zo dat het wisselen tussen onderdelen zo min mogelijk tijd kost. Niet zozeer vanwege effectieve trainingstijd, maar vooral vanwege het vasthouden van de concentratie bij jonge kinderen. Een gedegen voorbereiding is dus een noodzakelijk kwaad, dat zich uiteindelijk dubbel en dwars terugbetaalt. Belangrijk voordeel van het werken in groepjes is, dat je bewust kan spelen met de samenstelling van de subgroepjes. De ene keer ingedeeld op niveau en de andere keer juist gemengd ter stimulans van de beginners en het ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten en verantwoordelijkheid bij gevorderden. Daarnaast garandeert het een hoog aantal balcontacten, welke direct gerelateerd is aan ten eerste een plezierige ervaring en ten tweede aan individuele vooruitgang.

Ook qua sociaal-emotionele vaardigheid kun je groepjes formeren, die min of meer zelfstandig dan wel extra begeleid kunnen werken. De Trainingskaarten BeeBall zijn zo opgezet dat ze zowel in kleine groepjes dan wel in teamverband uitgevoerd kunnen worden. Vaak biedt het binnen dezelfde organisatie de mogelijkheid om op verschillende niveaus te oefenen/spelen.

Het spelen op zich is een zeer belangrijk onderdeel binnen de trainingen zelf. Zoveel mogelijk speelmomenten op de eigen locatie verdient de voorkeur, met name voor de allerjongste deelnemers. Ten eerste vanwege de vertrouwde omgeving waarin ze meer risico's durven te nemen, maar ook vanwege de minimalisatie van reistijd t.o.v. speelplezier. Vooral voor de 5/6-jarigen wordt nog te snel ingeschreven voor een speelreeks, terwijl het spelen van Single Bee in directe omgeving en op eigen niveau in feite al met 4 spelertjes kan.

Ook kan het spelen een onderdeel zijn van een BeeBall-bijeenkomst. Bijvoorbeeld 1 "team" van 3 á 4 spelers oefent 1 á 2 onderdelen gedurende totaal 20 minuten, terwijl 2 andere "teams" spelen, waarna ze rouleren. De KNBSB biedt voor zijn leden diverse opleidingen aan, zoals de BeeBall begeleiders-cursus en de cursus TC2 van de KNBSB.

Instructie

Zonder al te diep te willen ingaan op de wijze en hoeveelheid instructie, wordt opgemerkt dat BeeBallers voornamelijk visueel zijn ingesteld. Verbale uitleg geeft over het algemeen veel te weinig rendement. Zelfs bij de meer auditief ingestelde spelers blijft slechts van gegeven informatie 30% hangen. Zelf ontdekte kennis en vaardigheden beklijven veel langer. Het is dus vooral op deze leeftijd belangrijk een attractieve en effectieve speel-/oefensituatie te creëren. Laat spelers vooral hun eigen voortgang bepalen door uitdagende opdrachten te geven. Kinderen streven over het algemeen voldoende naar verbetering en het forceren naar een volgend niveau werkt over het algemeen averechts.

6. Techniek van het slaan (chronologisch)

De totale slagbeweging bestaat uit de volgende onderdelen:

1) Keuze van het materiaal
2) Uitgangshouding
3) Voorbereidende beweging
4) Explosie naar de bal toe
5) Raakmoment
6) Nabeweging

6.1. Keuze van het materiaal

Gewicht knuppel

Bij het slaan dragen twee componenten bij aan het hard slaan, te weten massa en versnelling. Versnelling werkt kwadratisch, dat wil zeggen dat een snellere swing door een “lichte” knuppel belangrijker is dan een zwaardere knuppel.

Maat

Tegenwoordig zijn er vaak korte en lichte knuppels. Kies tijdens trainingen en wedstrijden een knuppel die comfortabel aanvoelt; één die de slagman kan rond swingen in plaats van één die de slagman rond swingt. Of een knuppel lekker is voor de slagman, leert men met vallen en opstaan. Het gemiddelde aantal ounces wordt per leeftijdscategorie in het wedstrijdreglement genoemd.

Het is moeilijk om voor alle spelers van een team het goede formaat knuppel te hebben. Daarom zijn er spelers die met een te lichte of te zware knuppel moeten slaan. Kies je voor een iets te zware knuppel, dan is het verstandig om de knuppel te choken (in te korten) en er zo voor te zorgen dat je als slagman een goede controle over de knuppel hebt. De handen zijn tegen elkaar aan geplaatst.

Handvat

We zien tegenwoordig alleen nog maar dunne handvatten en nauwelijks nog dikke handvatten. Een knuppel met een dun handvat zorgt voor meer snelheid, omdat er meer polsactie mogelijk is.

Barrel

Slagmensen willen een grote barrel om het raakvlak te vergroten.

Helm

Volgens de spelregels dienen alle spelers, terwijl zij aan slag zijn, een slaghelm met oorbeschermer(s) van een door de bond goedgekeurd type te dragen. Draag een helm die past en die comfortabel zit. Bescherming is belangrijk. Vraag desnoods een time-out om van helm te wisselen.

6.2. Uitgangshouding

De basis van de swing: balans is essentieel. Wees relaxt. Er moet altijd enige beweging zijn in de voorbereiding. Kom tot rust net voordat je begint.

Grip

Losse grip - Men houdt de knuppel losjes in het midden van de vingers. De grip moet sterk genoeg zijn om te voorkomen dat de knuppel in de handen beweegt. De grip wordt vanzelf sterker in de contactzone. Handen zijn ter hoogte van de achterste schouder en ellebogen wijzen schuin naar beneden. Handen en ellebogen vormen samen een driehoek. Knuppel komt hierdoor in een stand van 45 graden ten opzichte van de grond.

Korte grip - Het opschuiven van de handen kan de controle over de knuppel verbeteren. Deze korte 'gechookte' grip kan belangrijk zijn als men twee slag heeft.

Voeten

Voetpositie **-** Plaats de voeten parallel aan elkaar op ongeveer schouderbreedte. Vanuit deze neutrale voetenstand staan de voeten buiten de schouders voor een ontspannen balanshouding, wijzen de tenen recht naar voren of zijn zelfs licht naar binnen gedraaid (met name de achterste voet), waardoor het gewicht op de dikke tenen komt. De parallel-stand levert een compactere, kortere voetbeweging op bij het komen in de hitting position. Een open of gesloten voetenstand kan onnodige extra beweging veroorzaken.

Voor plaatbestrijking moeten de voeten zo ten opzichte van de plaat staan, dat als men direct naar de pitcher stapt en de handen naar de contactpositie brengt, het raakvlak van de knuppel boven de buitenkant van de plaat komt.

Hoofd - Houd het hoofd recht met beide ogen naar de werper gericht en ogen parallel aan de grond. Men kan dit controleren door het voorste oog dicht te doen. Als men de werper helemaal kan zien met het achterste oog, dan staat de slagman goed.

Gewicht - Het gewicht is verdeeld over de ballen van de voeten. Een licht buigen van het bovenlichaam vanuit de heupen is goed zolang het lichaamsgewicht maar boven de voeten blijft. De knieën zijn licht gebogen voor balans, waardoor de benen effectief hun werk in de voorbereiding kunnen doen. Er zijn slagmensen die naar de catcher leunen tijdens de voorbereiding. Dit kan zolang balans en oogpositie gehandhaafd blijven.

Handen - Goede slagmensen hebben na het (voorwaartse stapje) hun handen ter hoogte van hun achterste schouder en ongeveer 10 tot 15 cm van hun lichaam af. De hoek van de knuppel bij het slaan varieert per slagman. Om onnodige beweging van de handen te voorkomen, is het nuttig om te starten met de handen vlakbij het startpunt van de swing. Er zijn goede slagmensen die met hun handen niet beginnen bij het startpunt van de swing. Bij sommigen werkt dit zolang de handen maar teruggaan naar dit startpunt als het voorwaartse stapje gedaan is.

Essentieel: De slagman moet een bepaalde routine opbouwen die hem in staat stelt dit alles constant uit te voeren.

6.3. Voorbereiding: opladen

Voor en tijdens het stapje creëren goede slagmensen energie voor de swing door hun gewicht naar achteren te verplaatsen of door de voorste knie of heup iets in te draaien. Deze beweging vindt plaats als de werper zijn handen van elkaar doet. Dit is een ritmisch mechanisme dat aangepast moet worden aan de werper. Het opladen gebeurt in “slow-motion” (get back slow, soft and easy). Men dient op tijd achter te zijn door vroegtijdig te beginnen met de voorbereiding. Wanneer men op tijd begint met de voorbereiding, controleert de slagman de bal. Begint men te laat, dan controleert de bal (pitcher) de slagman. De slagman heeft, zodra hij achter is, een controle-moment, waardoor hij bewust en gecontroleerd zijn swing kan inzetten. Het uit balans raken mag nooit de reden zijn dat de swing begint.

- Gewicht gaat naar achteren: Begin in balans en ga met het onderlichaam richting het achterste been als de arm van de werper naar achteren gaat. Behoud een goede hoofd- en oogpositie.
- Voorste knie indraaien: Een andere manier is de voorste knie richting de achterste knie te bewegen om ritme in de swing te krijgen.
- Voorste heup indraaien: Deze beweging of interne rotatie zorgt ook voor het opladen tijdens de voorbereiding.
- Voorste schouder indraaien: Deze manier wordt regelmatig in Nederland gebruikt, maar is riskant omdat men het gezicht wegdraait van de werper. Tevens zorgt de actie van indraaien vaak voor een reactie van vroegtijdig uitdraaien waardoor de slagman met een lange swing om de bal heen slaat.
- Startpunt: Het stapje begint als de arm van de werper naar het “loslaat”-punt gaat. Denk eraan: eerst stappen en dán slaan.
- Timing: Dit verschilt per slagman, maar de meeste slagmensen beginnen het stapje op of net voor het release moment.
- Richting: Rechtstreeks naar de werper, niet naar de foutlijnen. Voetplaatsing in balans met een gesloten voorste voet om de heupen zolang mogelijk gesloten te houden. Veel slagmensen eindigen hun stapje met een gedeeltelijk geopende voet. Tot ongeveer 45 graden is het goed.
- Lengte: Men dient in balans te blijven tijdens en na voltooiing van het stapje. Er is enige lichaamsbeweging richting werper. In tegenstelling tot wat sommige instructeurs beweren, blijft het gewicht niet volledig achter tijdens het stapje. Als de voorste voet voorzichtig neerkomt met het gewicht nog steeds op de ballen van de voeten en het lichaam in balans, dan maakt de lengte van het stapje niet uit.
- Begin onderaan: Het stapje begint met de benen. Tijdens de eerste fase kan het lichaam zelfs van de werper af bewegen. Het bovenlichaam zal uiteraard in zekere mate voorwaarts gaan, maar het hoofd (knop van de pet) blijft boven de as van het bovenlichaam als het stapje gemaakt is. Balans is essentieel.
- Gebogen voorste been: Als het stapje gedaan is, moet het voorste been nog steeds gebogen zijn. Hierdoor kunnen de heupen met meer kracht bewegen tijdens de swing. Het voorste been zet zich vast en recht bij balcontact.
- Handen: Tijdens het stapje gaan de handen naar het oplaadpunt voor actieve handen in de swing. Deze positie is ongeveer 10 tot 15 cm van de achterste schouder af.

6.4. Explosie

- Handen en voorste elleboog: De handen en de voorste elleboog brengen de barrel naar de “hitting zone”. De armen en polsen worden voorwaarts gestrekt. De barrel zal enigszins horizontaal gaan maar de snelste, directe route naar de bal is de neerwaartse benadering. Handen blijven tot aan het raakpunt boven de bal. Zorg ervoor dat de barrel aan de binnenkant van de bal blijft.
- Onderlichaam: Achterste heup en been dienen krachtig te bewegen tijdens deze fase. De achterste voet komt omhoog op de tenen en knie en heupen maken vanuit een korte “draai” op de dikke teen, de voorwaartse beweging naar de bal. Achterste heup duwt tijdens de schuifrotatie voorste heup weg.
- Hoofd: Het hoofd blijft stabiel om contactproblemen te voorkomen.

6.5. Contact

Dit is het moment waar het bij het slaan om gaat. De stappen hiervoor zijn gedaan om met een korte, snelle, krachtige swing naar het juiste raakpunt te kunnen komen.

- Hoofd: Houd tijdens het contactmoment het hoofd stil, met de neus (en daardoor ogen) op de bal gericht. De positie van het hoofd kan enigszins variëren afhankelijk van de locatie van de pitch.
- Handen: De handen zijn ter hoogte van de voorste voet. Zorg voor een “handpalm naar boven - handpalm naar beneden” positie op het moment van contact, met de muis van de tophand achter de knuppel. Te vroeg rollen van de bovenste hand vermindert het strekken van de armen.
- Onderlichaam: Wijde basis van voeten met knieën bij elkaar. Het voorste been is recht en gespannen en het achterste been vormt een 'L'.
- Zes ogen: Op het moment van contact zijn alle zes de “ogen” op de bal gericht, t.w. twee ogen, de neus, de navel en twee knieën.
- Gewichtsverplaatsing: Dit verschilt per slagman, maar in het algemeen moet het bovenlichaam op het moment van contact achter het voorste been zijn. Sommige slagmensen verplaatsen hun gewicht helemaal naar voren. Hun voorste been is dan verticaal op het moment van contact. Bij de meeste goede slagmensen zal het voorste been een hoek van 60 graden vertonen ten opzichte van de grond op het contactmoment. De achterste voet komt omhoog op de tenen, waarbij de wreef naar de werper wijst.

6.6. Nabeweging

Het niveau van de finish is direct gerelateerd aan de kwaliteit van de swing.

- Onderlichaam: De gewichtsverplaatsing is nu volledig. Het voorste been blijft gespannen en het achterste been blijft in de 'L'-positie. De achterste voet is omhoog op de tenen en de veters wijzen richting werper. Deze positie van de achterste voet geeft aan dat de achterkant is meebewogen met de swing. De heupen staan nu haaks op de werprichting. Bij het slaan naar het “opposite field” is er een iets geringere heuprotatie en beweging van het onderlichaam.
- Handen: Tijdens de nabeweging gaat de knuppel zo lang mogelijk voorwaarts. Daarna eindigen de handen bij de voorste schouder, die nu 180 graden is gedraaid tot bij de catcher.
- Hoofd: De kin eindigt boven de rechter schouder. Stabiliteit van het hoofd is heel belangrijk. Het hoofd zit 'vast' op het contactmoment, totdat de swing helemaal af is.

7. Methodiek van het slaan

7.1. Algemeen

Slaan is het meest uitdagende onderdeel van het spel, maar ook het moeilijkste. Het slaan van een honk-/softbal wordt in het algemeen gezien als de moeilijkste sportieve activiteit die er bestaat. Als je alle factoren die een rol spelen, op een rijtje zou zetten en alle acties die door het lichaam in een korte tijd moeten worden genomen (waarnemen, reageren, beslissen, uitvoeren) in ogenschouw neemt, is het haast ongelofelijk dat een mens er toe in staat is met regelmatig succes een bal te slaan.

Om jonge spelers het vertrouwen te geven dat ze een goede kans maken, zullen we ze planmatig moeten voorbereiden. We zoeken naar een opbouw die veel succeservaringen met zich meebrengt, waardoor het vertrouwen kan groeien. Technische vaardigheid moet met name op deze leeftijd géén doel op zich worden, maar het gevolg zijn van de gekozen oefenstof/opdracht. Bijv. “blijf kijken naar het statief”, dit zorgt voor balans of “sla de bal op het doel”, dit zorgt voor richting.

Onze methode bestaat uit het terugwerken (back shaping) vanuit het voor de speler meest relevante moment, het raakpunt, naar een bewegelijke uitgangshouding en een daaruit als vanzelfsprekend ontstane explosieve actie door de bal (i.t.t. het slaan vanuit een statische en gespannen uitgangshouding). Voor de gemiddelde BeeBall-speler moeten we er vanuit gaan, dat we meestal niet voorbij de 2^{e} fase (= opladen) komen. Wel kan het door overmoed van spelers (scheppen, wegdraaien) noodzakelijk zijn oefenstof uit de 4^{e} fase (release) in te voegen: Dubbel Tee; Level Tee en Dubbel Tee: Long Tee.

7.2. “Sterk raakpunt”

Techniek

Dit is het moment waar het bij het slaan om gaat. De stappen hiervoor zijn gedaan om met een korte, snelle, krachtige swing naar het juiste raakpunt te kunnen komen.

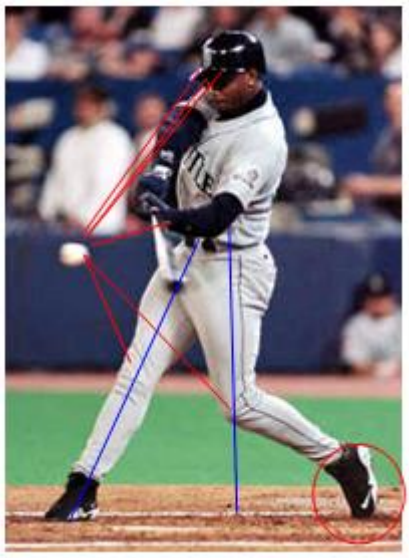
- Hoofd: Houd tijdens het contactmoment het hoofd stil, met de neus (en daardoor ogen) op de bal gericht. De positie van het hoofd kan enigszins variëren afhankelijk van de locatie van de pitch.
- Handen: De handen zijn ter hoogte van de voorste voet. Zorg voor een “handpalm naar boven - handpalm naar beneden”-positie op het moment van contact, met de muis van de tophand achter de knuppel. Te vroeg rollen van de bovenste hand vermindert het strekken van de armen.
- Onderlichaam: Wijde basis van voeten met knieën bij elkaar. Het voorste been is recht en gespannen en het achterste been vormt een 'L'.
- Zes ogen: Op het moment van contact zijn alle zes de “ogen” op de bal gericht, t.w. twee ogen, de neus, de navel en twee knieën.

- Gewichtsverplaatsing: Dit verschilt per slagman, maar in het algemeen moet het bovenlichaam op het moment van contact achter het voorste been zijn. Sommige slagmensen verplaatsen hun gewicht helemaal naar voren. Hun voorste been is dan verticaal op het moment van contact. Bij de meeste goede slagmensen zal het voorste been een hoek van 60 graden vertonen ten opzichte van de grond op het contactmoment. De achterste voet komt omhoog op de tenen, waarbij de wreef naar de werper wijst.
- Zes ogen: Vanuit de contactpositie zorgen voor weerstand om kracht te toetsen (coach laat zwak en sterk raakpunt zien door weerstand tegen de knuppel te geven). Vergelijk met het duwen van een auto met pech.
- Handen: “Wijsvingers door de bal”.

Aan welke zijde staat een slagman?

Kinderen zijn volgers. Als je het rechts voordoet of zegt dat een kind rechtshandig is, breng je spelers onbewust in een misschien voor hun onnatuurlijke uitgangspositie.

De ervaring is dat heel veel rechtshandige kinderen (minimaal 30 %) beter links dan rechts slaan. Dat is ook niet geheel onlogisch, omdat je dan stuurt met je “slimme” hand en duwt met je “lastige” hand. Zo zie je dat het honkbal in van oorsprong ijshockey traditionele landen (Canada, Zweden, Tsjechië) vnl. linkshandige slagmensen kent, doordat rechtshandige hockeyers linkshandig hockeyen. Dat verklaart ook waarom kinderen consequent hun veldhockeystick verkeerd vast willen pakken en het succes van de dubbelhandige



7.2.1. Oefenstof

Set Up oefeningen: uitleg en evt. droog

- De hele plaat - Simuleer het contactmoment en strek de armen uit zodat de barrel de slagbal laag aan de buitenkant kan raken. Het contactgedeelte van de barrel moet boven de rand van de plaat zijn.
- Leg de knop van de knuppel tegen de voorste voet en laat plaatbestrijking zien.
- Waar staat de Tee? (zit de tosser?)
- Grip - Neem het handvat in de vingers met de barrel op de grond.
- Balans - Demonstreer de uitersten (op voorste been en achterover “schepper”)
    - Een medespeler of coach kan de slagman 'duwen' om de balans te controleren.

Backswing tee drill

Opstelling voor een bal middendoor: belangrijk is de voetenstand ten opzichte van de tee. Plaats de voorste voet ter hoogte van de tee (nadat de stap voorwaarts gezet is). Zorg dat er altijd een thuisplaat wordt gebruikt, die achter de tee wordt neergelegd.

BeeBallers/beginnende (jeugd)spelers

De slagman stelt zich op ten opzichte van de tee. Één keer meten, de kortste weg terug maken met de handen en knuppeltop naar de uitgangspositie en evt. stapje terug. Dan het voorwaartse stapje en daarna de uiteindelijke swing maken. De tee met een raakpunt middendoor over de plaat en op heuphoogte of hoger geeft het beste oefenresultaat.

Oudere of gevorderde spelers

De slagman kijkt naar een denkbeeldige werper achter de muur of het hek. Hij beweegt op "de beweging van de werper" en slaat daarna de bal van de tee.

Voorkom het woord BeeBall-paaltje te gebruiken, want dan willen de spelers er na het BeeBall niet meer vanaf slaan. Het is namelijk altijd een goede oefening om de techniek van het slaan te verbeteren, omdat de bal stilligt en men niet te maken heeft met timing. Timing is het moeilijkste aspect van het slaan en gaat moeilijk samen met het verbeteren van de techniek.

Stuit (toss) drill

De stuit drill is een vereenvoudigde vorm van een toss drill m.b.v. tennisballen. Tevens geeft hij nadruk op de timing van de voorbereiding. De slagman staat zoals in een toss drill, gericht naar de denkbeeldige pitcher. De tosser staat schuin voor de plaat liefst op een verhoging (bank).

De slagman maakt zijn "backswing" (zie boven). Als hij achter is, laat de tosser de bal van ooghoogte op de aangegeven plaats net voor de plaat vallen (let op: niet gooien). De slagman wacht tot de bal gestuit heeft met slaan en raakt de bal in het omkeerpunt. De bal lijkt dan even stil te hangen.

N.B. Slecht getoste ballen worden niet geslagen.

Accenten

- sterk raakpunt (achterste knie, hiel omhoog op tenen) (zie foto's)
- hoofd stil
- korte swing terug
- ritme: langzaam naar achteren en naar neutraal, explosief naar voren.

Je kunt de basisoefeningen interessant houden door opdrachten te geven die voor het gevoel van het spelertje niet technisch zijn, maar wel tot techniekverbetering leiden.

Doelslaan

Stel 2 pionnen zo op dat je de speelhoek van 60 graden beslaat voor de wand. Dat is eenvoudig te doen als je denkbeeldig de lijn tussen de achterste punt en de voorste hoek van de plaat verlengt.

- Hoeveel ballen sla je hard in het doeltje?
- Hoeveel ballen sla je hard onder de lijn (ooghoogte) en in het doeltje?
- Hoeveel ballen sla je hard en zonder stuit onder de lijn in het doeltje?
- Onder de lijn met stuit 1 punt, onder de lijn zonder stuit 2 punten.
- Verdeel de 60 graden in 3-en:
    - aan jouw slagzijde = 1 punt
    - door het midden = 2 punten
    - aan de andere zijde (opposite field) = 3 punten

Ook variatie in afstand tot de wand en gebruik van verschillende soorten ballen stimuleert de kinderen steeds weer.

7.3. Voorbereiding naar "hitting positie"

Vanuit de backswing komen de meeste spelertjes vanzelf tot een "eigen" comfortabele uitgangshouding. Dwing ze niet in een rigide verplichte "stand". Haal alleen de onwenselijkheden (hoge elleboog, te ver ingedraaid) er uit.

Techniek

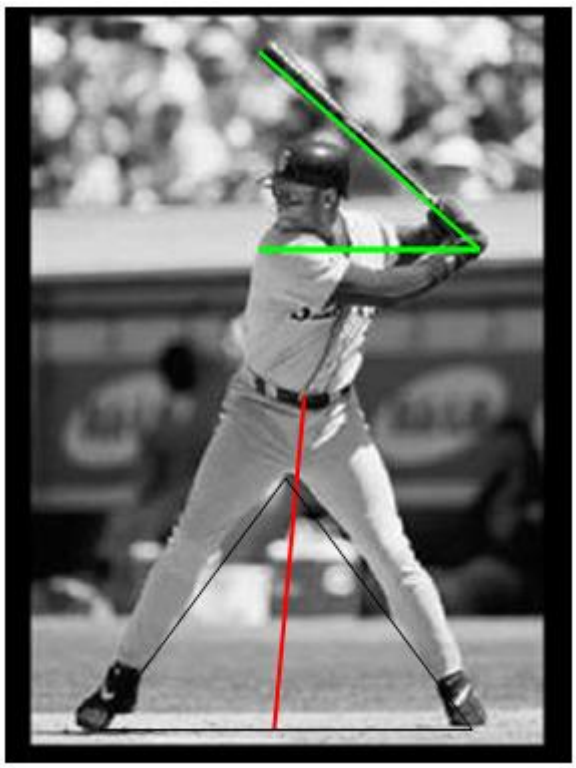
Hieronder een korte toelichting van de uitgaanspositie. De basis van de swing, een goede balans, is essentieel. Wees relaxt. Er moet altijd enige beweging zijn in de voorbereiding. Kom tot rust net voordat je begint.

- Voeten: Plaats de voeten parallel aan elkaar op ongeveer schouderbreedte. Vanuit deze neutrale voetenstand staan de voeten buiten de schouders voor een ontspannen balanshouding, wijzen de tenen recht naar voren of zijn zelfs licht naar binnen gedraaid (met name de achterste voet), waardoor het gewicht op de dikke tenen komt. De parallel-stand levert een compactere, kortere voetbeweging op bij het komen in de "hitting position". Een open of gesloten voetenstand kan onnodige extra beweging veroorzaken.
  Voor plaatbestrijking moeten de voeten zo ten opzichte van de plaat staan, dat als men direct naar de pitcher stapt en de handen naar de contactpositie brengt, het raakvlak van de knuppel boven de buitenkant van de plaat komt.
- Hoofd: Houd het hoofd recht met beide ogen naar de werper gericht en ogen parallel aan de grond. Men kan dit controleren door het voorste oog dicht te doen. Als men de werper helemaal kan zien met het achterste oog, dan staat de slagman goed.
- Gewicht: Het gewicht is verdeeld over de ballen van de voeten. Een licht buigen van het bovenlichaam vanuit de heupen is goed zolang het lichaamsgewicht maar boven de voeten blijft. De knieën zijn licht gebogen voor balans, waardoor de benen effectief hun werk in de voorbereiding kunnen doen. Er zijn slagmensen die naar de catcher leunen tijdens de voorbereiding. Dit kan zolang balans en oogpositie gehandhaafd blijven.
- Handen: Goede slagmensen hebben na het (voorwaartse stapje) hun handen ter hoogte van hun achterste schouder en ongeveer 10 tot 15 cm van hun lichaam af. De hoek van de knuppel bij het slaan varieert per slagman. Om onnodige beweging van de handen te voorkomen, is het nuttig om te starten met de handen vlakbij het startpunt van de swing. Er zijn goede slagmensen die met hun handen niet beginnen bij het startpunt van de swing. Bij sommigen werkt dit zolang de handen maar teruggaan naar dit startpunt als het voorwaartse stapje gedaan is.
- Essentieel: De slagman moet een bepaalde routine opbouwen, die hem in staat stelt dit alles constant uit te voeren.

Voorbereiding: opladen

Voor en tijdens het stapje creëren goede slagmensen energie voor de swing door hun gewicht naar achteren te verplaatsen of door de voorste knie of heup iets in te draaien. Deze beweging vindt plaats als de werper zijn handen van elkaar doet. Dit is een ritmisch mechanisme dat aangepast moet worden aan de werper. Het opladen gebeurt in “slow-motion” (get back slow, soft and easy). Men dient op tijd “achter” te zijn door vroegtijdig te beginnen met de voorbereiding. Wanneer men op tijd begint met de voorbereiding, controleert de slagman de bal. Begint men te laat, dan controleert de bal (pitcher) de slagman. De slagman heeft, zodra hij achter is, een controle-moment, waardoor hij bewust en gecontroleerd zijn swing kan inzetten. Het uit balans raken mag nooit de reden zijn dat de swing begint.

- Gewicht gaat naar achteren: Begin in balans en ga met het onderlichaam richting het achterste been als de arm van de werper naar achteren gaat. Behoud een goede hoofd- en oogpositie.
- Voorste knie indraaien: Een andere manier is de voorste knie richting de achterste knie te bewegen om ritme in de swing te krijgen.
- Voorste heup indraaien: Deze beweging of interne rotatie zorgt ook voor het opladen tijdens de voorbereiding.
- Voorste schouder (niet) indraaien: Deze manier wordt regelmatig in Nederland gebruikt, maar is riskant omdat men het gezicht wegdraait van de werper. Tevens zorgt de actie van indraaien vaak voor een reactie van vroegtijdig uitdraaien waardoor de slagman met een lange swing om de bal heen slaat.
- Startpunt: Het stapje begint als de arm van de werper naar het “loslaat”-punt gaat. Denk eraan: eerst stappen en dán slaan.
- Timing: Dit verschilt per slagman, maar de meeste slagmensen beginnen het stapje op of net voor het release moment.
- Richting: Rechtstreeks naar de werper, niet naar de foutlijnen. Voetplaatsing in balans met een gesloten voorste voet om de heupen zolang mogelijk gesloten te houden. Veel slagmensen eindigen hun stapje met een gedeeltelijk geopende voet. Tot ongeveer 45 graden is het goed.
- Lengte: Men dient in balans te blijft tijdens en na voltooiing van het stapje. Er is enige lichaamsbeweging richting werper. In tegenstelling tot wat sommige instructeurs beweren, blijft het gewicht niet volledig achter tijdens het stapje. Als de voorste voet voorzichtig neerkomt met het gewicht nog steeds op de ballen van de voeten en het lichaam in balans, dan maakt de lengte van het stapje niet uit.
- Begin onderaan: Het stapje begint met de benen. Tijdens de eerste fase kan het lichaam zelfs van de werper af bewegen. Het bovenlichaam zal uiteraard in zekere mate voorwaarts gaan, maar het hoofd (knop van de pet) blijft boven de as van het bovenlichaam als het stapje gemaakt is. Balans is essentieel.
- Gebogen voorste been: Als het stapje gedaan is, moet het voorste been nog steeds gebogen zijn. Hierdoor kunnen de heupen met meer kracht bewegen tijdens de swing. Het voorste been zet zich vast en recht bij balcontact.
- Handen: Tijdens het stapje gaan de handen naar het oplaadpunt voor actieve handen in de swing. Deze positie is ongeveer 10 tot 15 cm van de achterste schouder af.



7.3.1. Oefenstof

Set-up

- herhaal gemaakte organisatorische afspraken (6 swings, knuppel op de grond, in je vak blijven)
- laat deelnemer(s) voordoen wat de vorige keer besproken is
- afstand, grip, zes ogen, hoofd stil
- het “stapje terug” (en evt. het focussen op de denkbeeldige pitcher, hoofd recht)
- wanneer ga je “naar achteren”
- uitleg van de drills

Noot

- Bewust geen nadruk leggen op de uiteindelijke uitgangspositie.
- Door het ontwikkelen van een natuurlijk “opladen” en ritme proberen we een persoonlijke uitgangshouding te vinden, die bewegelijk is en dicht bij de hittingpositie ligt.
- Als ze (te) lang achter kunnen wachten, kan er een hoge elleboog of schouder indraai ontstaan; dit proberen we er direct uit te halen.

Batting-tees: ”Commando Tee”

Het droog oefenen van de swing op commando Slaan, stap en swing. Commando kan gegeven worden door coach of medespeler.

- Slaan: balans en handen naar achteren brengen te kunnen controleren.
- Stap: stap maken
- Swing: Armen strekken en swing maken

Noot

Varieer in snelheid tussen de commando’s.

Tossen

Het slaan van een onderhands (schuin van opzij) opgegooide bal. De bal wordt getost uit een hoek van 45 graden. Dat wil zeggen dat de tosser op de foutlijn naar het eerste honk komt te zitten (rechtshandige slagman). Dit is essentieel voor het juist uitvoeren van de oefening en het kunnen aanleren, c.q. verbeteren van het slaan.

De bal moet tijdens de gehele opgooiactie volledig zichtbaar zijn voor de slagman. De bal wordt eerst naar achteren bewogen en wordt dan pas met een lange arm in de richting van de voorste heup van de slagman getost. Bij deze oefening moet de optosser (helper) rustig de tijd nemen en wachten tot de slagman klaarstaat voordat hij de volgende bal opgooit. Regelmatig een fake-toss ertussen om balans te controleren. Verander de timing om handen naar achteren brengen te benadrukken.

Tossen door medespelers?

Wil je oudere spelers zelf laten tossen, dan kun je de volgende veilige manier gebruiken:

- De tosser zit op armlengte afstand van de thuisplaat met een knie (rechter) op de grond. Dit is een veilige en tevens een goede afstand om veel slagballen te pitchen.
- De slagbeweging begint met het aangeven van het raakpunt (“knuppel stil”). Zolang dit niet gebeurt, houdt de tosser de bal buiten bereik van de slagman. Zodra het raakpunt wordt aangegeven, kan de tosser de bal bij de top van de knuppel houden (“bal stil”).
- Als de slagman zijn achterzwaai heeft ingezet en in de hittingpositie is gestopt (“knuppel weg”), tost de tosser de bal recht omhoog tot raakpunthoogte (“bal weg”). De bal hangt dan stil op het raakpunt en de hand van de tosser komt nooit in de baan van de bal.
- Als de slagman de bal niet zou slaan, moet deze op de plaats van het denkbeeldige statief op de grond komen. Zet bij het oefenen evt. een pylonetje neer.

Geheugensteuntje: “Knuppel stil, bal stil, knuppel weg, bal weg”.

De situatie kan onveilig worden als

- de ballen van of op de verkeerde plaats worden gepitcht
- de slagman zijn voetenstand verandert (steeds controleren)
- de ballen te snel achter elkaar worden gepitcht, waardoor er verkeerd gepitcht wordt (= onzuiver) en/of de voeten verkeerd worden geplaatst; of de slagman te laat is en daardoor de swing te snel (voor het loslaten) inzet.
- de tosser een gemiste bal achterna gaat.

Accenten

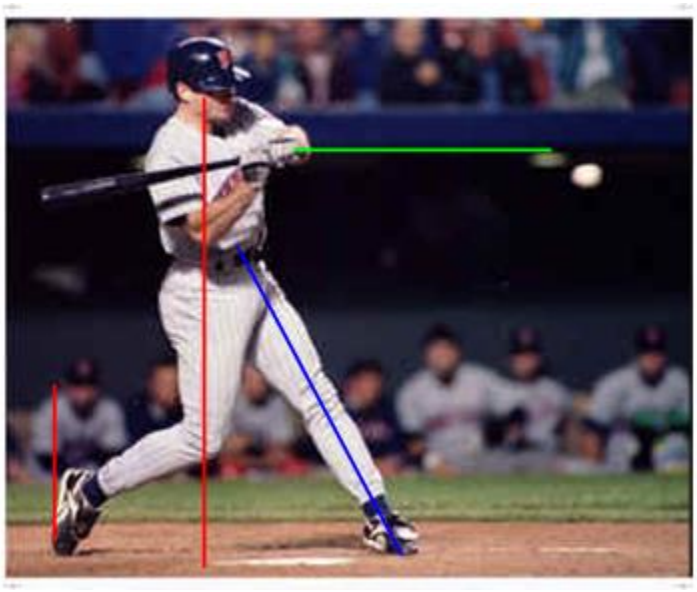
- Hoofd
    - Eerst het hoofd in de goede positie hebben, voordat men swingt.
    - Sluit het voorste oog om te bepalen wat het achterste oog ziet .
    - Ogen zijn op één lijn. Controleer met medespeler of in een spiegel.
- Voorbereidend ritme
    - Zwaaiende olifantenslurf.
    - Halve swing maken.
- Stap (voetplaatsing) en handen naar achteren brengen
    - Droog: voorste schouder met de hand blokkeren door coach/medespeler.

7.4. "Approach"

Techniek: Explosie

Onderlichaam - Achterste heup en been dienen krachtig te bewegen tijdens deze fase. De achterste voet komt omhoog op de tenen; knie en heupen maken vanuit een korte "draai" op de dikke teen en afzet (draai/duw) de voorwaartse beweging naar de bal. Achterste heup duwt tijdens de schuifrotatie voorste heup weg.

Hoofd - Het hoofd blijft stabiel om contactproblemen te voorkomen.



7.4.1. Oefenstof

Set-up drills

Laat de punten uit 8.3 herhalen: kijk naar pitcher, op tijd en rustig naar achteren, wachten en stap en wachten en swing. Inzet van de swing door inzet achterste knie, knuppel blijft zolang mogelijk (lichaam dwars op de slagrichting) gericht op de bal. Knop van de knuppel wordt ook wel het "zevende oog" genoemd.

Droog oefenen

Hekdrill

Swingen met het hek achter de slagman (tegen achterste voet). Strek de armen naar het hek om in goede positie te komen. Deze oefening met het hek achter de slagman voorkomt dat men de knuppel te vroeg laat zakken.

Wall-drill

Hek vóór de slagman voorkomt dat de handen te vroeg naar buiten gaan.

Batting-tees

- Schouderkop Tee: Slaan met knuppel tegen buitenzijde schouder. Deze moet er als het ware vanaf schieten.
- Paal-drill: Om te voorkomen dat men de knuppel laat zakken c.q. armen te vroeg strekt.
- Outside Tee: Met doelwit laag/outside op het net.
- Dubbele Tee: Binnen-buiten om aan de binnenkant te blijven.

Toss

- Schouderkop Stuit drill – Zie schouderkop Tee.
- Schouderkop Toss – Zie schouderkop Tee.

Accenten

- Achterste knie indraaien, dan pas armactie.

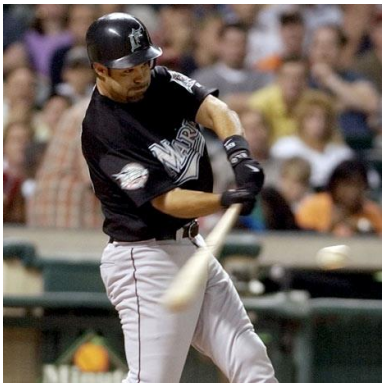
7.5. "Release"

Techniek

- Handen en voorste elleboog: De handen en de voorste elleboog brengen de barrel naar de "hitting zone". De armen en polsen worden voorwaarts gestrekt. De barrel zal enigszins horizontaal gaan maar de snelste, directe route naar de bal is de neerwaartse benadering. Handen blijven tot aan het raakpunt boven de bal. Zorg ervoor dat de barrel aan de binnenkant van de bal blijft.
- Hoofd - Het hoofd blijft stabiel om contactproblemen te voorkomen.

7.5.1. Oefenstof

Set-Up drills



Laat de punten uit 8.4 herhalen, met nu extra focus op de handen en elleboog. Handen boven de bal houden. Raak de bal aan de boven-/binnenzijde. Kort en neerwaarts in de zone komen, lang en vlak afmaken (langere contactfase = meer kans)

Droog oefenen

Oefen kort/neerwaarts naar lang vlak. Kan m.b.v. "hekdrill" (vgl. met paal-drill)

Batting Tees

- Dubbel–Tee Long Tee drill: Tees op één lijn om het 'door de bal heen slaan' te benadrukken.
    - Sla beide ballen echt over het midden. Bedoeld om aan te leren dat men de barrel door de zone moet brengen. Voorkomt de 'zijkant naar zijkant'-swing.
- Enkele tee – One hand drill: Oefenen met één hand vanaf de achterste knie of staand vanuit de "reeds geopende" positie. Vergelijk met "pepperen".
    - Evt. soleren van de voorste arm – De slagman zit op zijn voorste knie, het achterste been gestrekt, om de neerwaartse manier te oefenen. Hij kan ook op de achterste knie zitten met het voorste been gestrekt om het gevoel te ontwikkelen dat hij achter het voorste gedeelte blijft. Deze oefening kan ook staand gedaan worden vanuit de positie na het stappen. Gebruik een korte knuppel of schuif de handen op.
- Evt. Dubbel- Tee Level Tee drill - Hoog-laag in verband met naar beneden slaan.

Toss

- Schouderkop stuit toss
- Schouderkop toss

Accenten

- Kort/vlak slaan kan alléén als je eerst je achterste knie draait.
- Lang vlak eindigen, kan alléén als je je polsen niet rolt voor of tijdens contact.

8. Uitwerking oefenstof Rally Cap programma

Hierna volgt een methodische lijn van vaardigheden en oefenstof. Hierdoor worden de technische voorwaarden en de mogelijke oefen-/organisatievormen duidelijk.

De actuele trainingsinvulling (Organisatie: indelen, opstellen, speelveld; Instructie: doel/opdracht, afspraken, voorbeeld) is uitgewerkt in een nog steeds evoluerende serie TRAININGSKAARTEN (zie ook www.beeball.nl).

Legenda

	niveau-indicator Rally Caps
	groepsindicator primair onderwijs
- Basis	haalbaar voor minimaal 90% van de leerlingen van aangegeven groep
- Voortgang	haalbaar voor ongeveer 55% van de leerlingen van aangegeven groep
- Gevorderd	haalbaar voor ongeveer 15% van de leerlingen van aangegeven groep
- Extra	Extra oefeningen
- Zorg	ongeveer 5 tot 10% van de leerlingen heeft deze hulplijn nodig

9. Spelen

1.	Ver slaan	
2.	Doel slaan	
3.	Zaalvorm: Wallball m.b.v. wiffle ballen	
4.	Over the line	

9.1. Honklopen

Honklopen en tikspelen

- 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 tikspelen doet, waarbinnen de diverse BeeBall-vormen ook hun eigen plaats kennen.

Ren-spelen

- estafettevormen
- inhaalraces

Overzicht tikspelen

- Vaste loopweg
  - 1 tikker tegen 1 loper
  - 1 tikker tegen meerdere lopers
  - 2 tikkers, meerdere lopers
- Variabele loopweg
  - vaste tikkers
  - wisselende tikkers
- Met ingebrachte bal:
  - vaste loopweg
  - variabele (langere) loopweg

10. Tikspelen

Hieronder een overzicht van diverse spelen. De nummers corresponderen met de betreffende trainingskaarten en het oplopende niveau.

	1 tikker tegen 1 loper (Vaste loopweg)			
1	Koop een koe			
2	Reds and Rangers			
3	Lok de tijger			
5	Schone voeten, vieze voeten 1-1			
	1 tikker tegen meerdere lopers (Wegloopspelen)			
0	Vos, vos kom uit je hol			
4	Langs de leeuwenkooi 2-1			
14	Chinese muur 6-1			
24	Door de leeuwenkooi			
15	Schoene voeten, vieze voeten 2-2			
	Vaste tikkers en variabele loopweg			
6	Agent en boeven			
7	Slager en de hondjes			
8	Vierhoekenloop			
	Wisselende tikkers			
9	Boompjesverwisselen			
10	Single Beeball: Softbalcricket			
13	Peter Pan 4-4			
16	Rawhide			
17	Schateiland 4-4			
18	Chinese Muur 5-3			
19	Pittenzakroof 4-4			

20	Double Rookie Beeball: 3 honken softbal			
22	Triple Major Beeball			
25	Schone voeten, vieze voeten 4-4			
26	Pirates of the Caribbean 4-4			
27	Boompje verwisselen XL: 2-4 insluitspel			
11	Straatje om			
12	Hit and Run / Verste honk			

11. Trainingsonderdelen

11.1. Warming up

🕒 10-15 min.

Het opwarmen is fysiek gezien geen noodzaak. Denk eens aan het bewegingspatroon van jonge kinderen in het algemeen. Te pas en te onpas zetten ze hun lichaam direct in de hoogste versnelling zonder dat daarbij blessures ontstaan. De functie van een warm-up is dan ook voornamelijk de emotionele overschakeling tussen twee activiteiten, zoals het hernieuwd kennismaken met de personen en de situatie, het aanpassen van het verwachtingspatroon en het in de sfeer van de training komen.

Vormen van warm-up kunnen dus het best gezamenlijk gegeven worden en het liefst in een speelse vorm. Een simpel tik- en ren-spel (zie Trainingskaarten) doet al wonderen. Ook het gezamenlijk individueel oefenen van één specifieke techniek bijv. vangen kan een leuke inleiding vormen. Voor de wat gevorderden kan een speelse vorm van een insluitactie ook een prima inleiding zijn.

11.2. Gooien

Algemeen

Kinderen gooien al snel harder dan hun medespelers kunnen vangen. Dat wil absoluut niet zeggen dat ze beter gooien dan ze vangen. Goed gooien moet je i.v.m. de “window of opportunity” (5 tot 7 jaar bij jongens, 6 tot 8 jaar bij meisjes) zo snel mogelijk aanleren.

Wees niet teleurgesteld als met name meisjes het in technische oefeningen wel beheersen, maar het bij spelletjes en hard gooien weer kwijt zijn. Dit heeft met de rijping van het zenuwstelsel te maken (zie reader motorische ontwikkeling).

Aangezien het vangen zich echter pas véél later ontwikkelt, is overgooien eigenlijk dus géén optie. Kies dus voor oefen-/spelvormen, waarbij het gooien als oefenstof op zich staat.

Maak gebruik van muren, hekken, netten, speel zelf de ontvanger of vergroot de onderlinge afstand zodat de bal meerdere malen kan stuiten voordat hij gestopt hoeft te worden.

Gooien tegen de muur (hek) is eigenlijk, hard leren gooien. En door het doel te beperken wordt ook geoefend in het zuiver gooien. Eerst leren hard gooien (techniek) en vervolgens nauwkeurig gooien (richting).

Zoek altijd uitdaging en beloning (motivatie) in de oefenstof zelf. Bijvoorbeeld na 5 treffers/vangballen mag je één stap verder of maak je het doel kleiner.

Overzicht gooien

- Individueel:
  - Wegwerpen
  - Doel werpen
- Overgooien:
  - Met stuit(en)
    - via muur (en grond)
    - direct via grond
  - Zonder stuit
    - onderhands
    - bovenhands
  - Meertallen
- Teamspelen

Individueel: Wegwerpen

Een succesvolle opbouw kan als volgt zijn.

Gebruik een klein handbalformaat bal, liefst zo zacht mogelijk (bijv. een “Airbal” of standaard gymbal). Startafstand vanaf muur/hek is ongeveer 1,5 meter. Mini-doeltje (bijv. 2 pionnen) ongeveer 1 meter groot. Meerdere spelers, liefst zo weinig mogelijk, kunnen bij 1 doeltje. Ook kun je meer doeltjes op oplopende afstanden/grootte, naast elkaar zetten, dat stimuleert sterk.

Halve ingooi	Houd de bal met je duimen naar achteren boven het hoofd met licht gebogen armen. Belangrijk is dat de ellebogen recht naar voren wijzen (dus niet opzij). Let op: niet vanuit de nek (voetbalingooi) laten gooien, want dan gaan de ellebogen te snel omlaag. Gooi de bal met een stuit tegen de muur in het mini-doeltje. Hierdoor gooien ze als vanzelf met vingers op de bal en een hoge elleboog.
Uitstap	Idem, maar nu stap je eerst met je “verkeerde been” uit (bijvoorbeeld in een hoepel of over een lijn), voordat je de bal gooit.
Stap en draai	Idem, maar tijdens de stap draait de voorste schouder in. Laat wijzen met de voorste elleboog, waarbij de onderarm dwars op de bovenarm staat (liever niet met de hand wijzen of alleen met de elleboog, waarbij de hand bij de borst is). De bal bevindt zich in één hand boven het hoofd. Mocht de bal te groot of onhandig blijken, gebruik dan een tennisbal of een BeeBall.
Ster	Sta met je voeten op schouderbreedte en de handen hoog voor de borst, waarbij je schouders richting de muur staan. Stap uit naar het doel, waarbij de ellebogen tegelijkertijd als een “dirigent” omhoog komen (zgn. “sterretje”).
Aanloop	Gooi de bal met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg) in een bepaald gebied tegen de muur en vang de bal na één of meer stuiten. Je moet hard gooien. Afstand 8-10 meter van de muur. Extra, maak de afstand van de aanloop korter. Uiteindelijk moet het een huppelpas zijn en gooien. Tweetallen, speler 1 gooit de bal hard tegen de muur en speler 2 vangt de bal. De werper kan nu zijn beweging volledig afmaken.

	Tevens kunnen als afwisseling voor de spelers die al hun terugkaatsende bal zelf kunnen verwerken in de zaal, individuele oefeningen op de plaats gedaan worden: • Zittend op één knie (rechts voor rechtshandige): Stuit de bal vlak voor je linkerknie en probeer je (tennis)bal te vangen, zonder veel van je plaats te gaan. • Idem, maar stuit zo hard dat je op kunt staan en je bal kunt vangen.

Voor spelers die al wat verder (ouder) zijn, kun je ook onderstaande echt technische oefeningen - eventueel ook al naar elkaar overgooiend- doen, omdat de gooisnelheid en afstand relatief laag is.

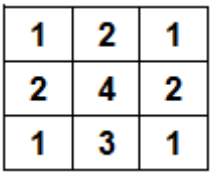
 Grip	Neem de greep even door. De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn. “halve maantje”) en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegen- over elkaar op de streep).
 Laten vallen	Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Afstand ± 3 meter. Hand vlak achter het "raakpunt". Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegenovergestelde heup. Accent op: grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog en ontspannen follow-through.
 Schouders, draaien en gooien	Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Afstand ± 5 meter. Accent: kijken over de voorste schouder 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, inzet van de schouder rotatie en hand boven de bal. Accent: duimen draaien, hand boven de bal, kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.
 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 de benen te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af.

Voor bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:

- lukt het een vast aantal keer (bijv. 10x), 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 het doeltje kleiner maken.
- om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 10x achtereen moet lukken.

Individueel: Doelwerpen

De bedoeling van doelgooien als oefenstof ligt in gericht, maar ook met snelheid te gooien. Doelgooien op zich leidt vaak tot mikken in de vorm van duwen van de bal. Kies dus ook hier oefenvormen die een juiste techniek verlangen en/of versterken. Kies dus voor lage doelen (ruim onder loslaatpunt) en werk van groot naar klein.

Enkelvoudige doelen	Matten, mini-trampoline, tchoukbalframe, hoepels, kranten, pionnen, honken, blokjes, lege of gevulde plastic flessen, lintjes in het hek en dozen zijn prima doelen. Deze kunnen niet alleen verticaal, maar ook als gronddoel uitstekend gebruikt worden. Zolang je individueel gooit (of met grote afstand onderling), richt je je op snelheid. Maak het doel in het begin dus relatief groot en laat de speler “verdienen” het kleiner te maken. Bijv. 5x raak is verder weg of doel kleiner. Kleinere hoepel, krant opvouwen, minder pionnen/flessen/blokjes enz. Ook kun je het om te gooien object verzwaren (grotere doos verplaatsen, zwaardere pylon, meer water in de fles). Kranten stukgooien of doos mikken doen het altijd goed. Verschiet niet direct al je kruit en bouw de oefenvormen qua uitdaging op.
Samengestelde doelen	Bij samengestelde doelen denk je aan doelen die afhankelijk waar je ze treft, meer of minder punten opleveren. Denk aan een roos bij het boogschieten. • *Bijv. mat met hoepel en pylon: mat = 1, hoepel= 2 en pylon = 3 punten.* • *of hoepels van diverse grootte of kranten in elkaar.* • *Of een matrix met punten* 
Meervoudige doelen	Hiermee wordt bedoeld een grote hoeveelheid aan diverse doelen qua moeilijkheidsgraad in een opstelling. Vaak doe je dit in een “individueel teamspel” met gezamenlijk doel. *Bijv: "pylon werpbal". Welk groepje heeft als eerste alle pionnen/blokjes van zijn bank gegooid?*

Overgooien

Voorwaarde voor overgooien is een bepaalde mate van stoppen, fielden of vangen van de ontvangende speler (zie 2) Vangen/Fielden). Kijk goed of de oefening niet te moeilijk (angstig) is voor je spelertjes. Ze zijn niet van suiker, maar voordat je het weet, maak je een kind bang voor de bal.

Met stuit(en)
	• via de muur (en evt. grond):
	  ○ in principe kunnen alle voorgaande oefeningen via een muur naar elkaar toe gedaan worden.
	• met stuit(en) via de grond:
	  ○ ook nu kunnen in principe alle voorgaande oefeningen via een stuit naar elkaar toe gedaan worden.
	  ○ Gooi de bal naar elkaar met een stuit. Gooien met een stuit dwingt je om bovenhands te gooien. Jonge kinderen kunnen zo met elkaar gooien zonder dat ze steeds achter de bal aan moeten om hem weer op te halen (de stuit haalt de vaart uit de bal).
	  ○ Petje gooien: de spelers moeten hun pet 3 meter voor zich op de grond leggen. Het doel is om op de pet te gooien. Lukt dit, dan scoor je een punt. Uiteraard kan dit spel ook met grotere doelen, zoals matten, hoepels, kranten.
	  ○ Wedstrijdvormen: welk tweetal heeft het eerste 10 keer overgegooid? Alleen tellen als de bal één keer stuit.

 Direct, zonder stuit	• Onderhands: op deze leeftijd eigenlijk meer gericht op het vangen. • Bovenhands: Ook nu kun je in principe weer alle voorgaande techniek oefeningen doen. Het kan dus best zo zijn, dat enkele spelers dezelfde oefenstof nog via een muur doen en anderen al naar elkaar toe gooien, waarvan sommigen nog met en anderen zelfs al zonder stuit. Verschillende niveaus binnen één oefening stimuleert kinderen geweldig om het beter te gaan doen. • Tweetallen, gooi de bal naar elkaar zonder een stuit (3 tot 5 meter). De spelers staan dwars op de gooirichting en de voeten blijven de hele oefening in deze positie. De spelers mogen wel naar links en rechts bewegen om zoveel mogelijk goed achter de bal te komen.
	• Tweetallen tegenover elkaar op een onderlinge afstand van 8 meter. • Tweetallen tegenover elkaar op 8 meter afstand. Probeer de bal zo snel mogelijk over te gooien. Tijdens de hele oefening moet je blijven bewegen als een boxer op de voorvoeten. Hierdoor ben je bewegelijk en kun je de bal sneller verwerken. Het gaat hierbij om de snelheid van bewegen en niet om de snelheid van de bal. • Gooien met 2-tallen. Onderlinge afstand is 5 meter. De spelers gaan op

	één knie zitten (rechter voor rechtshandige) en zorgen ervoor dat ze goed rechtop zitten. Vanuit deze positie gaan ze de armbeweging oefenen. Het voordeel van de zit is dat ze niet aan de voeten hoeven te denken en zich volledig kunnen concentreren op de armbeweging. Er is vanuit deze positie ook geen haast en ze kunnen dus zelf bepalen hoe langzaam en hoe grof ze de beweging maken. • Laat de spelers wanneer jij roept "GRIP" de bal zo snel mogelijk in de lucht steken. Voor jou de mogelijkheid om de grip te controleren. Voor bovenstaande oefeningen kies je weer de volgende uitdagingen: • lukt het een vast aantal keer (bijv. 10x), 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. • om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken door te eisen dat het ze bijv. 10x achtereen moet lukken.
Wedstrijdvorm: "Petje gooien"	 Als je oefent op het verbeteren van de techniek, verdient het individueel gooien en vangen of in 2-tallen natuurlijk de voorkeur boven overgooien in groepjes. Het gooien in groepjes verlangt een hoge mate van geduld en concentratie. Dus bepaal voor jezelf welke spelertjes dit al aankunnen. Vaak is een goede start om een "patroon" te krijgen, door het eerst met rollen te doen.
Meertallen	• Rondgooien in een kring, driehoek of vierkant (rond, vlinder enz.), of stervorm, 1 of meer ballen • Idem, Inhaal bal: haalt bal 1, bal 2 in? • Rondgooien, tegen een andere kring • Rondgooien tegen loper(s) • Estafette gooien (soort relay) Techniek zal vrijwel altijd "verwateren" als je spel-/wedstrijdvormen op tijd doet. Ook als de aandacht verschuift naar het opletten waar de bal vandaan komt, zal dat meestal ten koste van de techniek gaan.

Teamspelen

Onderstaande teamspelen dragen bij aan de ontwikkeling van overgooien.

1	Pylon Gooien			
2	Bal in de sloot			

11.3. Vangen/Fielden

Overzicht Vangen/Fielden

- Individueel
  - jongleren op de plaats
  - kaatsen
- Overspelen (zie ook Gooien)
  - aangespeelde (gerold, gegooid, geslagen) bal door spelleider
  - aangespeelde bal door medespeler
  - aangespeelde bal door tegenstander
- Teamspelen

Individueel

Vangen is toch al een moeilijke vaardigheid voor deze leeftijd, zeker met de niet-voorkeurshand. Je kunt er dus voor kiezen om eerst (of als een soort Motorisch Remedial Teaching) te leren vangen op zich. Realiseer je hierbij het volgende:

- een grote bal gooit moeilijker, maar vangt veel makkelijker
- vangen met 2 handen is makkelijker dan met 1 hand
- vangen na een stuit is altijd makkelijker dan direct vangen

Je kunt dus ook bij klassikale opdrachten open laten welke bal een spelertje kiest (wijs op de verschillen) en of een spelertje de bal met 2 handen, 1 hand, moeilijke hand, met handschoen en al dan niet met stuit vangt.

 Jongleren op de plaats	*Onderhands gooien en onderhands vangen* • Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalm omhoog (kommetje). Denk aan het meeveren van de handen en het vangen in de vingers. • Idem, maar gooi de bal steeds hoger. Hoe hoger je gooit, hoe dieper je moet meeveren.
 Jongleren op de plaats	*Onderhands gooien en onderhands vangen* • Gooi de bal bijna tegen het plafond en bij het vangen meeveren tot aan de grond. • Idem, doe echter een opdracht voordat je de bal vangt. Bijv. handen klappen, oor-klap-vang, oor-neus-klap-vang, grond aantikken, zitten,

	rondje draaien. • Spelvorm: wie kan dit 10 keer zonder de bal te laten vallen? • Wedstrijdvorm: wie is het eerste klaar zonder de bal te laten vallen? Opmerking: het meeveren zorgt ervoor dat je bewegelijk bent en daardoor sneller een vervolgactie kan maken.
 Jongleren op de plaats	*Met de handschoen opgooien en onderhands vangen* Dit zijn handschoen-gewennings-oefeningen: • Gooi de bal met de handschoen omhoog, laat de bal één keer stuiten en vang de bal met de handschoen. • Idem, nu zonder stuit.
 Jongleren op de plaats	*Met de handschoen opgooien en onderhands vangen* • Gooi de bal nu iets schuin voor je, loop er naar toe en vang de bal (denk om de andere spelers). • Gooi de bal met de handschoen omhoog en doe een opdracht voordat je de bal vangt. Dit kan met een stuit of zonder een stuit.
 Jongleren op de plaats	*Onderhands gooien en bovenhands vangen* • Gooi de bal omhoog, reik naar de bal en vang de bal ter hoogte van het voorhoofd (vingers wijzen omhoog). • Idem, met opdrachten.
 Jongleren op de plaats	*Met de handschoen opgooien en onderhands vangen* • Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op. De bal mag één keer stuiten. Denk om de andere spelers. • Idem, nu zonder stuit.
 Kaatsen	• Gooi de bal onderhands tegen de muur en vang hem na een stuit.
 Kaatsen	• Gooi de bal met een stuit via de grond tegen de muur en vang de bal. Afstand ongeveer 3 meter.
 Kaatsen	• Wie kan van achter de lijn de bal met een stuit tegen de muur gooien en de bal vangen achter de werplijn?

Overspelen (zie ook Gooien)

Aangezien de kwaliteit (snelheid, richting) van het aangooien vaak te wisselend is, is de tweede stap vaak het laten aangooien/rollen door een begeleider/ouder. Ook hier geldt de volgende opbouw: rollen, aangooien, slaan.

Aangespeelde (gerold, gegooid, geslagen) bal door spelleider

Lage bal	• Onderhands fielden/vangen:
	  ○ rollende bal
	  ○ stuitende bal, van meerdere kleine stuitjes naar 1 lange stuit
	  ○ zonder stuit:
	  ▪ recht voor je (kommetje)
	  ▪ iets forehandzijde

Lage bal	• Onderhands fielden/vangen
	  ○ Zonder stuit
	  ▪ iets backhandzijde

Lage bal	• Onderhands fielden/vangen
	  ○ Zonder stuit
	  ▪ ruim links en rechts (3 meter)

Hoge bal	• Bovenhands vangen:
	  ○ recht van voren schuin voor je vangen
	  ○ vangen schuin voor je, aan de backhandzijde

Hoge bal	• Bovenhands vangen:
	  ○ vangen schuin voor je, aan de forehandzijde
	  ○ recht boven je vangen

Realiseer je dat tennisballen moeilijker te vangen zijn met een handschoen dan een Beeball. Een goede tragere “bal” om te leren vangen met je handschoen zijn badmintonshuttles.

Aangespeelde bal door medespeler

Zoals eerder gemeld, is succesgevoel erg afhankelijk van de “aangooier”. Rollen naar elkaar lukt al snel, maar zelfs met een stuit is voor de jongste al erg moeilijk.

Via de muur	• Tweetallen en 1 bal. Gooien en vangen iedere bal afwisselen. • Met tweetallen en 1 bal, waarvan één speler voor en één speler achter. De achterste speler heeft de bal en gooit deze met een stuit tegen de muur. De voorste speler vangt de bal en geeft hem terug aan de achterste speler of wisselt om. Afstand ongeveer 3 meter naar de muur en onderlinge afstand 1 meter. • Idem, maak de afstand tot de muur steeds korter.

	• Idem, maak de afstand tot de muur steeds groter en vang de bal. • Wanneer je de bal mist, moet je terug naar het beginpunt. • Schuin fielden/vangen: beide spelers staan ruim naast elkaar. • Probeer de bal te laten stuiten in een bepaald gebied op de grond, bijv. tussen twee lijnen die op de grond zijn getekend. Hiervoor kan ook de pet of het honk worden gebruikt. Een tennisbal stuit makkelijker, maar vangt een stuk lastiger met een handschoen. Een zgn. kenkobal (rubber honkbal, ook in kleine maatjes B en C) voldoet meestal prima.
 Rollen naar elkaar	• tweetallen: gooien naar elkaar met een stuit (erg afhankelijk van de ondergrond)

Gooien
	• rijtjes: bijv. relay-vormen
	• stroomvormen
	• verschillende richtingen gooien: vierkanten, driehoeken, sterren:
	  ○ met de klok mee
	  ○ tegen de klok in
	  ○ zelf de richting bepalen
	  ○ vanaf spelechte positie naar honk
	• spelvormen (zie vooral Trainingskaarten)

<u>Spelvormen: Aangespeelde bal door tegenstander</u>

	• *"Keeperbal"*: tweetallen 1 bal, al rollend elkaar passeren in een doel. Scoor je= eigen doeltje groter, doel tegenstander kleiner.
	• "*Jokeren"*: 1 roller. Rol 3 ballen naar het doel, 3 á 4 spelers met gezamenlijk doeltje, 1 speler dekt. Als je de bal mist, word je de dekker (joker) als er 3 ballen zijn gerold één positie doorschuiven. Roller wordt dekker, dekker fielder 1, fielder 1 wordt fielder 2.
	• *"Squashbal"*: met tweetallen en 1 bal. De bal mag na de muur geraakt te hebben nog maar één keer stuiten. Stuit de bal twee of meer keer, dan is er een punt verdiend. • *"Squashbal"*: met tweetallen en 1 bal. De bal mag na de muur geraakt te hebben nog maar één keer stuiten. Stuit de bal twee of meer keer, dan is er een punt verdiend. • *"Lijnbal"*: maak 2 teams (van 1 tot 3 spelers). Probeer de bal over de lijn (net op het grondgebied van de ander) te gooien. Verzin een eenvoudige puntentelling (bijv. uit is voor niemand een punt).

Teamspelen

Onderstaande teamspelen dragen bij aan de ontwikkeling van overgooien.

1	Eilandbal met dolfijnen			
2	Eilandbal met haaien			
3	Opbouwend tijgerbal			
4	Verdedig de lijnen			

11.4. Slaan

Stilliggende bal

- Grip: knuppel in de vingers en niet in de handen.
- Kijken: volg de bal met je neus op de knuppel.
- Raakhouding: vanuit de backswing T drill

Accent op:

- sterke raakpositie, maximale comfortabele spreidstand
- kijken met “zes ogen op de bal” (knieën, navel, neus, ogen), hoofd staat stil
- handen kortste weg terug is snelste weg naar de bal, voorste voet mag mee naar achteren worden genomen
- voorste/achterste voetpositie (zie zes ogen)

Als je merkt dat spelers de bal gaan tillen, omdat dit in het spel zo effectief is, ga dan z.s.m. over naar een opgegooide bal of speel doelslagspelen (zie methodiek slaan). In de training maak je uiteraard wel gebruik van de Tee, maar zet er dan een extra Tee voor die scheppen voorkomt (double T drill).

Opgegooide bal

	T.a.v. de overstap naar toss (evt. coach-pitch), dient de opmerking gemaakt te worden dat de kans op succes in zeer hoge mate afhankelijk is van de wijze van aangooien van de aangever. Denk o.a. aan de positie en afstand van de tosser t.o.v. de slagman. Het komen in de “hitting position”: • vanuit de backswing naar bewegelijke uitgangshouding (d.m.v. een stapje terug) • vanuit bewegelijke uitgangshouding naar “hitting position” • wanneer? liever te vroeg dan te laat. Vuistregel: als de werper ook aan zijn voetplaatsing begint. D.w.z. als een honkbalpitcher vanuit de balanspositie begint te bewegen en als een softbalpitcher de stap inzet. Dus in dit geval als de begeleider zijn arm naar achteren brengt. • stap (= voorste voetplaatsing) en gewicht van achteren naar neutraal • voorste voetpositie • ellebogen, handen en knuppelpositie Drills: • vanuit commando t drill • stuit drill, als eenvoudige voorloper van de toss drill • pauze toss drill (toss principes uitleggen; plaats; hoek en afstand en moment van tossen)

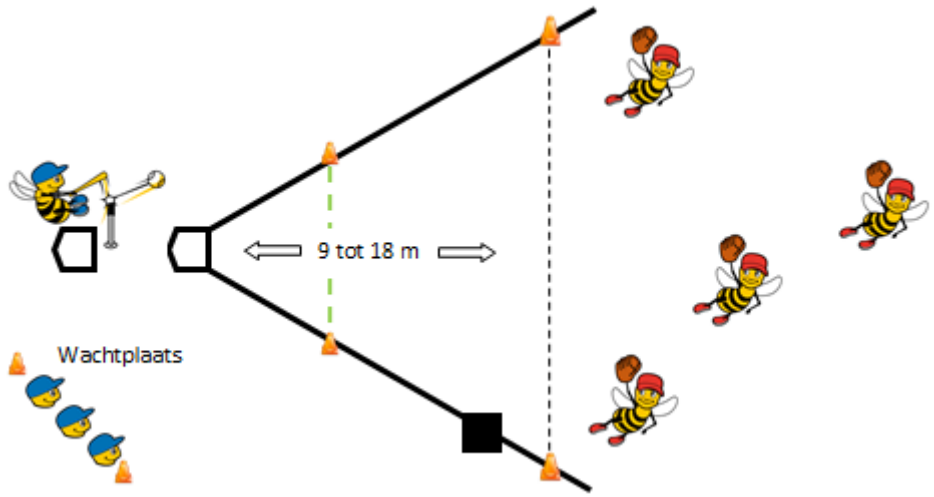
Aangegooide bal

	• Front toss (coach-pitch kort)
	• Coach-pitch (lang)
	• Shuttle-screen drill ○ laat shuttles van voren aangooien. De voorste voetplaatsing dient te geschieden op het moment van de worp, door de trage vlucht van de shuttle echter dient de slagman te wachten met zijn gewichtsverplaatsing. • Screen-drill (bovenhands)

12. Spelvormen

12.1. Single Beeball

15	Single Beeball 'Softbalcricket'	3/4	5/6	7/8



Indelen	Speel "1 tegen allen" (max. 1 tegen 6) of maak 2 teams (bijv. 3 tegen 3; max. 5-5)
Opstellen	De verdedigers stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pionnen 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 pionnen, waarbij de "uitlijnen" denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.
Doel	Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen honk en thuishonk. Elke geraakte vrijplaats is een punt.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten: • Eén tegen allen, bijv. 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijv. allen 2x. • Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Spelafspraken

Inbrengen	• De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen (of gegooid) worden. • Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken (zie variaties).

Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Waar je moet eindigen, is afhankelijk van het niveau (zie variaties).
Uitmaken	De veldpartij 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, stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats. *Opmerking:* Speel in 1e instantie zonder vaste "achtervanger", zeker in groepen 3/4 i.v.m. gevaar wegwerpen knuppel.

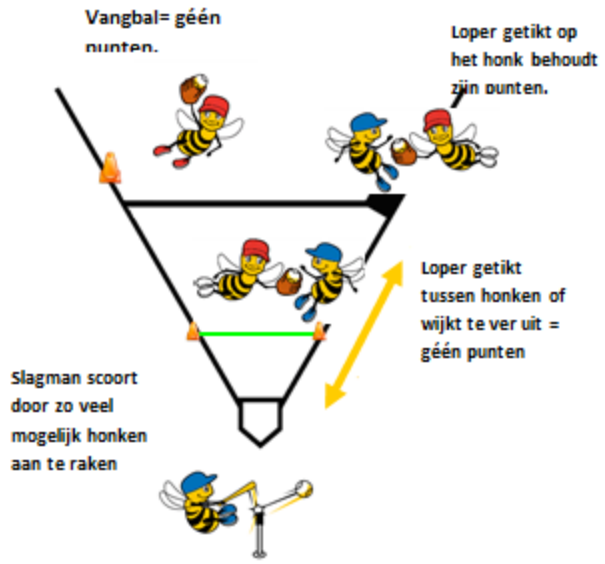
Variaties

Inbrengen	• Sla de bal vanaf statief • Sla de bal uit een "toss" • Sla de bal vanuit een "coach-pitch"
Inblijven	"Alles of niets": op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt. Heen en weer is 1 punt.
Uitmaken	• Tikker tikt in bezit van de bal • Tikker tikt met bal in de hand • Speel met kleine bal en handschoenen • Speel met grote (11 inch) bal en handschoenen
Vangbal	• slagman uit en spel gaat door • slagman uit en spel dood • slagman uit, terugkerende lopers kunnen uitgetikt • slagman uit, teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven
Branden	• In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. "terugdrijven")
Wisselen/Einde	• Als je afgesproken aantal (bijv.2x) geweest bent, mag je (of volgend teamlid bij 3-3) doorgaan tot je daarna afgetikt wordt (geef ook een maximum aan bijv. nog 2 x) • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan bijv. allen 3x)
Mogelijke uitstapjes	• Overzichtskaart "Verste honk" • "Een straatje om": variabele loopweg die meer punten scoort.

12.2. Single BeeBall

15	Single Beeball 'Softbalcricket' – Versie 2	3/4	5/6	7/8

Single BeeBall



Indelen	• Teamgrootte is o.a. afhankelijk van organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Het varieert van 1 tegen 3 tot 5 tegen 5. • Als je team tegen team speelt, slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.
Opstellen	• Veldspelers bevinden zich achter de pionnen (1 meter achter de honklijn). • Evt. extra slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman (afspraak: "je kunt elkaar in de ogen kijken"). Creëer evt. een afgebakende wachtplaats met bank of pionnen. • Als er al gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achtervanger/catcher), dan geldt bovenstaande veiligheidsafspraak met name voor hem.

Speelveld	• Uitgangsafstand is ongeveer 15 stappen (tiplijn 6 stappen) bij een speelhoek van 60 graden. • Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1e honk moet in 1e instantie eenvoudig haalbaar zijn. • Worden er vaak te grote aantal punten per slagbeurt gehaald (door verre slagen dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren. Let op: het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.
Doel	Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen honk en thuishonk. Elke geraakte vrijplaats is een punt, waarbij er geteld wordt vanaf het verste honk.
Wisselen/Einde	• Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. • Bij 1 tegen 3 bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, bij 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 2x slaan. • Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Spelafspraken

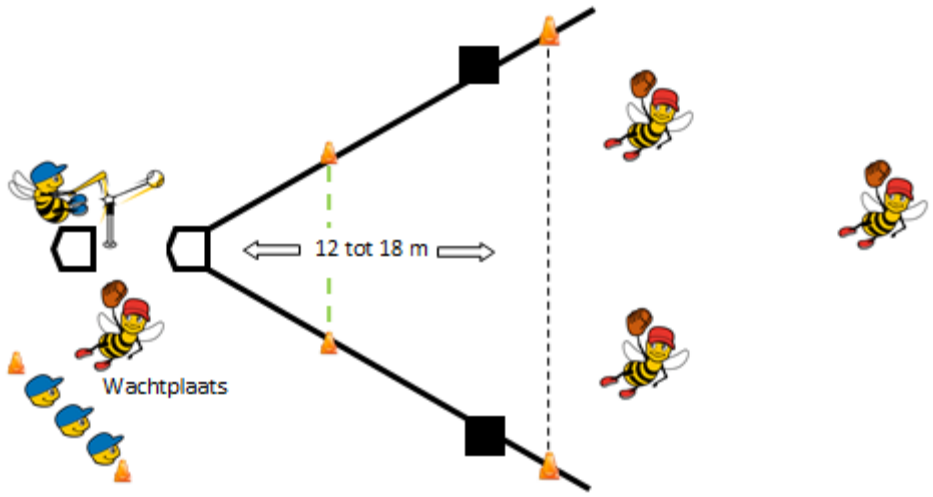
Inbrengen	• De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. • Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet.
Uitmaken	De veldpartij 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, stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Variaties

Inbrengen	Kan op alle niveaus (werpen, tee, toss, coach-pitch, slow-pitch, pitch) en met of zonder beperkingen worden gespeeld.
Inblijven	• "Alles of niets": op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk. • Heen en weer is 1 punt. • Extra honken en/of omloopweg mogelijkheden (Hit + Run- achtige spelen); (zie "verste honk" of "straatje om").
Uitmaken	• Wat te doen bij een vangbal? (situatief invoeren: vangbal is direct uit?). (Vanuit vakdidactisch perspectief is het geven van een punt aan de veldpartij niet aan te bevelen)
Stilleggen	Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken), kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt.
Wisselen	Om het veldspel te stimuleren kun je m.n. bij groepen die al op een hoger vaardigheidsniveau staan, afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel).

12.3. Double "Rookie" Beeball

20	Double "Rookie" Beeball:: *"3 Honken-Softbal "*		5/6	7/8



Indelen	Maak 2 teams (bijv. 3-3 tot 6-6).
Opstellen	De verdedigers stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pionnen achter de honklijn. De slagpartij stelt zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman.
Speelveld	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pionnen, waarbij de "uitlijnen" denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel	Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten: • Bij 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 2 of 3x slaan. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost. • Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning), wissel je de slagvolgorde (bijv. van achteren naar voren), zodat iedereen scoringskansen krijgt.

Spelafspraken

Inbrengen	• De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. • Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet. Terugkeren als dat mogelijk is wel. Let op: er mag slechts één loper op een honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben, verlaten.
Uitmaken	De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.
Stilleggen	Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven, stopt het spel en rol je de bal naar de slagplaats.

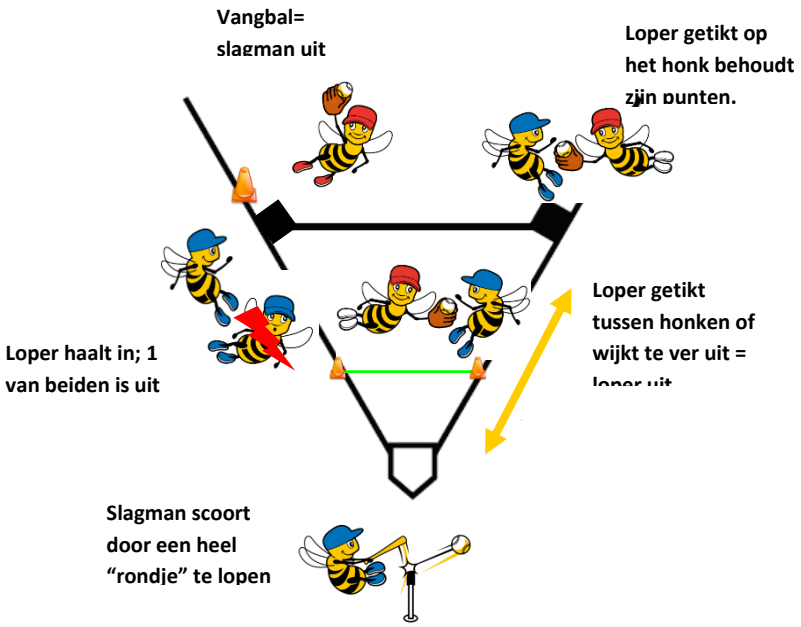
Variaties

Inbrengen	• Sla bal vanaf statief, max. 3 pogingen • Sla de bal uit een “toss” • Sla de bal vanuit een “coach-pitch” • Sla de bal vanuit een “pitch”, tegenstander gooit. ○ Spreek slag/wijd-regels af
Uitmaken	• Tikker tikt met bal in de hand • Speel met kleine bal en handschoenen • Speel met grote (10/11 inch) bal en handschoenen • Vangbal: slagman uit en spel gaat door • Vangbal: slagman uit en spel dood • Vangbal: slagman uit; terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden • Vangbal: slagman uit; teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven • “Branden”: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. “terugdrijven”)
Wisselen	• Als je afgesproken aantal malen (bijv. 2x) geweest bent, mogen volgende teamleden doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt (geef ook een maximum aan bijv. allen nog 1 x) • Slagvolgorde blijft gehandhaafd • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan bijv. allen 3x)

12.4. Double BeeBall

20	Double Beeball:: *"3 Honken-Softbal "*		5/6	7/8

Double BeeBall



Indelen	• Teamgrootte is o.a. afhankelijk van organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Het varieert van 3 tegen 3 tot 6 tegen 6. • Als je team tegen team speelt, slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.
Opstellen	• Veldspelers bevinden zich achter de pionnen (ter hoogte van het honk). • Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman (afspraak: "je kan elkaar in de ogen kijken"). Creëer evt. een afgebakende wachtplaats. • Als er gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achtervanger/catcher), dan geldt bovenstaande veiligheidsafspraak met name voor hem.

Speelveld	• Uitgangsafstand is ongeveer 15 stappen (tiplijn 6 stappen) bij een speelhoek van 60 graden. • Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1e honk moet in 1e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren. • Let op: het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.
Doel	Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden.
Wisselen/Einde	• Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. • Bij 3 tegen 3 bijv. allen 1 of 2x slaan. • Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost. • Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning), wissel je de slagvolgorde (bijv. van achteren naar voren), zodat iedereen scoringskansen krijgt.

Spelafspraken

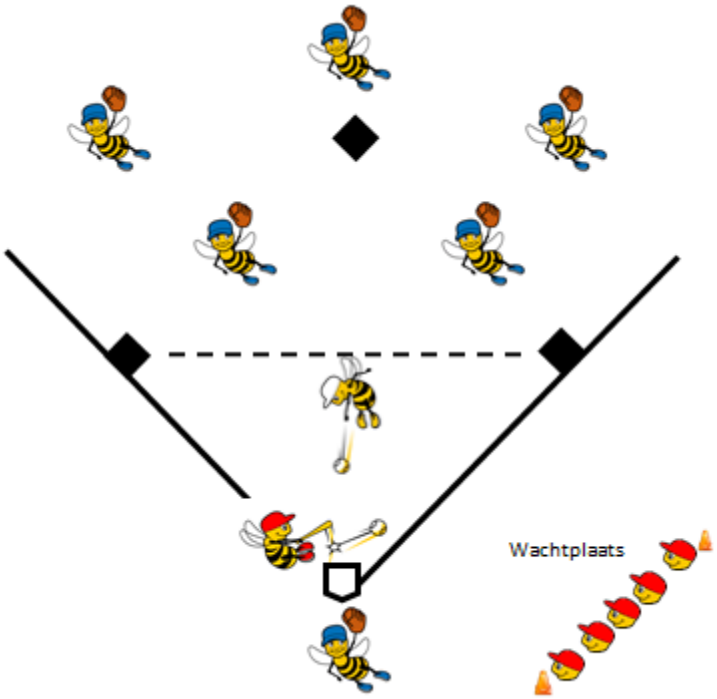
Inbrengen	De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. • Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet. Terugkeren mag, als dat mogelijk is, wel. Let op: er mag slechts één loper op het honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen. Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben, verlaten.
Uitmaken	De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.
Stilleggen	Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven, stopt het spel en rol je de bal naar de slagplaats.

Variaties

Inbrengen	Kan op alle niveaus (werpen, tee, toss, coach-pitch, slow-pitch, pitch) en met of zonder beperkingen worden gespeeld.
Uitmaken	• Wat te doen bij een vangbal? (situatief invoeren: vangbal is direct uit?). • Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit aanraken van een honk (vaak nog steeds verwarrend “branden” genoemd) bij een gedwongen loop-situatie invoeren. Vanuit vakdidactisch perspectief is het geven van een punt aan de veldpartij niet aan te bevelen.
Stilleggen	• Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken), kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt. • Ook kun je er voor kiezen de “achtervanger” het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. Let op: het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggegooid naar de achtervanger (net als bij slagbal) en er wordt niet actief geleerd “nullen/uitjes” te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen, beperkt.
Wisselen	Om het veldspel te stimuleren, kun je m.n. bij groepen die al op een hoger vaardigheidsniveau staan, afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel).

12.5. Triple "MAJOR" BeeBall

	Triple "Major" Beeball		5/6	7/8



Indelen	Maak 2 teams van 6 tegen 6 tot 10 tegen 10. Hoe kleiner de partijen, hoe meer slagbeurten uiteraard.
Opstellen	1 team in het veld en 1 team in de wachtplaats.
Speelveld	Begin met een honkafstand van ongeveer 16 stappen.
Doel	Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten, bijv. allen 1 of 2x slaan.

Spelafspraken

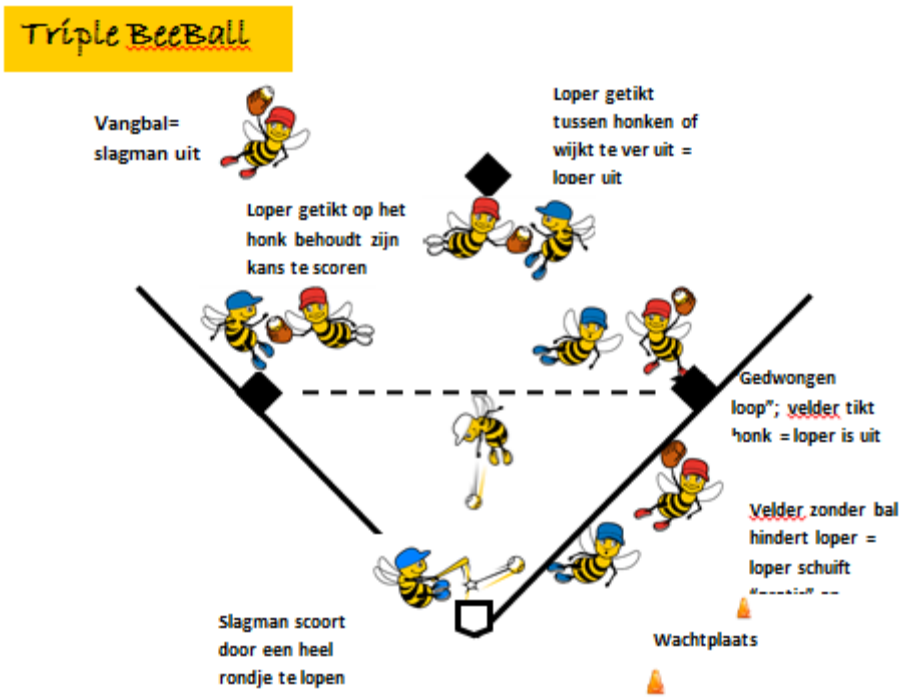
Inbrengen	De bal moet vanuit een “toss” tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt. Spreek evt. een maximaal aantal kansen (bijv. 3)af.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet. Terugkeren mag, als dat mogelijk is, wel. Let op: er mag slechts één loper op het honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen. Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben, verlaten.
Uitmaken	De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. De “catcher” kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen. Daar hindert hij niet en kan zo makkelijker de loper uittikken.
Stilleggen	Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de “Pitcher”.

Variaties

Inbrengen	• Sla de bal uit een toss , max. 3 pogingen • Sla de bal vanuit een “coach-pitch” • Sla de bal vanuit een “pitch”
Uitmaken	• Tikker in bezit van bal tikt met lege hand • Tikker tikt met bal in de hand of handschoen • Speel met grote (10/11inch) bal en handschoenen • Vangbal: slagman uit en spel gaat door • Vangbal: slagman uit en spel dood • Vangbal: slagman uit, terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. • Vangbal: slagman uit, teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven • “Branden”: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. “terugdrijven”)
Wisselen	• Als je afgesproken aantal malen (bijv.2) geweest bent, mag volgend teamlid doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt (geef ook een maximum aan, bijv. allen nog 1 x). • Slagvolgorde blijft gehandhaafd. • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan, bijv. allen 3x).

12.6. Overzichtskaart: Triple BeeBall

	Triple Beeball		5/6	7/8



Indelen	Teamgrootte is o.a. afhankelijk van organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 3 tot 6 aanvallers tegen 6 tot 9 veldspelers. Als je team tegen team speelt, slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.
Opstellen	• Veldspelers bevinden zich achter de lijn 1e en 3e honk. • Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman (afspraak: "je kan elkaar in de ogen kijken"). Creëer evt. een afgebakende wachtplaats. • Als er gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achtervanger/catcher), dan geldt bovenstaande veiligheidsafspraak met name voor hem.

Speelveld	• Uitgangsafstand is ongeveer 18 stappen bij een speelhoek van 90 graden. • Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1e honk moet in 1e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren. • Let op: het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.
Doel	Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten, bijv. allen 1 of 2x slaan.

Spelafspraken

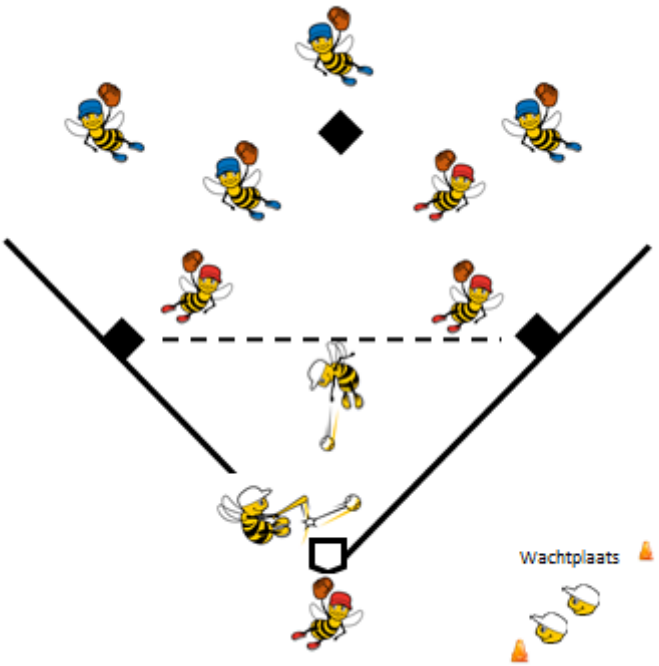
Inbrengen	• De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. • Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken (bijv. 3e mis is uit).
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet. Terugkeren mag, als dat mogelijk is, wel. Let op: er mag slechts één loper op het honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen. Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben, verlaten.
Uitmaken	De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Ook kan de gedwongen loopregel uitgelegd worden.
Stilleggen	Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven, stopt het spel en rol je de bal naar de”pitcher”.

Variaties

Inbrengen	Kan op alle niveaus (werpen, tee, toss, coach-pitch, slow-pitch, pitch) en met of zonder pogingbeperkingen worden gespeeld.
Uitmaken	• Wat te doen bij een vangbal? (situatief invoeren: vangbal is direct uit?). • Vanuit vakdidactisch perspectief is het geven van een punt aan de veldpartij niet aan te bevelen. • Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit aanraken van een honk (vaak nog steeds verwarrend “branden” genoemd) bij een gedwongen loop-situatie invoeren.
Stilleggen	• Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken), kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt. • Ook kun je er voor kiezen de “achtervanger” het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. Let op: het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggegooid naar de achtervanger (net als bij slagbal) en er wordt niet actief geleerd “nullen/uitjes” te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen, beperkt.
Wisselen	Om veldspel te stimuleren, kun je m.n. bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau staan, afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel).

12.7. Triple Bee

23	Triple Beeball 4:4:4		5/6	7/8



Indelen	Maak 3 partijen van 4 (tot 5) spelers
Opstellen	• = slagpartij • = catcher, 1e , 2e en 3e honkman • = korte stop en outfielders
Speelveld	Begin met een honkafstand van ongeveer 16 stappen. **Variabele (langere) loopweg:** deze spelen leren spelers goed risico's op extra honken af te wegen
Doel	Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten, bijv. allen 1 of 2x. *Roulatie:* Slagpartij wordt outfield/korte stop, outfield/korte stop wordt binnenveld en binnenveld gaat slaan.

Spelafspraken

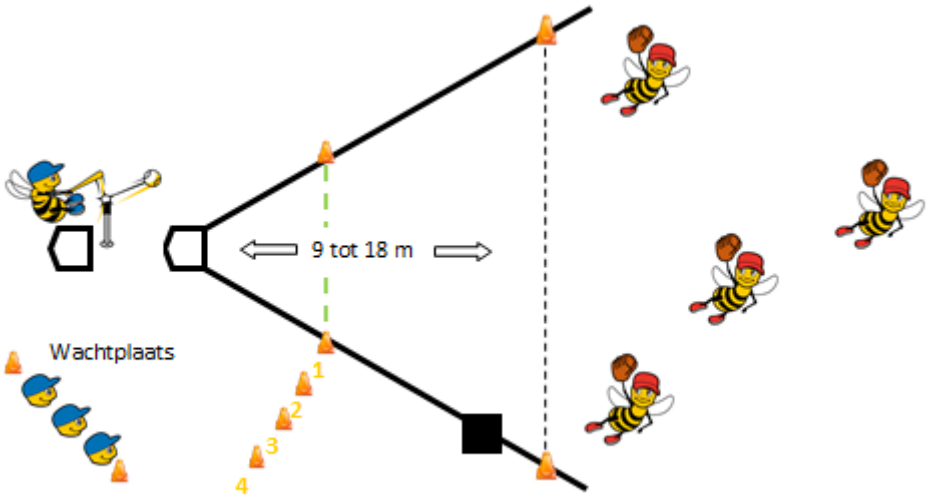
Inbrengen	De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1e instantie) onbeperkt. Spreek evt. een maximaal aantal kansen (bijv. 3) af.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet. Terugkeren mag, als dat mogelijk is, wel. Let op: er mag slechts één loper op het honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen. Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben, verlaten.
Uitmaken	De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. De “catcher” kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen. Daar hindert hij niet en kan zo makkelijker de loper uittikken.
Stilleggen	Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven, stopt het spel en rol je de bal naar de “pitcher”.

Variaties

Inbrengen	• Sla de bal uit een toss , max. 3 pogingen • Sla de bal vanuit een “coach-pitch” • Sla de bal vanuit een “pitch”
Uitmaken	• Tikker in bezit van bal tikt met lege hand • Tikker tikt met bal in de hand of handschoen • Speel met grote (10/11inch) bal en handschoenen • Vangbal: slagman uit en spel gaat door • Vangbal: slagman uit en spel dood • Vangbal: slagman uit, terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. • Vangbal: slagman uit, teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven • “Branden”: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. “terugdrijven”)
Wisselen	• Als je afgesproken aantal malen (bijv.2) geweest bent, mag volgend teamlid doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt (geef ook een maximum aan, bijv. allen nog 1 x). • Slagvolgorde blijft gehandhaafd. • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan, bijv. allen 3x).

12.8. Uitstapje: "Straatje om"

24	Uitstapje: "Straatje om"	3/4	5/6	7/8



Indelen	Individueel of in teams (bijv. 1 tegen 3, 2 tegen 4 of 3 tegen 3) 1 slagman en 3 tot 5 velders of in 2 teams.
Opstellen	De velders stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pionnen 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 pionnen, waarbij de "uitlijnen" denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.
Doel	Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico. Opdracht: Sla de bal tussen de pionnen door. Het "straatje" wat je kiest, bepaalt aantal punten per oversteek.
Wisselen/Einde	Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten: • Bij 1 tegen allen bijv. 3x slaan voordat je wisselt; bij 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 2x slaan. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Spelafspraken

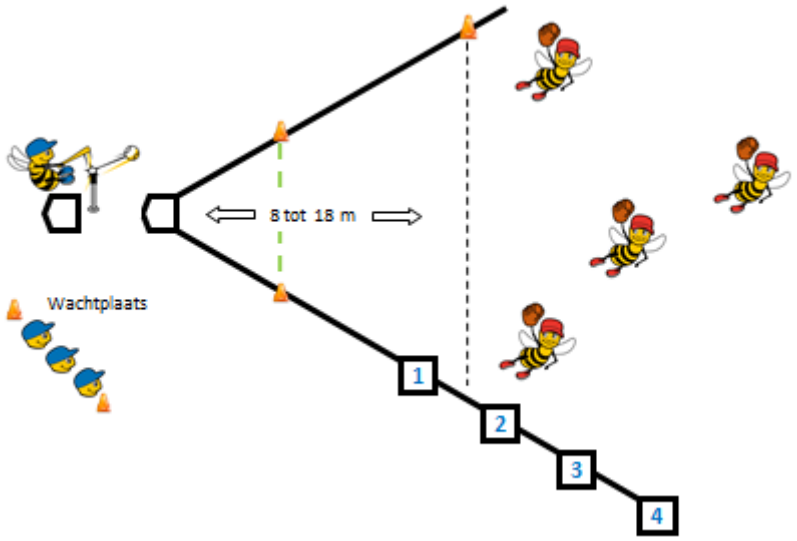
Inbrengen	De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet.
Uitmaken	De veldpartij 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, stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Variaties (zie ook Single Bee)

Inbrengen	• Sla de bal uit een toss , max. 3 pogingen • Sla de bal vanuit een “coach-pitch” • Sla de bal vanuit een “pitch”
Inblijven	• “Alles of niets”: op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt • Heen en weer is 1 punt
Uitmaken	• Tikker in bezit van bal tikt met lege hand • Tikker tikt met bal in de hand of handschoen • Speel met grote (10/11inch) bal en handschoenen • Vangbal: slagman uit en spel gaat door • Vangbal: slagman uit en spel dood • Vangbal: slagman uit, terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. • Vangbal: slagman uit, teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven • “Branden”: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. “terugdrijven”)
Wisselen	• Als je afgesproken aantal malen (bijv.2) geweest bent, mag volgend teamlid doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt (geef ook een maximum aan, bijv. allen nog 1 x). • Slagvolgorde blijft gehandhaafd. • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan, bijv. allen 3x).

12.9. Uitstapje: “Hit and Run”/“Verste honk”

25	Uitstapje: “Hit and Run”/“Verste honk”	3/4	5/6	7/8



Indelen	Individueel of in teams (bijv. 1 tegen 3, 2 tegen 4 of 3 tegen 3) 1 slagman en 3 tot 5 velders of in 2 teams.
Opstellen	De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn”, die gevormd wordt door de 2 grote pionnen 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 pionnen, waarbij de “uitlijnen” denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.
Doel	Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico. <u>Opdracht:</u> Sla de bal tussen de pionnen door. Het “honk” wat je haalt, bepaalt aantal punten.
Wisselen/Einde	• Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. • Bij 1 tegen allen bijv. 3x slaan voordat je wisselt, bij 3 tegen 3 bijv. allen 2x slaan. • Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Spelafspraken

Inbrengen	• De bal moet tussen de pionnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. • Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.
Inblijven	Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt of je het 4e honk hebt geraakt. Indien een veldspeler je tracht te tikken, dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet.
Uitmaken	De veldpartij 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, stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Variaties (zie ook Single Bee)

Inbrengen	• Sla de bal uit een toss , max. 3 pogingen • Sla de bal vanuit een “coach-pitch” • Sla de bal vanuit een “pitch”
Inblijven	• “Alles of niets”: op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt • Je kunt ook op de terugweg punten scoren
Uitmaken	• Tikker tikt in bezit van bal tikt • Tikker tikt met bal in de hand • Speel met kleine bal en handschoenen • Speel met grote (11inch) bal en handschoenen • Vangbal: slagman uit en spel gaat door • Vangbal: slagman uit en spel dood • Vangbal: slagman uit, terugkerende lopers kunnen uitgetikt worden. • Vangbal: slagman uit, teruggekeerde lopers kunnen alsnog opschuiven • “Branden”: In bezit van de bal honk aanraken bij gedwongen loop
Stilleggen	• Loper geeft d.m.v. opgestoken hand aan dat hij zich overgeeft (stopt) • Loper gaat terug naar een honk, waardoor hij aangeeft niet verder te gaan (zgn. “terugdrijven”)
Wisselen	• Als je afgesproken aantal malen (bijv.2) geweest bent, mag volgend teamlid doorgaan tot je daarna uitgetikt/uitgevangen wordt (geef ook een maximum aan, bijv. allen nog 1 x). • Als er 3 lopers zijn afgetikt (gebruik pionnen als uitmarkering en geef evt. een maximum aan, bijv. allen 3x).