Visie op Jeugd

Deel 4:

Trainershandboek
“Learn to Train”

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 **5**

THEORIE **6**

1. "LEARN TO TRAIN" 8

ONTWIKKELING VAN HET KIND **10**

2. ONTWIKKELING VAN HET OUDERE BASISSCHOOLKIND 10
3. VAARDIGHEDEN 13
   - *3.1. Overzicht motorische vaardigheden m.b.t. honk- en softbal 13*
   - *3.2. Honkbalspecifieke vaardigheden en accentpunten 15*
4. FUTURE STARS PROSPECTS (ONDER 11) 16
5. FUTURE STARS ROOKIES (ONDER 13) 17

INHOUDELIJK LEARN TO TRAIN **18**

6. WARM-UP, STRETCHING EN COOL-DOWN 18
7. VOORBEELD WARMING-UP 22

OEFENINGEN **24**

8. WARMING-UP 24
9. GOOIEN EN VANGEN 32
10. SLAAN 56
11. STOTEN 73
12. HONKLOPEN 75
13. KRACHTTRAINING 79
14. PLYOMETRICS 85
15. TIKSPELEN 90

TRAINING GEVEN **92**

16. PLANNING 92
    - *16.1. Het seizoensplan 92*
    - *16.2. Het trainingsplan 93*
    - *16.3. De trainingsvoorbereiding 94*
17. INSTRUCTIE 95
18. PITCH COUNT HONKBAL 97

PROTOCOLLEN FUTURE STARS HONKBAL **98**

INLEIDING: "METEN IS WETEN" 98
PROTOCOL: GOOIEN ACCURATESSE 99
PROTOCOL: GOOIEN KRACHT 99
PROTOCOL: SLAAN RICHTING (6 TOT 9 SPELERS) 100
PROTOCOL: SLAAN POWER (4 TOT 6 SPELERS) 101
PROTOCOL: STOTEN ACCURATESSE (1 TOT 3 SPELERS) 102
PROTOCOL: HONKLOPEN 1E HONK (1 TOT 3 SPELERS) 103
PROTOCOL: HONKLOPEN 2E HONK (1 TOT 3 SPELERS) 103
PROTOCOL: AGILITY (1 TOT 3 SPELERS) 104
PROTOCOL: SNELKRACHT LONG JUMP (1 TOT 3 SPELERS) 105
PROTOCOL: SNELKRACHT TRIPPLE JUMP (1 TOT 3 SPELERS) 106
PROTOCOL: SNELKRACHT OVERHEAD THROW (1 TOT 3 SPELERS) 107
PROTOCOL: SNELKRACHT HITTERS TOSS (1 TOT 3 SPELERS) 108
PROTOCOL: PITCHING ACCURATESSE 109
PROTOCOL: CATCHERS ACCURATESSE 110
PROTOCOL: CATCHER GOOISNELHEID 111
PROTOCOL: VELDSPELER GOOI ACCURATESSE 112

Inleiding

In dit deel van “Visie op Jeugd” wordt een poging gedaan om het door de gezamenlijke sportbonden aangehouden raamwerk van de 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 betreffende fase m.b.t. het LTAD: de groepskarakteristiek, doelstellingen en daaruit volgend de inhoudelijke, wedstrijd- en trainingsorganisatorische mogelijkheden van deze leeftijdsgroep.

Het tweede deel is een korte weergave van de ontwikkelingsmogelijkheden van kinderen van deze leeftijd met een overzicht van de daarbij behorende vaardigheden. Hierin wordt ook een opsomming gegeven van vaardigheden, de doelstellingen voor spelers uit de leeftijdgroep binnen het KNBSB-talentenprogramma.

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 het betreffende onderdeel.

Aan het eind volgen nog enkele handige bijlagen.

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:

1.	Active Start	0-6
2.	FUNdamentals	6-9
3.	***Learn to Train***	***9-12***
4.	Training to Train	12-16
5.	Learning to Compete	16-18
6.	Training to Compete	18 en ouder.
7.	Learning to Win	18 e.o. professioneel
8.	Training to Win	professioneel
9.	Active for Life	

<u>Learn to Train: 9- 12 jaar:</u>

- Hoofddoel: verdere ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden en algemene honkbal/softbal vaardigheden.
    - deze fase valt samen met de piek van de motorische en coördinatieve ontwikkeling. De nadruk moet liggen op de ontwikkeling van vaardigheden door training/opleiding.
    - terwijl de focus op opleiding ligt, moet competitie worden benut om te testen en de vaardigheden te verfijnen.
    - als sporters het Learning to Train stadium van ontwikkeling missen of coaches zich voornamelijk op competitie concentreren, zullen sporters niet hun volledige potentieel bereiken.
    - technische aspecten die aandacht vereisen: slaan (volgorde van verschillende acties), basis gooien en vangen, basis positiespel, basis pitchen en catchen, lateralisatie volledig (switch hitting aanbieden).
    - ontwikkelen van kracht (explosiviteit) met behulp van de oefeningen waarin het lichaamsgewicht van het kind of medicine ballen zijn opgenomen.

- Training: fysiek
    - warm up and cool down
    - veiligheid en spel-etiquette
    - basisregels
    - delen verantwoordelijkheden
    - introductie van positief denken
    - stellen en behalen van simpele concrete doelen
    - relaxatie technieken
    - basis visualiseren
- Training: begrip
    - handhaven focus
    - beslissingen nemen
    - teamcohesie
    - arm verzorging
    - materiaal verzorging
    - anticipatie
    - sportsmanship
    - omgaan met falen en verlies
    - bewust zijn van positie specifieke vaardigheid

1. "LEARN to TRAIN"

De "LEARN to TRAIN"-fase is de fase, waarin de ontwikkeling van de motorische vaardigheden centraal staat. De ontwikkeling van deze vaardigheden vindt plaats door middel van gerichte trainingen. Terwijl de focus op de trainingen ligt, geven de wedstrijden een beeld van de voortgang. Wanneer de sporter deze ontwikkelingsfase mist of de coach zich te veel richt op het winnen, zal de sporter nooit zijn maximale mogelijkheden kunnen bereiken.

Trainingsgroep

Gedifferentieerde trainingsgroepen binnen verenigingen (diverse niveaus en ambities) en regionale trainingen Future Stars Prospects (u11) en Rookies (u13) tijdens programma KNBSB.

- 10/12 honkballers - twee trainers en één keer per week een pitching-instructeur voor de hele groep.

Doel

Het continue ontwikkelen van de motorische vaardigheden en sportspecifieke basisvaardigheden in een plezierige (FUN)omgeving

- Het ontwikkelen van de motorische vaardigheden
- Het ontwikkelen van de technische basisvaardigheden
- Het leren functioneren in teamverband (mentaal, cognitief en emotioneel)

De belangrijkste periode voor het aanleren van de vaardigheden; alle basisvaardigheden dienen te zijn aangeleerd, voordat men in de "Training to Train"-leeftijd komt.

Trainingsplan

- Geen specialisatie
- Enkele periodisering
- Sportspecifieke training twee keer per week. Stimuleren deelname aan andere sporten drie keer per week.
- De verhouding training en competitie verhoudt zich in 70% training en 30% competitie

Aandachtspunten

- Veel herhalen
- Nadruk op kwaliteit van uitvoering
- Bewust van goed en fout
- Uitdagingen creëren
- Introductie oefeningen met gebruik eigen lichaamsgewicht en medicine bal

Weekplan

- 2 keer per week sportspecifieke training van max. 90 minuten
- 1 keer per week een wedstrijd
- 3 keer per week 15 minuten coördinatie- en stabiliteitsoefeningen als onderdeel van de warming-up

Sportspecifieke trainingen

- Basistechniek slaan
- Basistechniek gooien, vangen en fielden
- Switch hitting
- Basisvaardigheden positiespel
- Basisvaardigheden pitching

Wedstrijden

Reguliere wedstrijden met een aantal aangepaste regels, o.a. regel voor honklopen en geen binnenhoog. Speciale afspraken voor deze leeftijdscategorie kunnen zijn: niet stoten en geen curveballen voor pitchers. Alle spelers spelen ongeveer hetzelfde aantal innings en bespelen meerdere posities.

Fysieke training

- Bewust worden van het eigen lichaam
- Het vergroten van coördinatie met accent op lichaamshouding
- Introductie van oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht en medicine ballen

Oefenstof fysieke training

- Warming-up met verschillende loopvormen van bewegen in verschillende richtingen
- Grondvormen van bewegen: trekken, strekken, roteren om alle lichaamsassen en sprongvormen

Mentale training

Aandacht tijdens trainingen en wedstrijden voor het leren functioneren in teamverband. Geef de spelers taken en verantwoordelijkheden m.b.t. aanwezigheid, houding, kleding en materiaal

Kader

Verenigingscoach en KNBSB kader Future Stars

Andere sporten

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

Materiaal

- Advies bal: 8,5 inch / 4,5 ounce
- Advies handschoen: 9 of 10 inch
- Advies knuppel: om een goede techniek aan te leren en knuppelsnelheid te ontwikkelen wordt geadviseerd een lichte knuppel te gebruiken: 25 tot 32 inch / -10 tot -12 ounces
- Advies schoeisel: met profiel en brede hiel (geen smalle voetballeest met weinig noppen)
- Cup

Extra materialen naast het sportspecifieke materiaal

- Pylonnen
- Speedladder
- Medicine ballen

Ontwikkeling van het kind

2. Ontwikkeling van het oudere basisschoolkind[1]

De lichamelijke en motorische ontwikkeling van het oudere basisschoolkind (9-12 jaar)

Lichamelijk gezien zijn alle lichaamsverhoudingen perfect, het coördinatievermogen is goed en het uithoudingsvermogen is groter. Dit betekent dus, dat ze langer dingen vol kunnen houden. Ze zijn ook sterker en kunnen bepaalde activiteiten langer volhouden. Daardoor zijn ze niet alleen in staat om technische vaardigheden te leren, maar is dit zelfs de meest essentiële periode om dit aan te leren (window of opportunity). Ze willen nog steeds veel bewegen en oefenen. Het gaat vanzelf, maar door al dit oefenen wordt hun motoriek steeds beter. Dat geldt ook voor het evenwichtsgevoel. Er zijn natuurlijk grote verschillen tussen kinderen van zes jaar en twaalf jaar, maar het willen bewegen geldt voor de meeste kinderen. Dat kun je mooi zien op elk schoolplein van een basisschool. Tot ongeveer tien jaar verloopt de ontwikkeling van jongens en meisjes bijna gelijk. Daarna gaat de ontwikkeling van de meisjes opeens veel sneller. Meisjes in groep 8 van de basisschool zijn groter en rijper dan de jongens.

De cognitieve ontwikkeling van het oudere schoolkind

De leerling wil graag leren en vindt prestatie belangrijk. Hier kun je als sportleider mooi op inspelen door met competitie te gaan werken. Een schoolkind kan een paar stappen vooruit of achteruit denken. Ze kunnen vragen of problemen logischer oplossen dan de kleuter, maar toch hebben ze nog steeds concrete voorbeelden nodig. Succesbeleving is voor dit kind ook erg belangrijk. Het kind zal zich ook af gaan vragen waarom hij moet luisteren naar mensen als hem iets niet zint. Bijvoorbeeld je bent een partijtje aan het spelen. De sportleider zegt dat hij de bal af moet spelen, zodat een ander vanuit die positie makkelijker kan scoren. Hij vindt dat maar onzin en vindt dat hij zelf vanuit zijn positie prima kan scoren.

De sociaal-emotionele ontwikkeling en de seksuele ontwikkeling

Op emotioneel gebied wordt het kind steeds zelfstandiger. Samen spelen is belangrijk. Er ontstaan vriendenclubjes die elkaar ook buiten school zien. Kinderen worden lid van sport- of andere clubs. Een vrienden- groep in deze periode is voor dit kind erg belangrijk. Je zult zien dat het hierbij vooral om leeftijdgenoten gaat. Hij wisselt veel ervaringen met hen uit en krijgt zo een beeld voor zichzelf hoe dingen nu eigenlijk horen. Je zult ook zien dat jongens en meisjes weinig met elkaar omgaan. Voor meisjes wordt langzamerhand het samenzijn met andere meisjes de belangrijkste drijfveer om aan sport te doen.

Omdat een groep belangrijk is voor deze kinderen, zul je ook zien dat er sommige kinderen buiten de groep gehouden worden. Dit kan zijn omdat hij er anders uitziet of omdat hij gescheiden ouders heeft. Het kan ook gaan om helemaal niets. Hier zal dan ook het pesten ontstaan. Kinderen in de groep zullen dan meedoen aan deze pesterijen om zelf goed in de groep te liggen en zeker van zichzelf te zijn. Er kan goed worden samengewerkt in deze periode.

[1] Naar Reader Ontwikkelingspsychologie HZW

Spelregels zijn belangrijk en ze kunnen zich hier over het algemeen goed aan houden. Soms bedenken ze zelf regels voor spelen. Er wordt wel eens gezegd dat schoolkinderen een druk leven hebben, omdat ze tegenwoordig veel moeten.

In deze fase ontwikkelt een kind zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen. Zelfvertrouwen wil zeggen dat je denkt dat je een situatie in je eentje kunt klaren. Vertrouwen in anderen betekent dat je ervan uitgaat dat anderen je wel zullen helpen als je het moeilijk hebt. Zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen ontwikkelen zich hand in hand. Hoe meer een kind anderen durft te vertrouwen die hem positieve bevestiging geven, hoe groter het zelfvertrouwen zal worden. Het kind heeft rond de leeftijd van acht jaar een zelfstandig geweten. Het weet wat mag en wat niet mag en wat kan en wat niet kan. Het krijgt ook steeds meer interesse in de wereld.

De seksualiteit staat op een laag pitje. Het kind is druk met het opdoen van kennis en ervaringen. Men noemt deze periode wel de latentietijd. Latent betekent onder de oppervlakte aanwezig, verborgen. De seksualiteit is er wel, maar niet zichtbaar. Wel willen kinderen van deze leeftijd veel weten, ook op het gebied van seksualiteit.

Sporten en het oudere schoolkind

Het kind vindt prestatie belangrijk in zijn leven. De sportleider kan hier op inspelen door met competities aan de gang te gaan. Het kind eist van zichzelf ook een goede uitvoering van dingen. Hierdoor kun je als sportleider veel technische aanwijzingen geven waardoor de beweging/techniek beter wordt. Geef veel complimenten. Je kunt bij het maken van teams er ook op letten dat je iets mindere spelers combineert met goede spelers, zodat er kans is op een overwinning, maar dat er zeker sprake is van een eerlijke competitie. Ook is het belangrijk om het kind goed te begeleiden zodat hij zelf gemotiveerd is. Dit kun je doen door middel van:

- coaching
- een goed voorbeeld geven
- aantrekkelijke oefenstof aanbieden
- en vooral door succesbeleving

Het kind krijgt ook spelinzicht. Als trainer zou je bijvoorbeeld bezig kunnen gaan met de tactiek. Hierdoor kan het kind zich op dat vlak goed ontwikkelen.

Overzicht

- **Lichamelijke en motorische ontwikkeling**
  - snelle groei
  - veel bewegen
  - na 10 jaar ontwikkelen meisjes zich sneller
  - goed ontwikkelde fijne motoriek
- **Verstandelijke of cognitieve ontwikkeling**
  - steeds beter lezen, schrijven en rekenen
  - concreet denken
  - veel herhalen
  - gericht op feiten en willen weten
- **Ssociaal-emotionele en seksuele ontwikkeling**
  - zelfstandiger
  - ontwikkeling zelfvertrouwen
  - zelfstandig geweten
  - in groepen spelen
  - zich aan regels houden
  - latentietijd

Wist je dat:

- kinderen van de basisschool gek zijn op wist-je-dat vragen, omdat ze graag veel willen weten
- 27% van de kinderen op de basisschool zegt dat ze wel eens gepest worden; dat zijn zes tot acht kinderen in elke klas
- 98% van de kinderen in Nederland internet gebruikt
- Nederlandse kinderen gemiddeld 105 minuten per dag televisie kijken
- Nederlandse kinderen vijftig procent minder buiten spelen dan twintig jaar geleden
- kinderen pas voldoende bewegen wanneer ze dit een uur per dag doen en dan minimaal op
- vijf dagen van de week
- ongeveer 50.000 kinderen per jaar slachtoffer zijn van kindermishandeling
- een verhuizing voor een kind zeer ingrijpend kan zijn
- ouders het opvoeden van kinderen tegenwoordig moeilijker vinden dat vroeger
- kinderen vaak meer kunnen dan volwassenen denken

3. Vaardigheden

3.1. Overzicht motorische vaardigheden m.b.t. honk- en softbal

Trainingssituatie	Vaardigheden
Balanceren	• statisch evenwicht • dynamisch evenwicht
Lopen	• gaan • rennen • sprinten
Springen t.b.v. lopen	• diepspringen • loopsprongen • kaatsend springen • ritmisch springen
Rollen/Duikelen	• vallen en rollen na een fieldactie • sliden in het honklopen en slidend ballen stoppen

Mikken/Wegspelen	• Werpen:
	  ○ hard werpen
	  ○ ver werpen
	• Slaan:
	  ○ wegspelen
	  ○ slaan opgegooide bal
	  ○ retourneren (slaan aangegooide bal)
	• Doelen:
	  ○ doel werpen

ad Wegspelen	Werpen
	• strekworp
	  ○ raak is verder weg
	  ○ hard werpen
	  ○ ver werpen
	Slaan
	• stilliggende bal
	• opgegooide bal (door coach/medespeler)
	• aangegooide bal (door coach/medespeler)
	• aangegooide bal (door tegenstander)
	Mikken
	• werpen
	  ○ individueel spel
	  ○ individueel gezamenlijk spel (kegels gooien, pylon werpen, bal in de sloot)
	  ○ samenspel

Jongleren (werpen en ontvangen)	• stoppen • fielden • vangen • honk bespelen • catching
ad Jongleren	• kaatsen en fielden • kaatsen en vangen
Tikspelen	• tikken • ontwijken

ad Tikspelen	• wegloopspelen
	• overloopspelen:
	  ○ vaste loopweg:
	  ▪ 1 tikker en 1 loper
	  ▪ 1 tikker meer lopers
	  ▪ 2 (of meer) tikkers, meerdere lopers
	  ○ variabele loopweg:
	  ▪ boompje verwisselen
	  ▪ vierhoekenloop
	  ▪ Rawhide
	• overloopspelen met wegwerpen/slaan:
	  ○ “Peter Pan”, schateilend , “Pirates of the Carribean”
	  ○ single beeball
	  ▪ hoe ver kom je?
	  ▪ alles of niets
	  ○ “straatje om”
	  ○ “hit and run”
	  ○ pittenzakkenroof

Doelspelen	• naast elkaar spelen • individueel spelen met gezamenlijk doel • gezamenlijk spelen • overspelen

3.2. Honkbalspecifieke vaardigheden en accentpunten

Trainingssituatie	Vaardigheden

Gooien	• richting/balans (mikken)
	  ○ kracht/afstand
	  ○ handelingssnelheid

Vangen/fielden	• contact
	  ○ voorbereiding
	  ▪ richting/balans
	  ▪ snelheid
	  ○ vervolg
	  ▪ richting/balans
	  ▪ duiken/rollen

Slaan	• hard slaan
	  ○ richting/balans
	  ○ tactisch

Stoten	• contact
	  ○ richting/balans
	  ○ snelheid/afstand (mikken)

Honklopen	• techniek:
	  ○ looptechniek algemeen
	  ○ honklooptechniek
	• conditioneel d.m.v. wedstrijdvormen
	• tactiek (zie ook slaan)

Conditie	• kracht:
	  ○ snelkracht m.b.v. eigen lichaamsgewicht of lichte medicine ballen (1-2kg)
	• snelheid:
	  ○ anticipatiesnelheid
	  ○ startsnelheid
	  ○ agility
	• beweeglijkheid:
	  ○ ballistic stretching
	• coördinatie:
	  ○ diverse honkbalgerelateerde oefenstof
	• uithoudingsvermogen:
	  ○ d.m.v. honkbalspecifiek spel en gebruik maken van je oefenstof voor andere conditionele aspecten

4. Future Stars Prospects (onder 11)

Doel per onderdeel "Learn to Train"

Onderdeel	Vaardigheid
Warm-up	
Pitching	De pitcher moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om ritmisch: • in lijn naar het doel te bewegen (stappen), • het hoofd recht naar het doel te bewegen • de vingers achter de bal te hebben. Dus ook hier aandacht voor ritme en richting. Dit geldt voor de stretch.
Catching	De catcher moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om op de volgens het playbook beschreven manier te zitten (met en zonder honklopers), de bal te ontvangen (ook het blokken) en de aangooi naar alle drie de honken te kunnen maken.
Fielden	De velder moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om een aan de forehand- en backhand- kant gerolde bal te benaderen en tijdig klaar te zijn om de actie uit te voeren (binnen de voeten te fielden). Met aandacht voor het voetenwerk, waarbij gelet wordt op ritme en richting.
Teamdrill	Run-down in spelvorm.
Slaan	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om in een wedstrijdsituatie te slaan met een "negative movement" en te komen tot een goede hitting-positie, met aandacht voor de voetplaatsing en loskomen van de achterste hiel, waarbij gelet wordt op ritme, richting en timing. De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om een van voren getoste bal consequent naar "opposite field" te slaan: • voor een RHH tussen het midveld en rechts-midveld • voor een LHH tussen het midveld en links-midveld
Stoten	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om in een gesloten situatie een opofferingsstootslag naar het eerste en derde honk neer te leggen met aandacht voor de voetplaatsing, uitgangspositie van de knuppel en plaatbestrijking, waarbij gelet wordt op gebruik van benen en timing.
Honklopen	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om op de volgens het playbook beschreven manier het eerste honk te raken, te stoppen, terug te keren en te ronden.
Game	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om de punten, genoemd achter B t/m H, in de wedstrijdsituatie uit te voeren.

5. Future Stars Rookies (onder 13)

Doel per onderdeel "LEARN to TRAIN"

Onderdeel	Vaardigheid
Warm-up	
Gooien	De speler moet in staat zijn om een gerolde bal als binnenvelder naar het eerste honk te gooien met een 1-2 shuffle en om een hoge bal als buitenvelder naar de thuisplaat te gooien met een crow-hop. Met aandacht voor het voetenwerk (het gooien vanaf het achterste been), waarbij gelet wordt op ritme en richting. Tevens moeten ze in staat zijn een bal als binnenvelder onderhands te kunnen tossen.
Pitching	De pitcher moet in staat zijn om ritmisch: a) in lijn naar het doel te bewegen (stappen), b) het hoofd recht naar het doel te bewegen en c) de vingers achter de bal te hebben. Dus ook hier aandacht voor ritme en richting.
Catching	De catcher moet in staat zijn om op de volgens het playbook beschreven manier te zitten (met en zonder honklopers), de bal te ontvangen (ook het blokken) en de aangooi naar het tweede honk te kunnen maken.
Fielden	De speler moet in staat zijn om actief klaar te staan en een recht op de velder gerolde bal of hoog gegooide bal aan de vangkant te benaderen en tijdig klaar te staan om de actie uit te voeren. Met aandacht voor het voetenwerk, waarbij gelet wordt op ritme en richting. De speler moet in staat zijn om het honk te bespelen in een gedwongen en ongedwongen spelsituatie (stretch of tikken).
Teamdrill	Run-down in spelvorm.
Slaan	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om in een wedstrijdsituatie te slaan met een "negative movement" en komend tot een goede hitting-positie, met aandacht voor de voetplaatsing en loskomen van de achterste hiel, waarbij gelet wordt op ritme, richting en timing. De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om een van voren getoste bal consequent naar "opposite field' te slaan: • voor een RHH tussen het midveld en rechts-midveld. • voor een LHH tussen het midveld en links-midveld.
Stoten	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om in een gesloten situatie een opofferingsstootslag naar het eerste en derde honk neer te leggen met aandacht voor de voetplaatsing, uitgangspositie van de knuppel en plaatbestrijking, waarbij gelet wordt op gebruik van benen en timing.
Honklopen	De speler moet in staat zijn om op de volgens het playbook beschreven manier van thuis naar het eerste honk te sprinten en van thuis naar het tweede honk te sprinten, waarbij snelheid en balans wordt behouden.
Game	De speler moet na afloop van de acht trainingen in staat zijn om de punten, genoemd achter B t/m I, in de wedstrijdsituatie uit te voeren.

Inhoudelijk Learn to Train

6. Warm-up, stretching en cool-down

Warming-up

Let op: een tijdige introductie van een warm-up ritueel is wenselijk, maar is op deze leeftijd vaak een onnodig tijdrovende zaak. Kijk naar de praktijk. Kinderen op deze jonge leeftijd zijn gewend de hele dag vanuit stilstand direct actief aan een activiteit deel te nemen. De warm-up is dan ook meer een mentale overgang dan een fysieke. Uiteraard dient er wel rekening gehouden te worden met enige fysieke voorwaarden, m.n. t.a.v. het voluit werpen en sprinten. Je kunt dan ook heel goed techniek, tactiek of spel in de warm-up verwerken. Het volgende daaruit dient jullie echter niet onthouden te worden.

Stretchen: voorkomt blessures en spierpijn en bevordert herstel (wordt beweerd)

Er is veel populaire literatuur te vinden over rekken van spieren, beter bekend als stretchen. Het rekken van spieren als voorbereiding voor de te leveren prestatie vindt gewoonlijk tijdens de warming-up en later in de cooling-down plaats. Tijdens de warming-up wordt veelal een routine aan stretchhandelingen uitgevoerd met de veronderstelde doelen: blessurepreventie, vergroting lenigheid, verlenging van spieren, toename van bewegingsomvang in gewrichten, voorkomen van spierpijn en het alert maken van de spierspoelen ter verbetering van de coördinatie.

Bij het stretchen worden de spieren vaak in een groter werkingstraject gerekt dan tijdens het sporten gebruikelijk is. Het fenomeen mag als bekend worden verondersteld. Je kunt stretchen met de bedoeling spieren te verlengen, maar men moet zichzelf wel de vraag stellen of het zinvol dan wel noodzakelijk is om over lange spieren te beschikken. De meeste literatuur m.b.t. stretchen geeft wel de indruk. De achterliggende gedachte is dat met behulp van stretchen een betere doorbloeding wordt bewerkstelligd, herstel wordt bevorderd en het zou spierpijn voorkomen of verminderen. Stretchen heeft een preventief effect op het ontstaan van sportblessures. Deze claims zijn echter nog nooit door eenduidig wetenschappelijk onderzoek bewezen. Dit wil niet zeggen dat het verboden is te stretchen, alleen zijn de beweringen nooit bewezen.

Leniger worden we allemaal als we intensief en met grote rekkracht gaan stretchen (eigenlijk rekken). Stretchen kan toch meer gezien worden als een lichte rek op de spier geven, waar rekken meer de bedoeling heeft de spier te verlengen. De vraag is of dat voor de honk- en softbalsport nodig is en zo ja voor wie. Wellicht dat een eerste honkman zijn uitstapbeen goed op lengte wil maken of behouden. Een goed stretchprogramma zal daar zeker resultaat opleveren. Hard pitchen of aangooien is voor een groot deel afhankelijk van de flexibiliteit van het schouder- en ellebooggewricht, waardoor door de voorrekfase een grote slagkracht, een grote versnelling ontwikkeld kan worden. Hier zal een goed rekprogramma zeker zinvol zijn. Er zit, zoals later besproken wordt, één bezwaar aan: stretch nooit na een zware belasting. Doe dat op een moment als herstel heeft plaatsgevonden. Stretchen in deze zin is dus een apart en individueel onderdeel en vindt niet per definitie plaats aan het begin van een training/wedstrijd.

Korte spieren - lange spieren

Het idee, dat "spieren de neiging hebben tot verkorten" bij regelmatige sportbeoefening, is een groot misverstand. Vaak gaat dit idee gepaard met vermelding van gewoon foute, zeer kromme en/of te simplistische redeneringen. Een belangrijk onderscheid is om duidelijk te hebben of er wordt gepraat over veranderingen op korte of op langere termijn. Op korte termijn heeft een stevige training inderdaad praktisch altijd een afgenomen bewegingsuitslag ten gevolg.

De lengte van de spier

De lengte van de spier past zich functioneel aan aan de wijze waarop hij wordt gebruikt. De spieren worden door de activiteit zelf weer op de vereiste lengte gebracht. De sportieve activiteit prikkelt de spieren om zich aan te passen. Het spierkorset van wedstrijd- en topsporters zijn door een zeer frequente chronische trainingsarbeid optimaal aan de bewegingsuitslagen van hun sport aangepast. Het lichaam optimaliseert naar de aangeboden bewegingsuitslagen.

Door deze functionele aanpassing kan de spier in het benodigde bewegingstraject op het juiste moment de meeste kracht leveren. De vraag is nu of deze fysiologische aanpassing technisch zinvol kan worden ondersteund door rekken c.q. stretchen.

Willekeurig rekken om spieren langer te maken, is op zichzelf zinloos. Zeer krachtig passief rekken verhoogt de kans op verscheuren van bindweefselstructuren en dus op blessures. Bovendien is het zo, dat krachtig gerekt bindweefsel mogelijk te los zit om de spier(vezels), waardoor de beheersbaarheid van de beweging gering en het risico op een blessure evenredig groot is.

Verlengen van spieren

Wanneer we in onze bewegingen worden gehinderd door bewegingsbeperkingen en we selectief spieren willen verlengen om een bewegingsuitslag te verbeteren, is het nuttig om de spieren in een verlengde positie (tegen de pijngrens) te brengen, waarna in die positie een aantal malen een zo sterk mogelijke **statische contractie** wordt geleverd. Als dit drie maal in de week en een aantal weken achtereen wordt volgehouden, zullen de betrokken spieren verlengen en zal de bewegingsomvang toenemen.

Spierpijn – microbeschadiging en stretching

Hoe zit het met het effect van stretchen op het wel of niet optreden van spierpijn? Het preventieve effect van stretchen op "vertraagde" spierpijn (de spierpijn die na 24 tot 48 uur merkbaar wordt), is in negen studies onderzocht. In de meeste studies wordt geen vermindering gevonden in de mate van spierpijn door stretchen.

Rekkracht en risico

In sommige stretchvormen laat de atleet de rekkracht soms hoog oplopen om de spier te verlengen. Maar met grotere rekkracht neemt ook het risico op beschadigingen door stretchen toe. Bij normaal op de sportvloer uitgevoerde contract-relax-stretching of contract-relaxantagonist-contract-stretching blijkt dat de waargenomen "reksensatie" of "rekpijn" hoger is dan bij statisch stretchen. Dit lijkt een bevestiging van een hogere rekkracht bij deze stretchmethoden. Ook de sportmedische praktijk bevestigt dit: met enige regelmaat verschijnen er sporters ter behandeling van klachten, die zijn ontstaan tijdens (blijkbaar te fanatiek) stretchen.

Explosieve kracht en coördinatie

In een goed opgezet onderzoek maakten de biomechanici Hennig & Podzielny (1994) duidelijk, dat door vooraf statisch stretchen de maximale spronghoogte en explosieve krachtsparameters enkele procenten verminderen.

Plyometrische vormen in grote hoeken*

In een zeer interessante Australische studie (Wilson et al, 1992) werd gevonden, dat bij plyometrie* in grote hoeken een stretchingsprogramma de prestaties wèl kan verbeteren. Een combinatie van actieve en passieve stretchoefeningen die zes tot negen maal werden herhaald, in twee sets. Het "stijve" gedrag was bij de stretchinggroep minder geworden, het "elastische" gedrag verbeterd. De potentie om elastische energie op te nemen (tijdens de excentrische fase) en weer af te geven (tijdens het uitstoten), was bij de stretchgroep beter geworden.

* Plyometrie: spierkracht leveren nadat de betreffende spiergroep is voorgerekt, zoals voorkomt bij het werpen van een bal.

De vier verschillende hoofdgroepen van stretchen

- *Statisch stretchen*
  Het gewricht wordt langzaam naar de uiterste stand gebracht en daar vastgehouden.
- *Verend stretchen*
  In de buurt van de eindstand van het gewricht wordt er naar de eindstand en terug ("verend") bewogen.
- *Contract-relax-stretchen*
  Het gewricht wordt bewogen in de richting van de eindstand tot het punt waar een lichte rek wordt waargenomen. In die licht gerekte toestand wordt de betreffende spiergroep (agonist) eerst enkele seconden stevig (isometrisch) aangespannen, dan ontspannen en daarna zo ver mogelijk richting eindstand gebracht en daar vastgehouden (statische rekfase). Het isometrisch aanspannen gebeurt vaak met hulp van buitenaf, bijvoorbeeld bij de hamstrings, door zelf je been met de handen vast te houden, terwijl je "probeert je been weg te duwen" of doordat een partner voor weerstand zorgt.
- *Contract-relax-antagonist-contract-stretchen*
  Hetzelfde als de contract-relax-vorm, alleen het laatste deel is actief. Dit wil zeggen, dat na het isometrisch aanspannen van de agonist het gewricht verder richting eindstand wordt gebracht door contractie van de antagonisten.

Conclusie

- Als men spierpijn heeft, niet stretchen.
- Na zware training, vooral excentrische trainingen, niet stretchen. Het werpen van een honk- en softbal is een zware *excentrische* belasting voor het schouder- en ellebooggewricht. Een pittige tot zware training zal de volgende dag lokaal spierpijn veroorzaken. Het is niet verstandig na een dergelijke training flink te stretchen. Losschudden, massage en ijs erop zijn goede manieren om het herstelproces te bevorderen.
- Dezelfde redenering gaat ook op voor de herstelperiode na elke training. Uitgangspunt is dat er tijdens elke training microscopische beschadigingen ontstaan, maar op veel kleinere schaal. Het principe blijft echter hetzelfde. Stevig stretchen na de training zal de beschadiging niet verminderen. Integendeel: na de training hoogstens licht statisch stretchen als tonusverlaging of algemene ontspanning het doel is.

Stretching samenvattend

- Stretchen heeft geen preventief effect op het ontstaan van sportblessures.
- Stretchen heeft geen preventief effect op spierpijn.
- Stretchen levert geen bijdrage aan een betere doorbloeding; licht actief bewegen wel.
- Stretchen-rekken kan de lengte van de spier vergroten.
- Hoe groter de rekkracht, des te groter het risico op beschadigingen. Stretch rustig, niet stevig.
- Hoe zwaarder de training, hoe lichter het stretchen erna; of helemaal geen stretchen.
- Statisch stretchen kort voorafgaand aan sportvormen, waar explosieve kracht wordt gebruikt, vermindert het presteren. Statisch is niet explosief. Statisch rekken voordat je gaat sprinten of werpen, is niet zinvol.
- Het lijkt erop dat stretchen een positief effect heeft op de krachtontwikkeling bij bewegingen, waar de kracht door plyometrische bewegingsuitslag in extreme hoeken plaatsvindt. Werpen van een bal is daar een voorbeeld van.

7. Voorbeeld warming-up

Voorbeeld van een standaard warm-up routine, zoals gehanteerd door nationale teams[2].

Moving	Distance	Sets	Key points
High Knee Run	10/20m	1	Hoge knieën, maak je lang en goede armactie
Butt Kick Run	10/20m	1	Knieën bij elkaar, hakken hoog, maak je lang, goede armactie
Hurdle Walk	10/20m	1	Stap omhoog en over, zoals over een horde, blijf lang
Hurdle Walk Backwards	10/20m	1	Zelfde als hurdle walk, maar nu achterwaarts
Lunge (uitvalspas) w/ Rotation	10/20m	1	Uitvalspas voorwaarts, borst rechtop, draai over voorste been
Lunge (uitvalspas) w/ Lean	10/20m	1	Uitvalspas voorwaarts, borst rechtop, leun zijwaarts over voorste been
Straight Leg Kick	10/20m	1	Blijf lang (geen knik in heup), zwaai been recht op
Single Leg RDL Walk	10/20m	1	Wandel achterwaarts, breng armen zij-/voorwaarts, hiel en hoofd boven heupen
Shuffle	10/20m	2	Blijf laag en rechtop, schuifpassen heen en terug
Kareoka	10/20m	2	Kruiswisselpassen, draai in de heupen niet de schouders
Backpedal (short)	10/20m	1	Lage heup, snelle korte passen achterwaarts
Sprint	10/20m	1	Ren met 50% inzet
Backpedal (long)	10/20m	1	Lage heupen, grote stappen achterwaarts, “grijp” achterwaarts
Sprint	10/20m	1	Ren met 75% inzet.
In Place	**Reps/Time**	**Sets**	**Key Points**
Spread Side to Side	12	1	Benen wijd, voeten recht, lichaam rechtop, zijwaarts en zo diep mogelijk
Sumo Squat	12	1	Squat stance, houd voeten vast met handen, strek zo ver mogelijk, knieën bijeen
Trunk Twists, Work Down	20sec	1	Armen wijd, molenwiek langzaam naar de grond en weer rechtop
Front to Back	20sec	1	Leun voor- en achterwaarts in de heupen
Side to Side	20sec	1	Rechtop en zijwaarts in de heupen
Trunk Circles Each Way	20sec	1	Handen op heupen, cirkels links -en rechtsom
Arm Circle Front and Back	40sec	1	Armen schuin voorwaarts, maak armcirkels voor- en achterwaarts, elk 20 sec.
Back Stroke	20sec	1	Armcirkels om en om achterwaarts
Shoulder Slaps	20sec	1	Armen zijwaarts, duimen omhoog, raak tegenovergestelde schouder met achterzijde hand

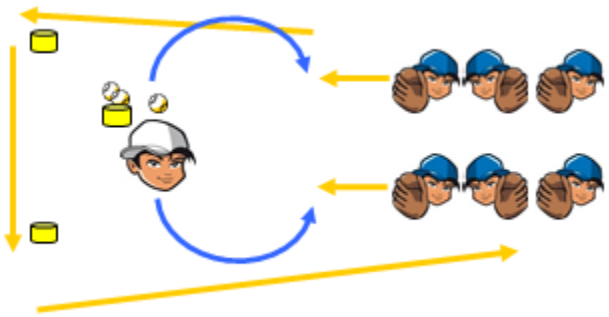
[2] Naar Vaughn Robinson, Arizona Diamondbacks

Pre game agility	Distance	Sets	Key Pylonts
Starts	30/40 m	2	Snelle acceleratie naar vlakke sprintpositie
High Knees	30/40 m	1	Maak z.s.m. zo groot mogelijke passen
Shuffles + turn	30/40 m	1	Ruimte en hoogte in de sprongen
Carioca + turn	30/40 m	1	Ruimte en hoogte in de sprongen
High Hops	30/40 m	1	Ruimte en hoogte in de sprongen
Secundaries	30/40 m	2	Blijf laag en in balans in primary shuffles
Pre Practice Agility	Distance	Sets	Key points
Starts	15/30 m	6	Start in een atletische positie, laag en hard afzetten, snelle grote passen van 5-10 meter
Starts w/ Single leg stop Balance	15/30 m	4	Zelfde als boven, stop op 1 been, lage heupen, knie achter tenen, handhaaf balans
Starts w/ Change of direction	15/30 m	4	Zelfde als boven, maar na stop veranderen van richting

Oefeningen

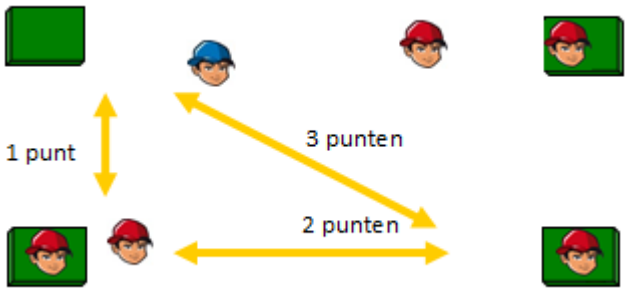
8. Warming-up

Oefening 1: Stroomvorm toss



- bal van voren
- bal van opzij
- bal van achteren
- Variant = m.b.v. shuttles en racket (makkelijker en veiliger)

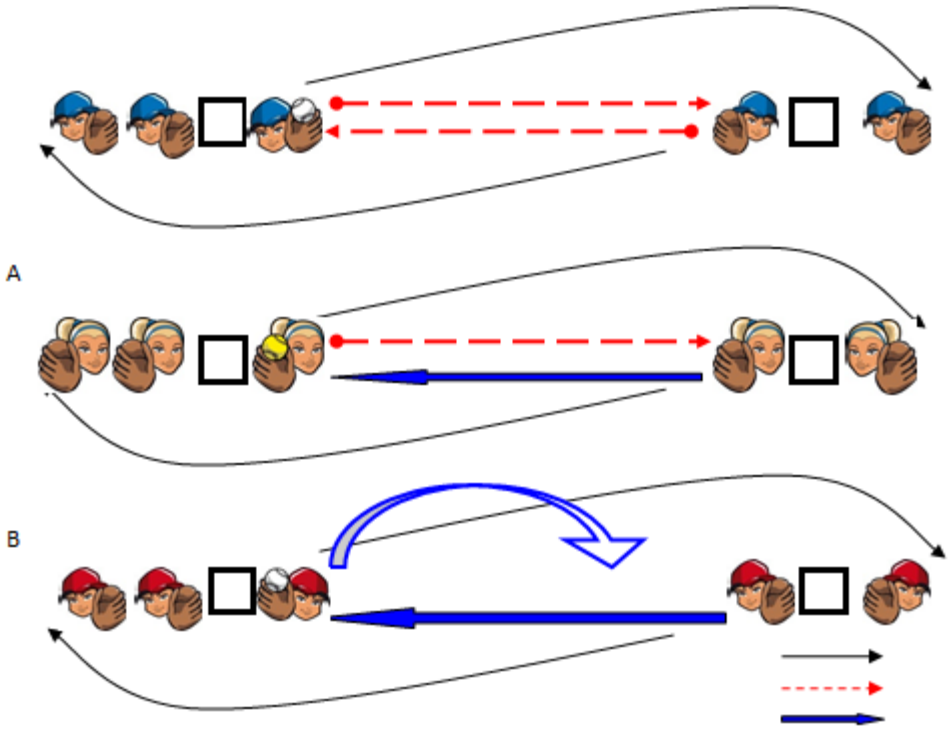
Oefening 2: Vierhoekenloop



- zonder tikker
- met tikker(s)

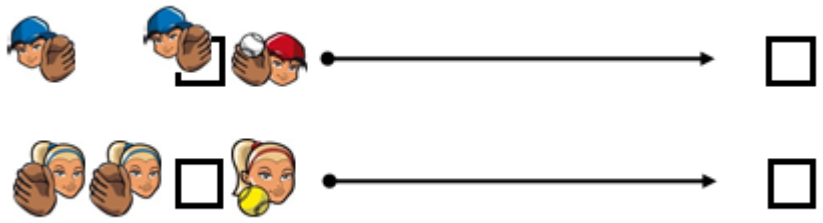
Oefening 3: "Stromen" (5- á 6-tallen)

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



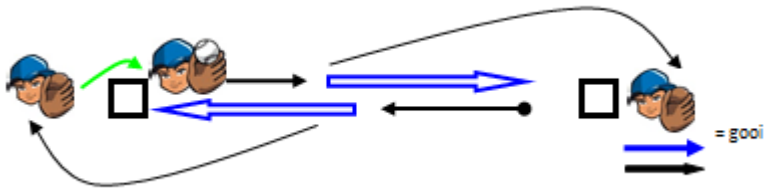
Indelen/Opstellen:	Maak achter beide honken een rijtje van 2 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.
Speelveld:	Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.
Opdracht:	Rol de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gerolde bal en sluit achteraan bij de groep aan de overzijde (zie tekening A).
Afspraken:	Inbrengen: rol (later gooi) de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is.
Wisselen/Einde:	Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties:	A) één zijde rolt, andere zijde gooit bovenhands terug. B) één zijde gooit onderhands een hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug. C) begin weer bij oefening A, vergroot de afstand tot 20 stappen. Je mag pas naar de volgende oefening als je als groep 10x achterelkaar (dus zonder fouten) de oefening volbrengt.

Oefening 4: "Koop een koe" (2- of 3-tallen)



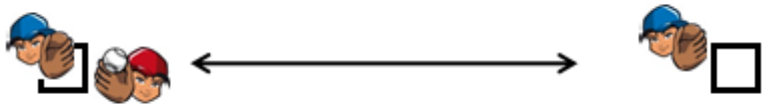
Indelen/Opstellen:	Maak groepjes van 2 á 3 personen. 1 speler met bal op armlengte afstand van het honk en 1 speler met handschoen aan op het honk. Evt. reservespeler aan de kant wachten.
Speelveld:	Honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel:	Principe van het opjagen van de honkloper (prooi) alvorens tot een evt. aangooi over te gaan.
Opdracht:	Honkloper, met bal, staat op armlengte afstand van de veldspeler, die met gestrekte arm en open handschoen klaar staat. De loper legt de bal in de hand-schoen als startsein en sprint dan in de richting van de veilige zone (honk of lijn). De veldspeler probeert de loper te tikken, voordat deze op veilig gebied is.
Afspraken:	• *Inbrengen:* de bal moet in de handschoen gelegd (dus niet gegooid) worden. • *Inblijven:* je mag proberen te scoren (honken aanraken/ lijn passeren) tot je met de bal getikt wordt. • *Uitmaken:* de velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. • *Stilleggen:* als de loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak.
Wisselen/Einde:	Als je het spel 3 á 4 keer gedaan hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.

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



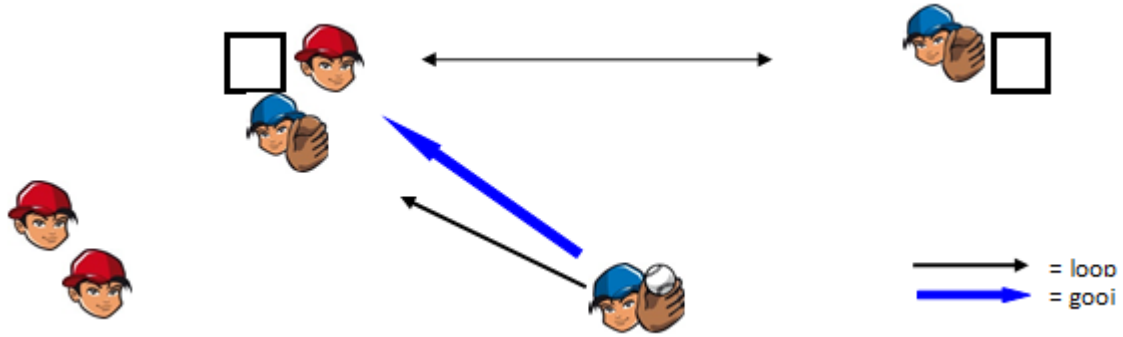
Indelen/Opstellen:	Maak een groepje van minimaal 3 en maximaal 5. Maak achter beide honken een rijtje van 1 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.
Speelveld:	Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren lopend gooien en vangen. Het leren de gegooide bal te volgen, zodat altijd een honk gedekt is. Het leren maken van de toss en het handig opstellen om snel en vooral veilig een tikactie te maken bij het honk in een spelsituatie.
Opdracht:	Ren hard naar de overzijde. Ongeveer halverwege gooi je al lopend de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gegooide bal en sluit achteraan bij het honk aan de overzijde.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, dat deze eenvoudig te verwerken is. Haal *niet* uit, maar maak een korte bovenhandse dartbeweging; je hebt namelijk al loopsnelheid. Accent: • achter aangooi aanlopen • loop zo hard mogelijk • bovenhands tossen
Wisselen/Einde:	Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties:	Let bij de volgende 10 aangooien op het volgende: • opstellen aan dezelfde zijde van het honk • opstellen één meter voor/naast het honk om het tikken te vergemakkelijken • ontvanger beslist "ja" Opmerking: géén fake's (= nep aangooien, wie houd je voor de gek?)

Oefening 6:1 aangooi (3-tallen)



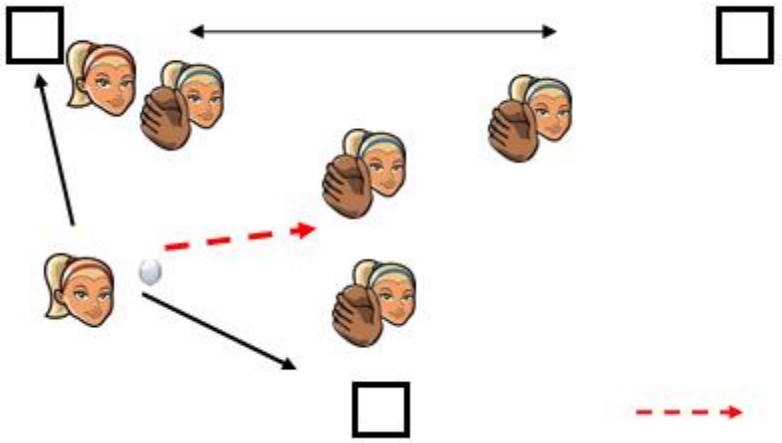
Indelen/Opstellen:	Maak een groepje van 3 (evt. 1 of 2 wissels extra). Op beide honken 1 veldspeler met handschoen, 1 honkloper met bal op armlengte van honk (zie “koop een koe”).
Speelveld:	Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.
Doel:	Het leren maken van zo min mogelijk aangooien.
Opdracht:	• Speler 1 fungeert als loper (handschoen mee) en staat op armlengte van speler 2, die op het honk staat. • Speler 1 legt de bal in de uitgestrekte handschoen van speler 2 en start naar het andere honk. • Speler 2 start de insluitactie en probeert samen met speler 3 met maximaal één aangooi speler 1 uit te maken. • Daarna wisselen van functie. • Als je iemand uitmaakt, scoren de “velders” 1 punt. Bereikt de loper veilig 1 van de 2 honken, dan scoort hij een punt.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Inblijven:* je mag proberen te scoren tot je met de bal getikt wordt. Je mag *niet* uitwijken als een velder je probeert te tikken. Terugkeren mag altijd. • *Uitmaken: d*e velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. • *Stilleggen:* als de loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak. Accent: • maken van zo min mogelijk aangooien • timing van moment van roepen/aangooi • achter aangooi aanlopen
Wisselen/Einde:	Na iedere poging wissel je van taak.

Oefening 7: 3 : 3 Insluitspel (6-tallen)



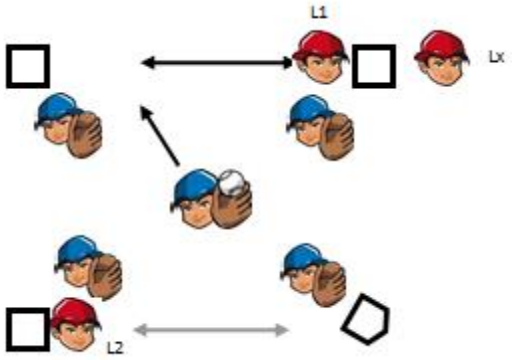
Indelen/Opstellen:	Maak 2 teams van 3 (of speel 1 tegen 3, er mogen in ieder geval niet meer dan 3 velders zijn). 1 velder bij ieder honk en 1 velder met bal aan de zijkant, 1 honkloper op een honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mocht de loper eenvoudig het honk bereiken voordat er overgespeeld kan worden, maak dan de afstand snel wat groter.
Doel:	Verbeteren van de insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie.
Opdracht:	Probeer de honkloper zo snel mogelijk te tikken (zoals bij "koop een koe"), echter de bal wordt door een derde veldspeler (bijv. pitcher) ingebracht. De loper start vanaf het honk. Als 1 loper geweest is, gaat de volgende loper. *Puntentelling:* • een UIT gemaakt met maximaal 1 aangooi scoort 2 punten. • een UIT na meerdere aangooien scoort 1 punt. • als de UIT niet valt, scoort de honklooppartij 3 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* loper vertrekt na aangooi op zijn honk. • *Inblijven:* loper probeert door heen en weer te rennen veilig één van de twee honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. • *Uitmaken:* tracht de honkloper zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen. • *Stilleggen:* het spel stopt als de honkloper uitgetikt is of veilig één van de honken bereikt heeft.
Wisselen/Einde:	Nadat allen geweest zijn, wisselen aanval/verdediging van functie.

Oefening 8: Boompje verwisselen (min. 6-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 3 teams van 2 spelers; 2 teams vormen samen de veldpartij. 4 velders strategisch verdeeld over de driehoek, 1 honkloper met bal aan de zijkant, 1 honkloper op een honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.
Doel:	Verbeteren insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.
Opdracht:	De honkloper met bal rolt deze in de driehoek. Beide honklopers proberen zoveel mogelijk punten te maken door zoveel mogelijk honken aan te raken. De velders proberen zo snel mogelijk beide lopers te tikken als zij van het honk zijn of ze proberen ze vast te zetten. Als 1 loper geweest is, gaat de volgende loper. *Puntentelling:* elk geraakt honk is een punt.
Afspraken:	• *Inbrengen:* loper vertrekt pas na het rollen van de bal van zijn honk. • *Inblijven:* lopers proberen door heen en weer te rennen veilig één van de drie honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. Dus je loopt langs de zijden van de driehoek (niet erdoorheen). Je mag elkaar niet passeren. • *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen. • *Stilleggen:* het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of geen vrije loopweg meer hebben.
Wisselen/Einde:	Nadat beide honklopers geweest zijn, wisselen 2 spelers (=1 team) van functie.

Oefening 9: Continue (min. 8-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 1 team van 5 spelers en 1 van minimaal 2; 3 teams van 3 is ideaal. 4 velders bij een honk/thuisplaat en 1 (pitcher) met bal in het midden van het veld, 1 honkloper op het 1e en 1 op het 3e honk. Extra lopers aan de zijkant bij het 1e honk.
Speelveld:	Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.
Doel:	Verbeteren insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.
Opdracht:	De honkloper van het 1e honk laat zich insluiten, zodat de loper van het 3e honk een (uitgestelde) scoringskans krijgt. De pitcher snijdt de loopweg zo snel mogelijk af en start de insluitactie tussen 1e en 2e honk. Als de honkloper getikt wordt of een honk veilig bereikt, mag de loper van het 3e honk starten. Let op: de speler die de bal inbrengt in de nieuw ontstane insluitactie, dient achteraan te sluiten (volg je bal) bij deze actie. Dus als je de bal vanaf 2e honk naar de thuisplaat gooit, moet je dat honk overnemen. *Puntentelling:* elk bereikt honk is een punt en elke uit scoort een punt.
Afspraken:	• *Inbrengen:* loper vertrekt pas als de werper klaarstaat. • *Inblijven:* lopers proberen door heen en weer te rennen veilig één van de honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. Dus je loopt langs de zijden van het vierkant (niet erdoorheen). Loper van 3e honk start pas, nadat loper in of uit is. • *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen. • *Stilleggen:* het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of een honk veilig hebben bereikt. De loper van 1e honk schuift door naar het 3e honk, die van het 3e honk sluit aan bij het 1e honk. Een wachtende loper gaat naar het 1e honk.
Wisselen/Einde:	Nadat alle honklopers op beide honken gestart zijn, wisselen 3 spelers (=1 team) van functie.
Variaties:	(lastig, maar spannend en erg intensief) Zodra loper 2 (3e honk) scoort of uitgaat, start het spel direct weer met de nieuwe loper op het 1e honk.
Toelichting:	De bal kan dus best bij de thuisplaat zijn en veldspelers dienen snel weer hun verantwoordelijke honken op te pikken (loop altijd achter je bal aan).

9. Gooien en vangen

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

Grip:

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

Hierna volgen een aantal technische gooioefeningen, die niet alleen de techniek verbeteren, maar daarnaast met een zodanige geringe snelheid en afstand plaatsvinden, dat de bal vrij eenvoudig gevangen kan worden.

Laten vallen	Uitgangshouding is een atletische stand met de schouders dwars op het doel. Afstand ± 5 meter. Hand vlak achter het "raakpunt". De werparm bevindt zich dus in een L- positie naast het hoofd. Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegenovergestelde heup. Accent: grip, vingers recht achter en bovenop de bal, hoge elleboog en ont-spannen doorzwaai.
Duimen draaien	Zie boven, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, inzet van de schouderrotatie en hand boven de bal. Accent: duimen draaien, hand boven de bal, kijken over voorste bovenarm, correcte achterzwaai en evt. actie handschoenarm tijdens de worp.
Op de plaats	Uitgangshouding is zo'n groot mogelijke, maar toch comfortabele spreidstand, met de voeten dwars en in lijn naar het doel. Afstand minimaal 10 meter en maximaal werpafstand. Handen bijeen voor het borstbeen. Gewicht naar achteren verplaatsen en gooien. Na de worp blijven staan in spreid–schredestand. Accent: samenhang been-/armactie, balans en richting. Opmerking: verbaal geheugensteuntje ***"duimen draaien, benen draaien, gooien".***
Shuffle throw	Zie boven, vanuit comfortabele spreidstand een 1-2 ritme maken en gooien. Accent: als de duimen beginnen te draaien, gewicht naar voren verplaatsen en inzetten van de eerste stap. Hand uiterlijk op het hoogste punt in de achterzwaai als de voorste voet de grond raakt.

Oefening 1: Petje gooien

D.m.v. “Shuffle Throw” proberen elkaars doel te raken. De honken/pylonnen liggen op een derde van de onderlinge afstand.

Probeer elkaars “petje” te raken. Dit stimuleert het bovenhands gooien. Als je bijv. een krant of meerdere pylonnen gebruikt, kun je ook afspreken dat na elke treffer het doel kleiner gemaakt wordt voor de “treffer”en groter voor de “ontvanger”.

Is het niveau van gooien en m.n. vangen nog niet voldoende om de hierna beschreven combinatie-oefeningen te doen, kijk dan eens op de trainingskaarten BeeBall (op de BeeBallsite te downloaden) voor interessante opbouwoefenstof.

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

Voorbeeld: vangen voor borst/hoofd = 3 punten, vangen zonder verplaatsing voeten = 2 punten en vangen met slechts één uitvalspas (vgl. 1e honkman) = 1 punt. Wie scoort het meest uit een serie van 5 aangooien.

Oefening 2: Doelwerpen richting

Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 5 “streep”ballen per mikplaats (evt. 5 hockeypucks voor zorgniveau).
Speelveld:	Afstand oplopend 1,5 meter, vanaf 6 meter. Doeltje/object van 50 cm naar smaller/kleiner. Midden van het doel altijd lager dan heuphoogte. In de zaal de ruimte goed afbakenen.
Doel:	Gooien met een hoge elleboog. Houd de bal met je duim en middelvinger op de “streep” en dwars over de naden.
Opdracht:	Gooi de bal met een stuit tegen de muur/hek in het mini-doeltje. Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Hand vlak achter het "raakpunt". Werp door de hand met bal te laten vallen naar tegen-overgestelde heup. Accent: grip, vingers recht achter en bovenop de streepbal, hoge elleboog en ont-spannen follow-through.
Afspraken:	• *Inbrengen:* kijk of het veilig is om te gooien. • *Inblijven:* als je het doel 3 van de 5x geraakt hebt en met een “streep” gegooid hebt, mag je 1 werplijn naar achteren. Ben je 2x naar achteren gegaan, vraag dan een vervolgopdracht.
Wisselen/Einde:	Haal na 5 pogingen je ballen op en geef die evt. aan de volgende. Maak een “(nood)stop”-afspraak. Duur: ongeveer 5 minuten per trainingsset.
Aandachtspunten:	Grip: Neem de greep even door. De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet in de hele hand zijn (zgn.“halve maantje”) en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegenover elkaar op de streep). **Zorg:** mocht een speler moeite met de “streep” hebben, laat hem dan met hockeypucks gooien.

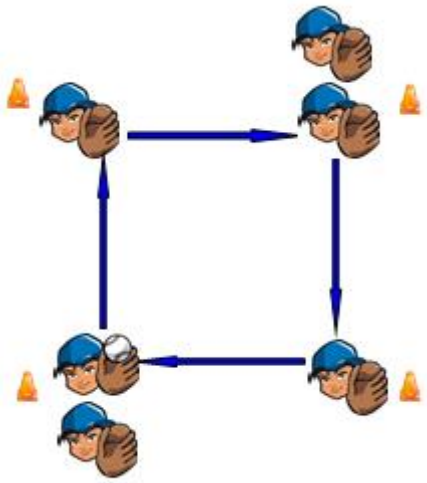
Variaties: 	**Schouders draaien, gooien:** Zie boven, echter vanuit raakpunt starten van de achterzwaai van de arm, waardoor schouders gaan meedraaien. Startafstand = 2e pylon (± 7,5 meter). Accent: kijken over de voorste bovenarm naar het doel. **Duimen draaien:** Zie boven, echter hand en bal starten in de handschoen, voor het borstbeen. Door de duimen naar de grond te draaien, start de inzet van de schouderrotatie en komt de hand boven de bal. Startafstand 2e pylon. 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 het achterste been te draaien waardoor je weer frontaal komt en maak daarna de armbeweging van boven naar beneden af. Startafstand 4e pylon (± 10,5 meter) *Voor alle bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen:* • Lukt het een vast aantal keer (3 van de 5x), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren. • Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x), dan mag je je doeltje kleiner maken of een vervolgopdracht vragen. • Om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken door te eisen dat het ze bijv. 3x achtereen moet lukken of dat ze na een “foutje” weer dichterbij moeten.

Oefening 3: Doelwerpen kracht en richting

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

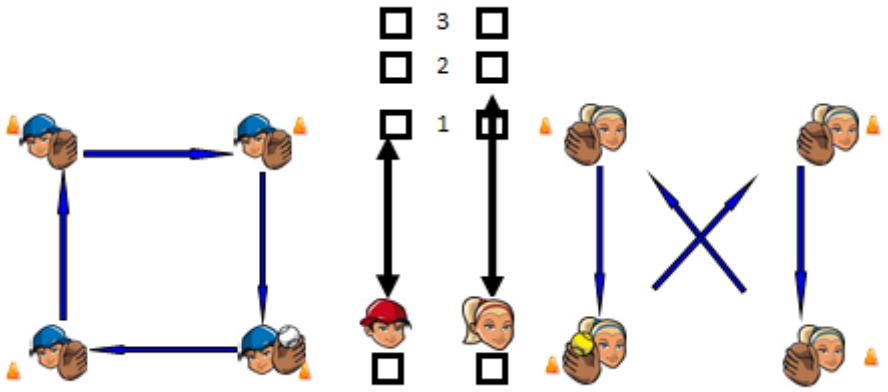
Variaties: 	**Shuffle:** Idem, echter nu maak je een schuifpas met de achterste voet onder de bal, direct gevolgd door een schuifpas met de voorste voet naar het doel, gevolgd door de worp (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). (Startpylon 5) **Aanloop:** Gooi de bal met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg). Probeer te stimuleren, dat ze overgaan van aanloop naar shuffle throw. (startpylon 6) **Varia:** Gooi de bal van een steeds wisselende startpylon. Je mag geen vaste volgorde aanhouden. (3 pylonnen ter hoogte van pylon 6) Voor alle bovenstaande oefeningen kies je de volgende uitdagingen: • Lukt het een vast aantal keer (3 van 5x), dan mag je 1 pas (of lijn/pylon) naar achteren. • Lukt het een vast aantal keer naar achteren te gaan (bijv. 3x), dan mag je je doeltje verkleinen (bijv. m.b.v. lintjes). • Om de beteren direct te stimuleren, kun je het moeilijker/interessanter maken, door te eisen dat het ze bijv. 3x achtereen moet lukken of dat ze na een “foutje” weer dichterbij moeten.

Oefening 4: Rondgooien (min. 5-tal)



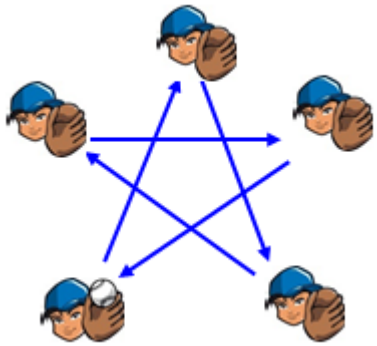
Indelen/Opstellen:	Maak met 4 spelers een vierkant. De extra spelers staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meertal.
Speelveld:	Leg de honken/pylonnen ongeveer 12 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.
Opdracht:	Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk. Loop achter je aangooi aan (zie tekening).
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol of gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Uitmaken:* als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien, wie de bal gaat ontvangen. • *Stilleggen:* als je met lopers speelt (zie variatie "*tegen loper*"), maak je de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.
Wisselen/Einde:	Als je als groep 8 ballen *achter elkaar* goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties:	• linksom • rollen of afwisselend rollen en gooien • meer ballen; gooi *alleen* naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 3 (of zelfs 4) ballen • idem linksom • wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien • *"tegen loper"*

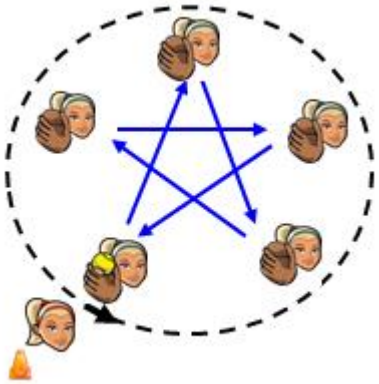
Oefening 5: Gooien tegen lopers (min. 5-tal)



Indelen/Opstellen:	Maak met 4 spelers een vierkant; 1 van de andere spelers staat klaar als loper.
Speelveld:	Leg de honken/pylonnen ongeveer 12 stappen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een wedstrijdsituatie.
Opdracht:	Gooi de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk.
Afspraken:	• *Inbrengen:* zodra de bal gegooid wordt, start het spel. Let op: i.v.m. gevaar laatste aangooi altijd parallel aan loopweg. Opmerking: snel gooien is *niet* hetzelfde als hard gooien. • *Inblijven:* je scoort als je heen en weer loopt voordat de velders de bal 2x hebben rondgegooid. • *Uitmaken/Stilleggen:* je maakt de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.
Wisselen/Einde:	• Als de loper is geweest, wissel je van taak. • Als iedereen is geweest als loper, ga je verder met een vervolgopdracht of een variant.
Variaties:	• Verste honk principe: hoe verdere pylon je als loper kiest, hoe meer punten je haalt. • A rolt, B tost. • A rolt, B gooit bovenhands aan. • Variatie: tegen de klok in gooien; dit is voor rechtshandige veel moeilijker voetenwerk. • Diverse soorten aangooien of gooipatronen.

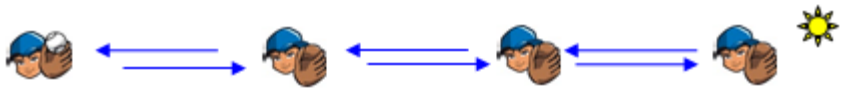
Oefening 6: Stergooien (min. 5-tal)

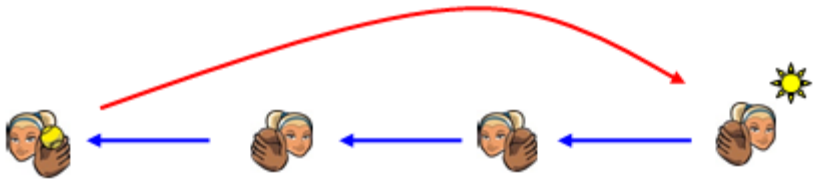
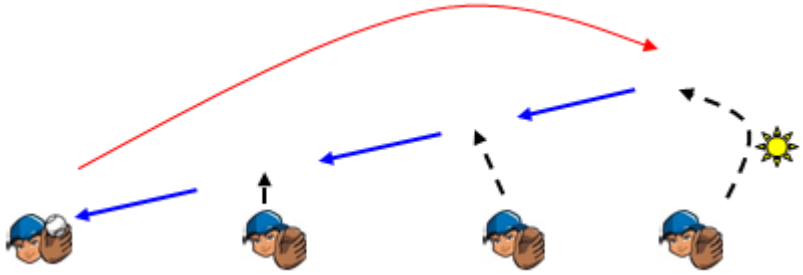




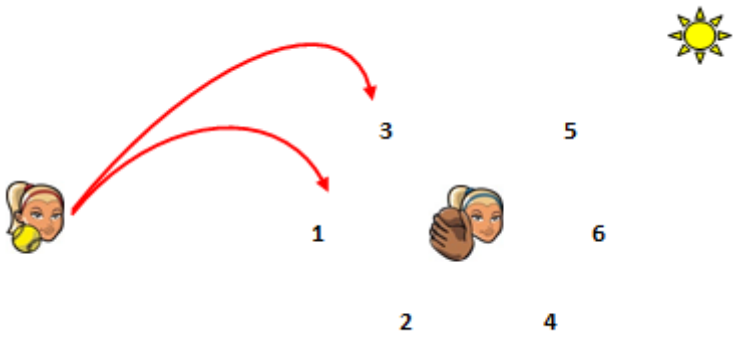
Indelen/Opstellen:	Maak met 5 of 7 spelers een stervorm. De extra spelers staan op veilige afstand achter een ander.
Speelveld:	Maak de afstand ongeveer 10 passen uit elkaar.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.
Opdracht:	Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de 2e speler links van je (zie tekening). Bij een 7-tal 2 man overslaan.
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol of gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze eenvoudig te verwerken is. ○ **Belangrijk: gooi alleen naar iemand die kijkt.** • *Uitmaken:* als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen. • *Stilleggen:* als je met lopers speelt (zie variatie *"tegen loper"*), maak je de loper uit als je de bal eerder op het eindpunt hebt dan de loper terug is.
Wisselen/Einde:	Als je als groep 15 ballen *achter elkaar* goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties:	• linksom • rollen of afwisselend rollen en gooien • meer ballen; gooi *alleen* naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 3 (of zelfs 4) ballen • idem linksom • wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien • *"tegen loper"* (zie tekening)

Oefening 7: Relay (3- á 4-tallen)



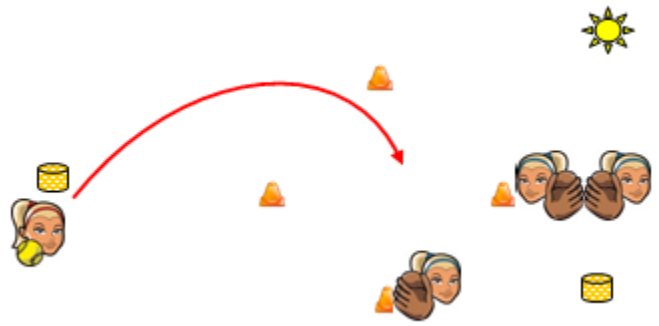
Indelen/Opstellen:	Maak een rijtje van je groepje.
Speelveld:	De onderlinge afstand is 12 tot 15 stappen.
Doel:	Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie, waarbij een grote afstand gezamenlijk wordt overbrugd.
Opdracht:	Gooi de bal naar de volgende speler in het rijtje totdat de overzijde is bereikt (zie tekening). Van dat punt gaat de bal weer via alle spelers terug.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Leeraccent:* vang de bal aan je vanghandzijde en draai met je handschoenzijde mee.
Wisselen/Einde:	Als je als groep de bal 3x heen en weer hebt gegooid, wisselen de binnenste spelers met de buitenste. Als je de oefening 2x met weinig fouten hebt volbracht, ga je naar een vervolgoefening.
Variaties:	• Wedstrijdvorm: maak 2 teams; welk 3- of 4-tal gooit het snelst 4x heen en weer. • Nabootsen wedstrijdsituaties, zo snel mogelijk met lopers. • Hoge bal en terug.  • Met links/rechts verplaatsen. ○ Evt. combinatie-oefening: slaan uit toss en relay oplijnen. 

Oefening 8: Vangen hoge ballen (min. 2-tallen)



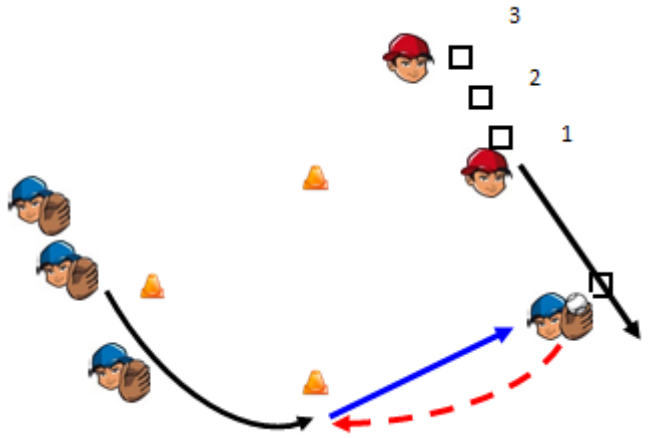
Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” van een aantal vangers per coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft.
Speelveld:	Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter.
Doel:	Verbeteren vangen hoge ballen.
Opdracht:	Gooi de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi de bal met dusdanige snelheid en hoogte, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Aanwijzingen:* verplaats je zo onder de bal dat je deze schuin boven en voor je hoofd kunt vangen.
Wisselen/Einde:	Als je 5 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties:	**Moeilijkheidsgraad (zie tekening)** 1. bal voor de vanger 2. met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde 3. met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde 4. met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde 5. met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde 6. met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren

Oefening 9: Vangen hoge ballen door elkaar (min. 2-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” met een coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft.
Speelveld:	Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter. Je kunt hier ook heel goed een werpmachine voor gebruiken.
Doel:	Verbeteren benaderen van hoge ballen.
Opdracht:	Gooi de bal bovenhands naar de speler, die bij 1 van de pylonnen staat opgesteld.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi de bal met dusdanige snelheid en hoogte, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Uitmaken:* na elke vangactie start je bij een ander pylon. Let op: geen vaste volgorde van pylonnen aanhouden. • *Aanwijzingen:* verplaats je zo onder de bal dat je deze schuin boven en voor je hoofd kunt vangen.
Wisselen/Einde:	Als alle ballen op zijn of als je met een vanger werkt en weinig ballen, wissel je na een vast aantal ballen.
Variaties:	**Moeilijkheidsgraad: (zie tekening)** 1. bal voor de vanger 2. met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde 3. met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde 4. met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren 5. lagere balbaan **Variaties:** • combineer met aangooi op medespeler of doel (bijv. screen); • maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en grote pylon voor handdoek 3 punten.

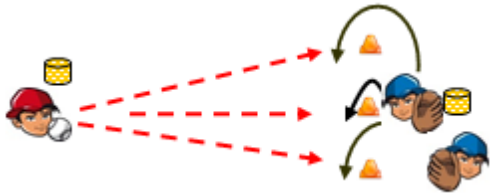
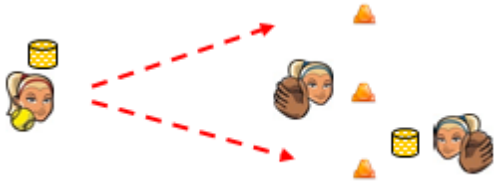
Oefening 10: Hoge bal en aangooi (meertallen)



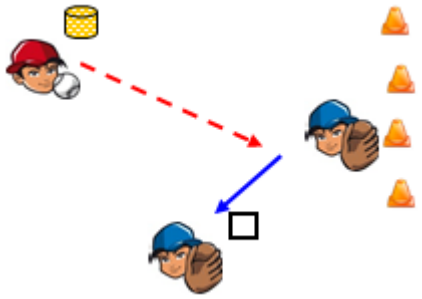
Indelen/Opstellen:	Zie tekening
Speelveld:	afstanden ongeveer 15 meter. Honkafstand 10 á 12 meter (uitdagend). Ook hier geldt: kies een uitdagende, evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.
Doel:	Verbeteren verwerken hoge bal en aangooien (en evt. bespelen van het honk).
Opdracht:	Speler gooit de bal schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter/onder de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting en sluit aan. De loper start uiteraard na de vangbal. Kijk eens of diegene die van het honk start, eerder op het honk is dan de bal. Als de loper "in" is, start hij volgende keer van een verder honk.
Afspraken:	• *Inbrengen:* gooi/sla de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Regels:* honkloper kiest een starthonk en start na eerste contact met de bal. Andere velders zijn scheidsrechter.
Wisselen/Einde:	Kies voor een stroomvorm (lopers handschoenen meenemen) of werk in 2 groepjes. Als je uit de hand laat slaan, kunnen honkspeler(s) en slagman een 3e groepje vormen.
Variaties:	Sla een bal uit de hand i.p.v. gooien.
Aanwijzingen:	• Velder: verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. • Honkman: blijf zolang mogelijk dwars op de balrichting, dat vereenvoudigt het vangen. Houd het honk alleen dan vast als je ziet, dat de aangooi goed is. Anders speel je "eerst de bal, dan het honk".

Oefening 11: Fielden; Houding

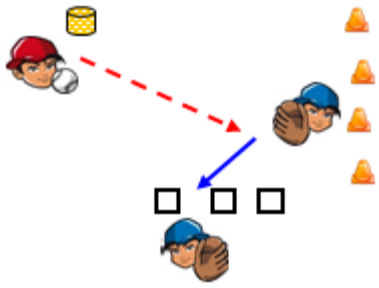
Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”. Accent: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

Variaties: 	**Eerst naast, dan achter de bal** Roller rolt de bal variërend richting de drie pylonnen. Let op: geen vaste volgorde; hoe afwisselender, hoe beter.  **Naast je fielden (erg moeilijk met flatgloves)** Fielder staat voor de pylonnen (1,5 tot 2 meter uit elkaar). Roller mikt afwisselend, maar niet in vaste volgorde op de buitenste pylonnen. Speler kan niet meer "voorbij" de bal komen en fieldt de bal backhand dan wel forehand. Accent: verste knie laag bij de grond, field onderkant van de bal.
 	 • Pre Pitch Movement", kan bij alle bovenstaande oefeningen. De roller rolt de bal vanuit 1-2 ritme. De fielder maakt een pre-pitch, 1-2 ritme of split-step en start de "banana route" pas bij het loslaten van de bal.
 	• "Long Hops, Short Hops", kan ook bij alle oefeningen. I.p.v. rollende ballen stuitende ballen laten aangeven.

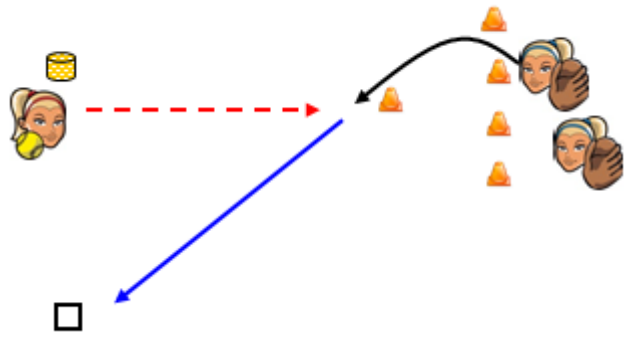
Oefening 12: Fielden; Tossen en ontvangen



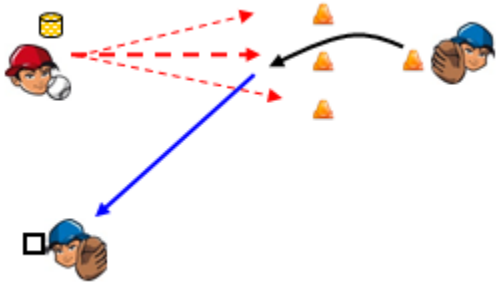
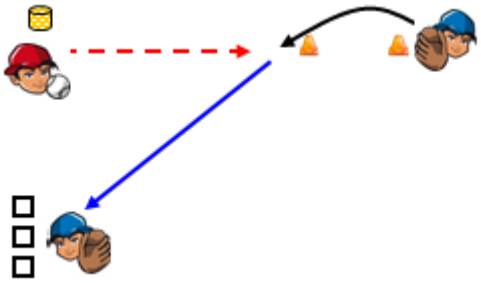
Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 5 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd. Eerste pylon op 3 meter van het honk.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding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

Variaties: 	**Verder weg:** Start bij een pylon verder weg van het honk. **Varia:** Start bij pylon 2. De bal wordt variabel gerold op alle pylonnen. Kom steeds voorbij de bal en maak de toss. **Pre-pitch:** (kan bij alle bovenstaande oefeningen) • De roller rolt de bal vanuit 1-2 ritme. De fielder maakt een pre-pitch, 1-2 ritme of split-step en start de "banana route" pas bij het loslaten van de bal. • Moeilijk, maar uitdagend: varieer ook de vangpositie. 

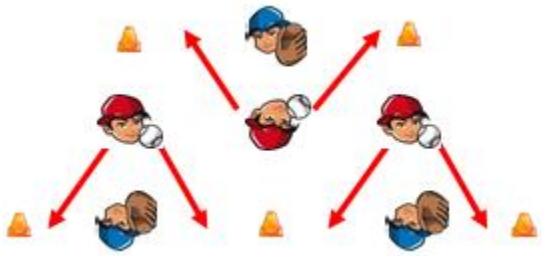
Oefening 13: Fielden; Voetenwerk en aangooi

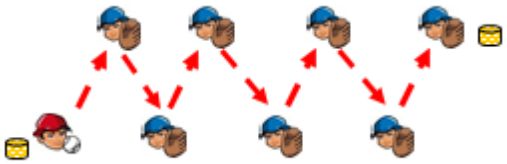
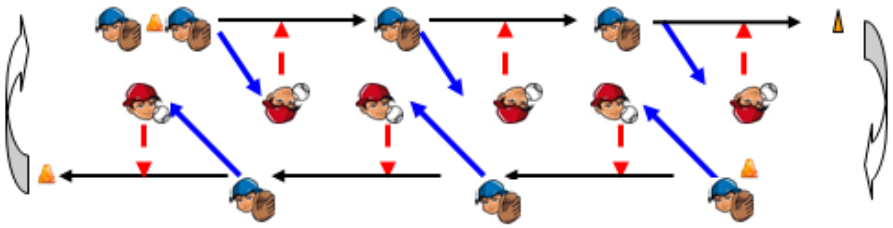


Indelen/Opstellen:	Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10/15 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves).
Speelveld:	Afstand 10 to 18 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd.
Doel:	Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”, gevolgd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

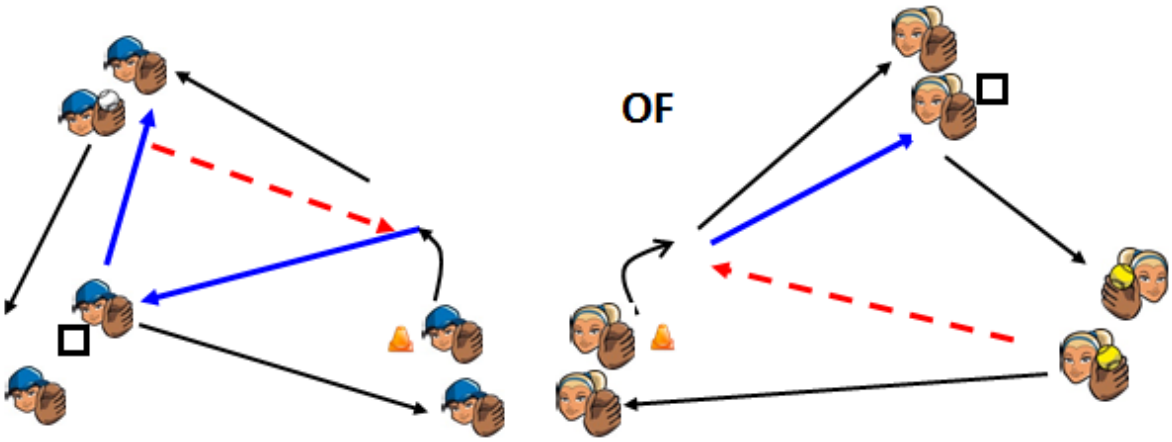
Variaties: 	**Verder weg:** Start bij een pylon dichterbij het honk en rond alsnog de fieldpylon. **Varia:** Start steeds bij een andere pylon in willekeurige volgorde. De bal wordt vast gerold op de fieldpylon. Kom steeds voorbij de bal en maak de aangooi. **Rol de bal op variabele posities**  **Moeilijk, maar uitdagend: varieer (ook) de vangpositie.** 

Oefening 14: Fielden (diverse 2-tallen)



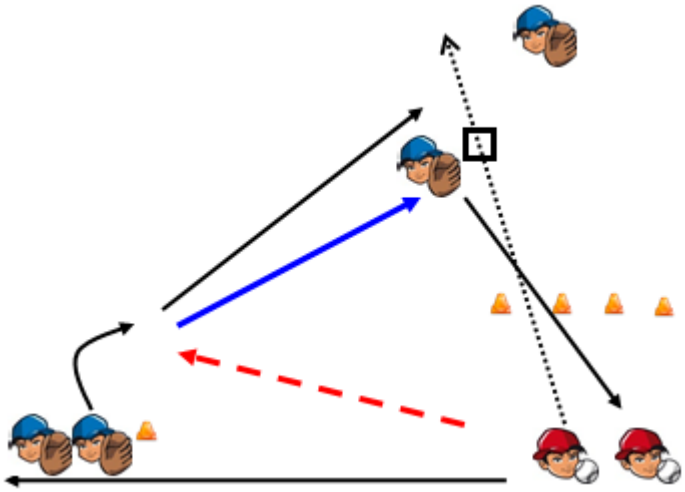
Indelen/Opstellen:	Maak 2-tallen tegenover elkaar; onderlinge afstand ongeveer 4 meter.
Doel:	Verbeteren verwerken grondballen.
Opdracht:	Rol de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Aanwijzingen:* verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. **Accenten:** • Driehoek (armen/achterwerk) • Blote hand (evt. met hand op de rug) • Handschoen. Optillen van de bal m.b.v. de benen i.p.v. zacht maken met armen of flippen met de handschoen.
Wisselen/Einde:	Als je 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht.
Variaties	**Moeilijkheidsgraad:** • met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde • met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde • vergroot de afstand • met 1 lange stuit • met meerdere stuiten **Zig zag, kan ook als stroomvorm:**  **Spitsroeden lopen, stroomvorm:** 

Oefening 15: Fielden en aangooien (minimaal 5-tal)



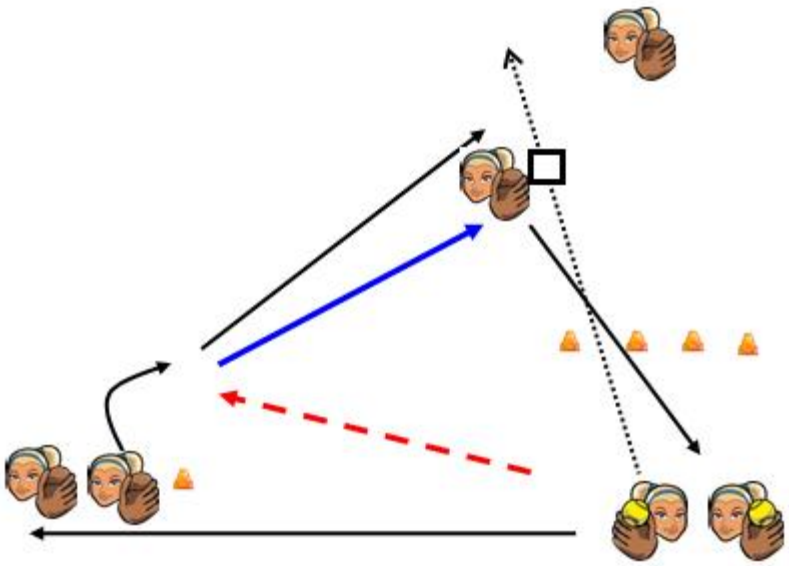
Indelen/Opstellen:	Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter.
Doel:	Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.
Opdracht:	Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting en sluit aan.
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Aanwijzingen:* verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. **Accenten:** • Banaan; benader de bal zo, dat je direct na het fielden kunt gooien • Links en rechts, maar nog geen forehand- en backhandfielden • Evt. forehand- en backhandfielden
Variaties:	• Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen. • Kijk eens of diegene die rolt(slaat), eerder op het honk is dan de bal. • Kies een uitdagende (evt. variabele) loopafstand, zoals bij “straatje om”, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Oefening 16: Fielden, aangooien en honk bespelen (minimaal 5-tal)



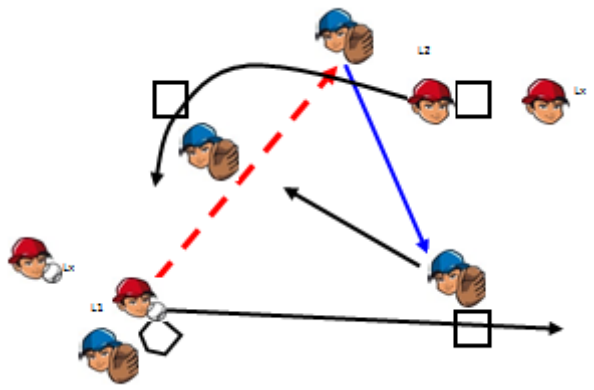
Indelen/Opstellen:	Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter.
Doel:	Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.
Opdracht:	Speler rolt de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting en sluit aan.
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. • *Aanwijzingen:* verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. Accenten: • Banaan; benader de bal zo, dat je direct na het fielden kunt gooien • Links en rechts, maar nog géén forehand- en backhandfielden • Evt. forehand- en backhandfielden
Variaties:	• Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen. • Wedstrijdvorm: kijk eens of diegene die rolt(slaat), eerder op het honk is als de bal. • Spelvorm: kies een uitdagende (evt. variabele) loopafstand, zoals bij “straatje om”, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Oefening 17: Tikken of branden (6-tallen)



Indelen/Opstellen:	Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter. Ook hier geldt: kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.
Doel:	Verbeteren verwerken aangooien en bespelen van het honk.
Opdracht:	Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting en sluit aan.
Afspraken:	• *Inbrengen:* rol/sla de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is. Aanwijzingen: • Velder: verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken. • Honkman: blijf zolang mogelijk dwars op de balrichting; dat vereenvoudigt het vangen. Houd het honk alleen dan vast als je ziet, dat de aangooi goed is; anders speel je “eerst de bal, dan het honk
Variaties:	• Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen. • Kijk eens of diegene die rolt(slaat), eerder op het honk is dan de bal.

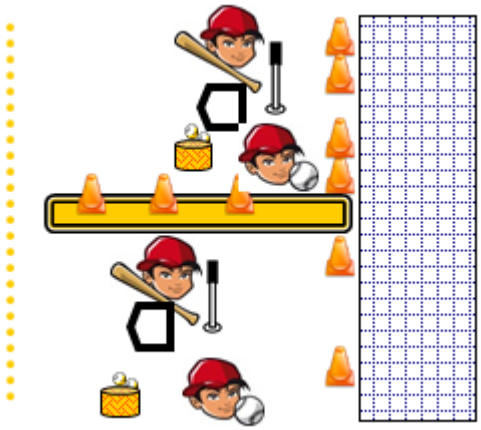
Oefening 18: Branden én tikken (min. 6-tallen)



Indelen/Opstellen:	Maak 2 teams van minimaal 3 spelers. 1 velder als korte stop en 1 bij het 1e, 3e en thuishonk; 1 slagman/honkloper en loper 2 op het 2e honk; extra lopers aan de zijkant bij het thuishonk of 2e honk.
Speelveld:	Minimaal 20 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.
Doel:	Verbeteren vervolg- en insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.
Opdracht:	De slagman/honkloper rolt (of slaat uit de hand) de bal op de korte stop en rent naar het 1e honk. De korte stop en 1e honkman spelen de actie. Als de loper op het 2e honk zeker weet dat de bal naar het 1e honk gaat, kan hij starten naar het 3e honk en doorgaan naar het thuishonk (immers, gaat de loper te vroeg, dan maakt een slimme korte stop de actie op het 3e honk). Zodra de actie op het 1e honk wordt afgerond (uit of niet), start de 1e honkman de insluitactie tussen 1 en thuis door, afhankelijk van waar de loper is, de loopweg al lopend of gooiend af te sluiten. *Puntentelling:* elke uit scoort een punt voor de veldpartij. Als de honkloper het thuishonk bereikt, scoort hij 2 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* loper vertrekt pas na de slag. • *Inblijven:* loper probeert direct of door heen en weer te rennen, veilig het thuishonk te bereiken (= 2 punten). Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. • *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen. • *Stilleggen:* het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of een honk veilig hebben bereikt. De loper van 1e honk schuift door naar het 2e honk, die van het 2e honk sluit aan bij de thuisplaat. Een wachtende loper start bij het thuishonk.
Wisselen/einde:	Nadat alle honklopers op beide honken gestart zijn, wisselen de teams van functie.
Variaties:	(lastig, maar spannend en erg intensief) Zodra loper 2 (2e honk) scoort of uitgaat, start de op het 1e honk aangekomen loper naar het 2e honk en start een 2e insluitactie.

10. Slaan

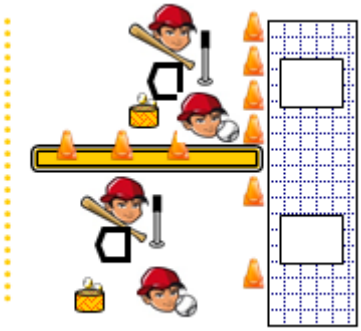
Oefening 1: Doel slaan; hard en richting



Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tussen de buitenste pylonnen scoort 1 punt, tussen de binnenste twee 2.
Afspraken:	• *Inbrengen:* de bal probeer je tussen de pylonnen te slaan. • *Stilleggen:* als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Aandachtspunten:	• Juiste positie t.o.v. de plaat: "leg punt van knuppel aan buitenzijde voorkant plaat en plaats voet er recht achter". • Kracht: "hard slaan is wijd staan". Technisch gezien voeten zo wijd, dat bij recht geplaatste voeten de knieën niet buiten de voeten kunnen komen. • Grip: "wijs met je wijsvingers door de bal", kortste weg terug en slaan. • Gewichtsverplaatsing: stapje terug, stap en sla. • Foutloos leren: gebruik een lijn, mat, pylon om ze te dwingen hun maximale stap te maken. • Probeer ze te laten slaan zonder stop na de "backswing". Dit creëert een natuurlijke uitgangshouding. • Als ze te ver indraaien, kun je dat m.b.v. een isolatiebuis vanachteren blokkeren. • Sterk raakpunt: "zes ogen naar de bal" (knieën, ogen, navel, neus).

Variaties:	• *Inbrengen:* a) Als je 4 van de 6 ballen in het doel slaat, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op: de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden. • Als je vanaf de verste plek (afhankelijk van veiligheid en haalbaarheid) 4 van de 6 ballen raak slaat, moet je de bal ook onder een bepaalde hoogtelijn slaan. De hoogtelijn wordt zo gekozen, dat het strak slaan stimuleert. • Voor elke bal via de grond 1 punt, voor elke bal direct tegen wand of hek 2 punten; 7 punten of meer, is een plekje achteruit. • Bal slaan vanuit stuit toss.

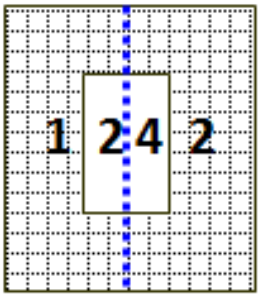
Oefening 2: Commando slaan; gewichtsverplaatsing

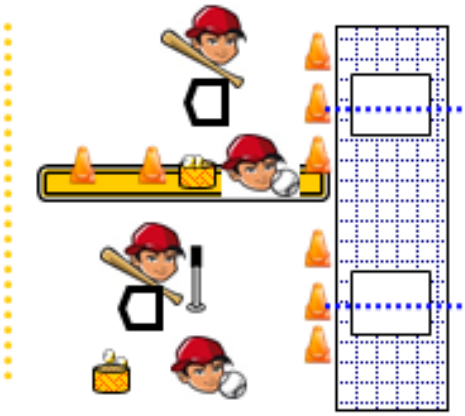


Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen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

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

Oefening 3: Kort slaan; gewichtsverplaatsing en rotatie

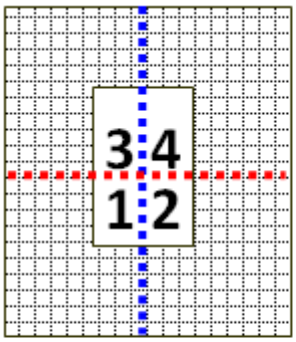


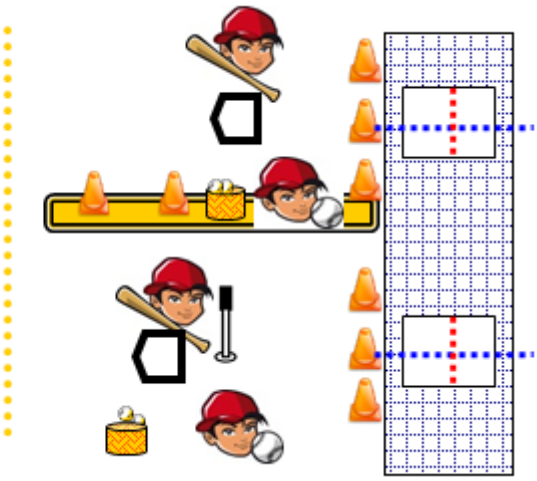


Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tussen de pylonnen scoort aan jouw zijde = 1 punt, in het vak 2 punten. Tussen de pylonnen (vakhelft) aan de "opposite field" zijde scoort dubbele punten (2 of 4 dus). Je wacht na je voorwaartse stap tot je het COMMANDO "ja" van je helper krijgt om de swing in te zetten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal probeer je "outside" in het vak (handdoek) tussen de pylonnen te slaan. De helper roept alleen "ja", als de voet op de lijn geplaatst wordt. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.

Aandachtspunten:	• Gewichtsverplaatsing: focus op de denkbeeldige pitcher. Stapje terug als hij zijn beweging start. Stap als hij stapt, beslis en sla. • Raakpunt: “raak de binnen(boven)kant van de bal”. Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie. Foutloos leren • “Paal drill”: Plaats een paal of screen ter hoogte van de achterste voet. Dit dwingt de speler eerst te roteren, voordat hij zijn armen strekt. • “Ball drill”: Als de rotatie te vroeg wordt ingezet, plaats je een pylon of bal tegen de achterste voet. Deze mag niet verplaatsen als gevolg van de swing, Als er gewichtsverplaatsing is, komt de hiel omhoog. • “Schouderkopdrill”: Plaats na de backswing de steel van de knuppel tegen de buitenzijde van de schouder (dus niet in de nek). De knuppel dient als het ware van de schouder af te schieten. • “One hand drill”: Sla met een korte swing, alleen met de onderste hand. Let op: eerste rotatie voor armstrekking. • Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.
Variaties:	• Als je 7 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden. • Als je vanaf de verste plek (afhankelijk van veiligheid en haalbaarheid) 7 of meer punten scoort, moet je de bal ook boven een bepaalde hoogte in het vak slaan. De hoogtelijn wordt zo gekozen, dat het strak slaan stimuleert. • Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts.

Oefening 4: Line drive slaan

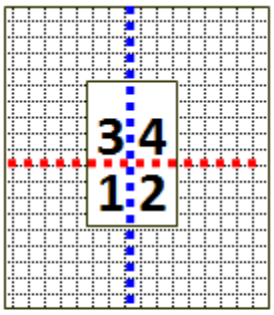


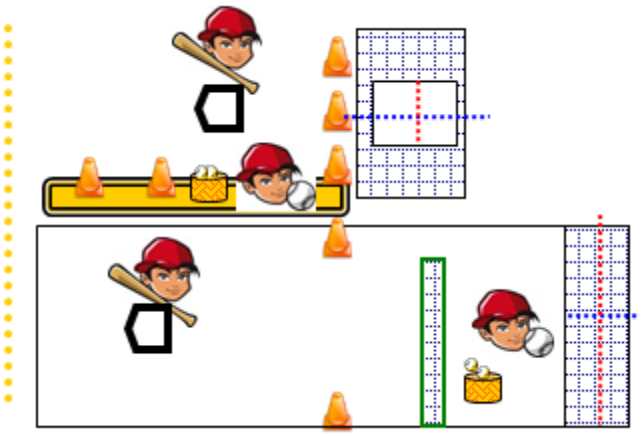


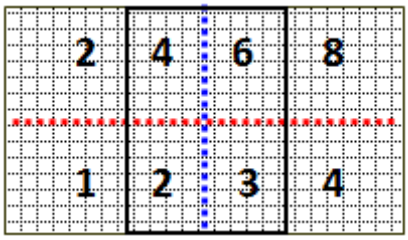
Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman.
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard en gericht slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) op het doel. Aan jouw zijde = 1 punt. In het vakhelft aan de "opposite field" zijde scoort 2 punten. Boven de lijn in het vak scoort 2 punten extra (dus 3 of 4). Je wacht na je voorwaartse stap tot je het COMMANDO "ja" van je helper krijgt om de swing in te zetten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal probeer je "outside" in het vak (handdoek) tussen de pylonnen te slaan. De helper roept alleen "ja", als de voet op de lijn geplaatst wordt. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.

Aandachtspunten:	• Raakpunt: “raak de binnen(boven)kant van de bal”. Laat evt. de juiste knuppelhoek zien. • Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie. • Line drive swing: “raak de bal onder het centrum van de bal”. Foutloos leren • “Level Tee Drill”: Plaats twee tees op dezelfde hoogte vlak achter elkaar. De voorste tee staat in het raakpunt met een bal erop. De achterste tee staat vlak voor de 1e zonder bal. Zet beide tees relatief hoog. Let op: “scheppen” is vrijwel altijd het gevolg van armactie voordat rotatie volledig is. • “Long Tee Drill”: “Kort erin, lang erdoor”. De achterste tee staat in het raakpunt met een bal erop. De voorste tee staat vlak voor de 1e ook met bal. Probeer beide ballen rechtdoor in het doel te slaan, Hierdoor krijg je een lange contactzone, dus een betere kans een worp goed te raken. • “Paal drill”: Plaats een paal of screen ter hoogte van de achterste voet. Dit dwingt de speler eerst te roteren, voordat hij zijn armen strekt. • “Ball drill”: Als de rotatie te vroeg wordt ingezet, plaats je een pylon of bal tegen de achterste voet. Deze mag niet verplaatsen als gevolg van de swing, Als er gewichtsverplaatsing is, komt de hiel omhoog. • Gebruik matten en pylonnen om stapfouten te corrigeren.
Variaties:	• Als je 19 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op, de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden. • Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts. • Lang wachten, hard slaan: Stuit of front toss

Oefening 5: Timing gewichtsverplaatsing

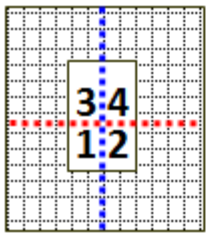


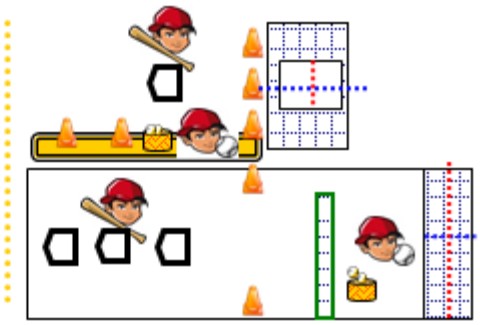


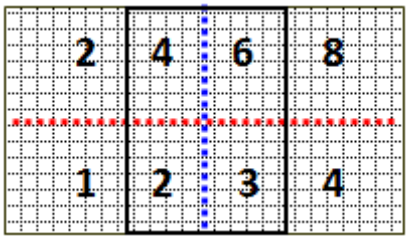
Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen..
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard slaan.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) op het doel. Aan jouw zijde = 1 punt. In het vakhelft aan de "opposite field" zijde scoort 2 punten. Boven de lijn in het vak scoort 2 punten extra (dus 3 of 4).
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal probeer je "outside" tussen de pylonnen te slaan. De helper tost/gooit de bal met verschillende snelheden. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel. Eerst knuppel op de grond, dan pas ballen halen uit je eigen vak.
Wisselen/einde:	Bij een circuit spreek je een handige volgorde van wisselen af ("wie slaat, die gaat"). Eerst ballen halen, dan pas knuppel.
Toelichting:	Bij het slaan in een tunnel kan de achterwand als vak fungeren. Hard geslagen ballen in de zijnetten scoren minder punten bijv. 

Aandachtspunten:	• Achterblijven: “SBS6 = Stap-Beslis-Sla, 6 ogen naar de bal”. • De speler dient zijn achterwaartse en voorwaartse stap gemaakt te hebben, voordat de swing wordt ingezet. De achterste hiel komt los voor de beslissing. • Beslissen: Verwacht altijd jouw bal. Agressief slaan. “Het is hem, het is hem, het is hem niet”. • Raakpunt: “Sla de (boven)binnenkant van de bal”.
Variaties:	• Als je 19 of meer punten scoort, ga je 1 stap (pylon) achteruit. Let op: de hoek wordt steeds kleiner. Een hoek van minder dan 60 graden is i.v.m. de techniek onwenselijk. Begin dus op ongeveer 90 graden. • Bal slaan vanuit front toss, waarbij men de bal vanuit een 1-2 ritme gooit. Stap 1 correspondeert met het “laden” van de slagman. Stap 2 moet corresponderen met de inzet van de stap voorwaarts van de slagman. Zo niet, dan bal *niet* werpen. • Screen drill: Werper gooit vanuit zittende positie bovenhands met aangepaste snelheid. Het uiteen gaan van de handen correspondeert met het “laden”; het bereiken van het hoogste punt in de achterzwaai correspondeert met de stap voorwaarts.

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

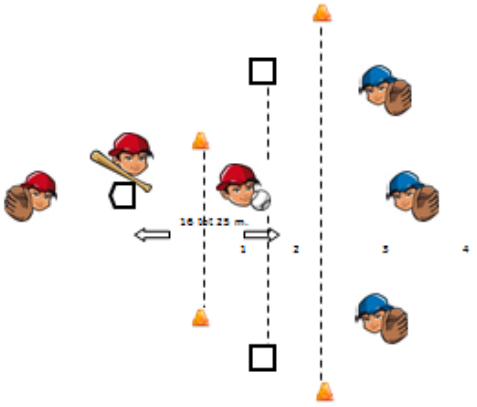


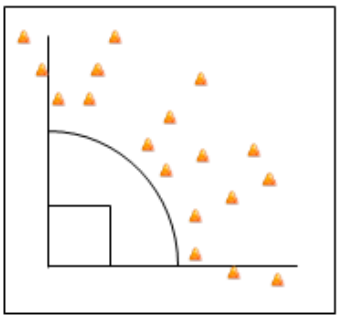


Indelen/Opstellen:	1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen..
Speelveld:	Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af.
Doel:	Hard slaan.
Opdracht:	Sla een vast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

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

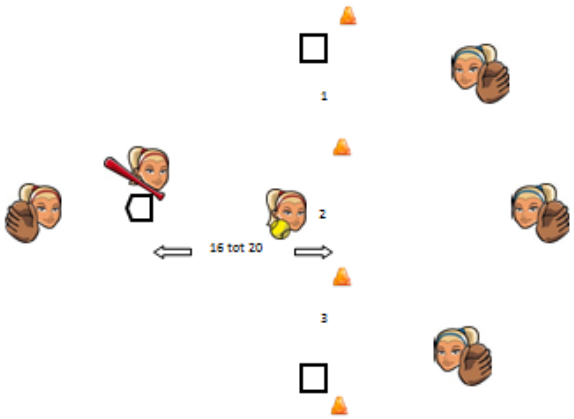
Oefening 7: Spel "Ver slaan" (4 tot 6 spelers)

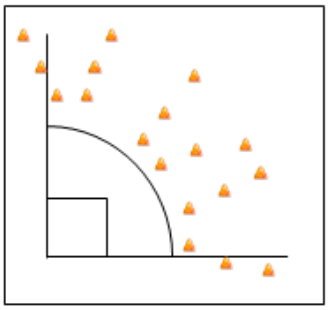




Indelen/Opstellen:	1 slagman,1 "pitcher", 1 "catcher" en 3 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn", die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. De "catcher" stelt zich op ruim 3 meter achter de thuisplaat op. Een gepitchte, maar gemiste bal, laat je eerst stuiten.
Speelveld:	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen, honken en spelers vormen de scorelijnen.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Voorbij 1e rij pylonnen scoort 1 punt, voorbij honken 2 en voorbij 2e rij pylonnen 3 en over verste velder 4 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. **Belangrijk: s**la alleen op goed geworpen ballen. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1e rij pylonnen gaat = goed. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. • *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.
Variaties:	• "**Weerstand"**: je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen. • **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek.

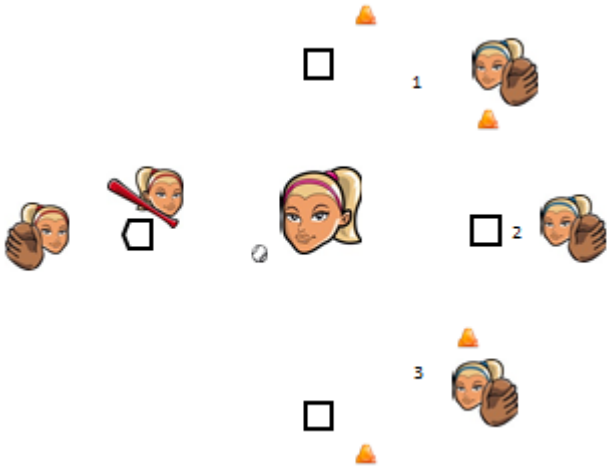
Oefening 8: Spel "Doel slaan" (4 tot 6 spelers)

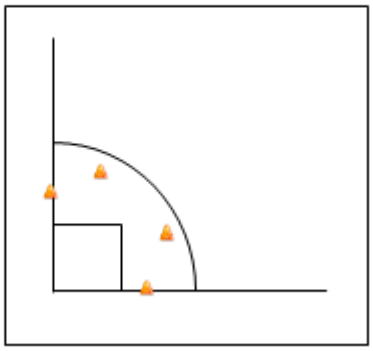




Indelen/Opstellen:	1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn", die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman.
Speelveld:	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige "poortjes" tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde ("opposite field") 3 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = goed. • *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.
Variaties:	• "**Weerstand**": je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen. • **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek of zelfs "uit" laten gaan.

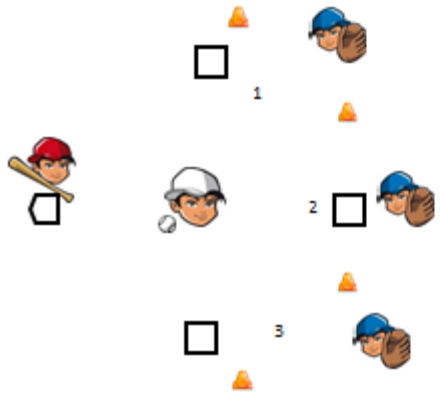
Oefening 9: Spel "Doel slaan 2" (6 tot 9 spelers)

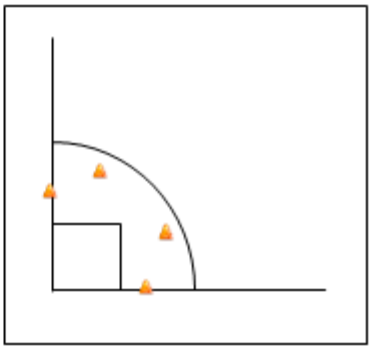




Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 "pitcher", 1 "catcher" en 3 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. "Catcher" stelt zich ruim 3 meter achter de thuisplaat op en laat een gemiste worp stuiten. De velders stellen zich op in het buitenveld (en evt. binnenveld). Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman.
Speelveld:	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige "poortjes" tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde ("opposite field") 3 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Het aantal pogingen is in 1e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = goed. • *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.
Variaties:	• "**Weerstand**": je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen. • **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek of zelfs "uit" laten gaan.

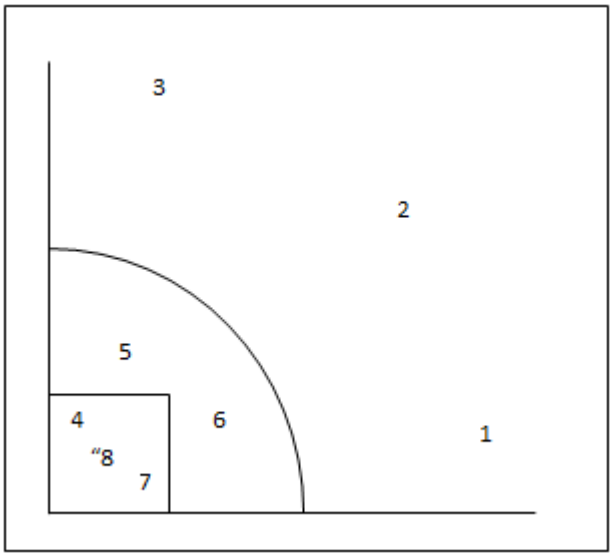
Oefening 10: Spel "Doel slaan 3" (6 tot 9 spelers)





Indelen/Opstellen:	1 slagman, 1 "on deck" en 3 tot 6 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 of 3 teams. De velders stellen zich op in het buitenveld (en evt. binnenveld). Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman.
Speelveld:	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige "poortjes" tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel:	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen. Van nature worden de armen te vroeg gestrekt, voordat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing, die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3e honk of fout gaat.
Opdracht:	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken/pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde ("opposite field") 3 punten. Voorbij binnenvelders scoort 1 punt extra en een line drive (ineens op het gras c.q. over de binnenvelders) scoort 2 punten extra. Dus bijv. opposite field line drive = 5 punten.
Afspraken:	• *Inbrengen:* De bal moet tussen en voorbij de honken (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. Elke bal, die tussen de honken door gaat = goed. • *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen. • *Stilleggen:* Als alle ballen geslagen zijn, stopt het spel.
Wisselen/einde:	Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen.
Variaties:	• "**Weerstand**": je kunt de velders ook "weerstand" laten geven door de bal te stoppen/vangen. • **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek of zelfs "uit" laten gaan.

Oefening 11: Spel "Roulette": combinatievorm slaan en leren veldposities (9 tot 12 spelers)



Indelen/Opstellen:	1 tot 3 slagmensen, 7 tot 9 velders. De velders stellen zich op in het veld.
Speelveld:	Honkbalveld; maak gebruik van een hek/net als achtervanger.
Doel:	Scoren door het 1e honk te halen op een goede slag.
Opdracht:	Sla een bal het veld in en probeer het 1e honk te halen (= 1 punt). Scoor je, blijf je aan slag. Ga je uit, dan word je rechtsvelder. Alle velders schuiven dan 1 positie (zie nummers) door.
Afspraken:	• *Inbrengen:* Normale slag/wijd-regels; 3-slag is dus ook wisselen. • *Uitmaken:* De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk te vangen of uit te gooien op het 1e honk. • *Stilleggen:* Als iemand uit gaat, stopt het spel en draaien we snel door.
Wisselen/einde:	Na elke uit.
Variaties:	"**Verre honk**": als de slagmensen (te) vaak "in" zijn, kun je het 1e honk verder leggen; na elk punt verder leggen of meerdere honken neerleggen, zoals bij hit + run.

11. Stoten

Geef uitleg over diverse mogelijkheden van grip; bij voorkeur pistool- of zij-greep. Belangrijk bij alle varianten is kijken; volg de bal met je neus op de knuppel.

Raakhouding:

- Raakhouding, vanaf één knie.
- Blote hand/handschoen.
- Met één hand.

Het komen in de stoothouding:

- Wanneer; altijd te vroeg i.p.v. te laat. D.w.z. dat je al klaar staat, voordat de pitcher begint met zijn worp.
- Hoe? Vanuit een slaghouding komen tot een stoothouding. De voorkeur gaat als basis uit van de *stap*-draai methode. Geef aan, dat er ook andere mogelijkheden (square methode/cross methode) zijn, maar plaats kanttekeningen bij elke methode.

Voordelen *stap*-draai methode in volgorde van importantie:

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

Beenactie vanuit de stoothouding:

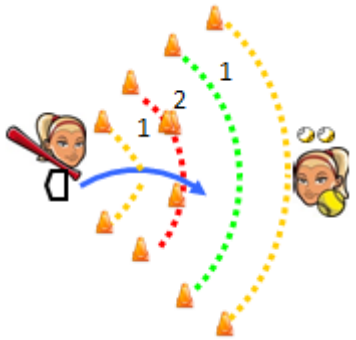
- Hoe? Ogen/neus blijven op zelfde positie t.a.v. de “stoothand”; d.m.v. zakken door de benen breng je de knuppel achter de bal.
- Evt. 1 hand, om armactie uit te sluiten.

Armactie vanuit de stoothouding:

- Waar een in-/outside bal te stoten?
- Sturen naar 1e/ 3e honk onafhankelijk van de worp.

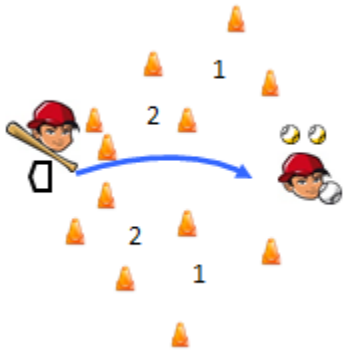
Oefening 1: "Regenboog"

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



Oefening 2: "Trechters"

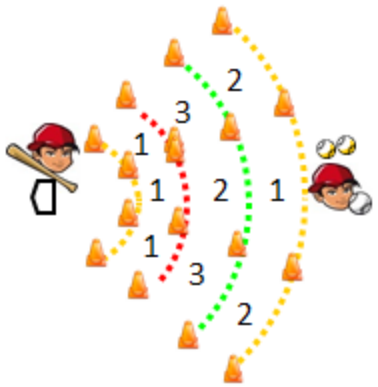
Idem, maar om de richting enigszins te beperken, trechtervorm. Hoe nauwer de trechter hoe moeilijker. Scoren afhankelijk van vaardigheid en doelstelling.



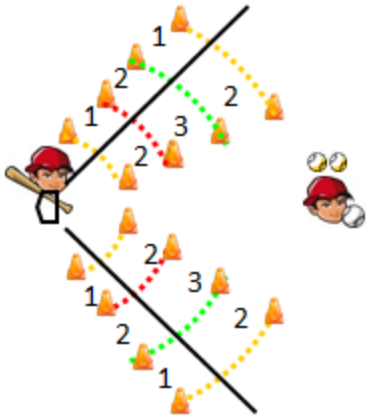
Oefening 3: "Zone"

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

Opoffering:



Stootslag-honkslag:



12. Honklopen

Honklopen moet je niet alleen zien als een technische activiteit, maar vooral ook als een tactisch spel. Het oefenen van starten, stoppen en wenden gaat als vanzelf als je dit binnen een logische lijn van tikspelen doet, waarbinnen de diverse honkbal-/BeeBall-vormen ook hun eigen plaats kennen.

Naar het eerste honk:

- Starten ("relatief" kleinere eerste stappen i.v.m. overgang naar 45 graden houding)
- Raken, stoppen en terugkeren (denk eraan: er zijn nog steeds veel coaches, die hun spelers leren uitwijken, omdat ze de spelregel niet goed kennen)
- Idem, na ronden

Vanaf het eerste honk:

- Honkbalstart of softbalstarts (rocket en rockerstart)
- Tweede afstand; secondary lead (shuffle-shuffle) en terugkeren
- Stelen

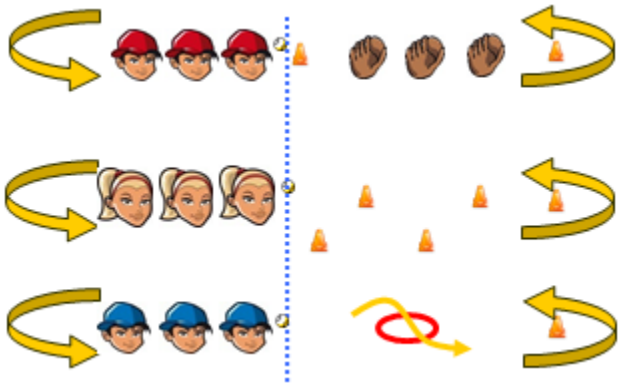
Andere honken:

- Hoe en waar afstand nemen

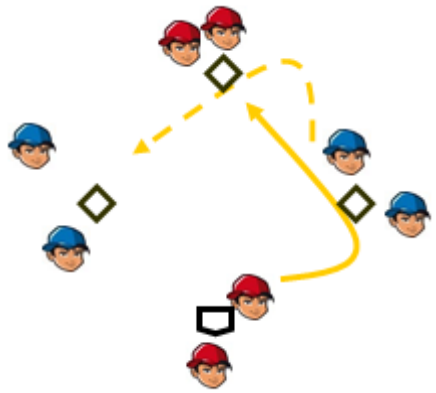
Sliden:

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

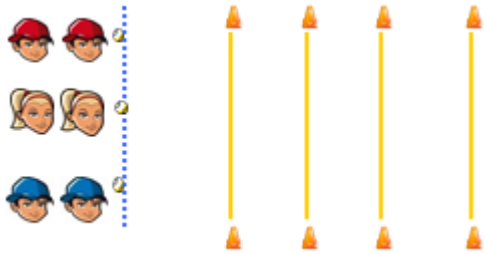
Oefening 1: Starten, stoppen, wenden en keren



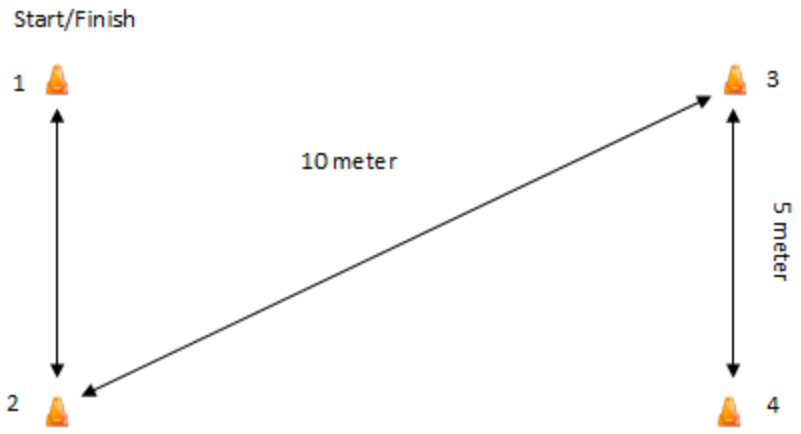
Oefening 2: Starten, stoppen, wenden en keren in honkbalsetting



Oefening 3: Conditioneel



Oefening 4: 5-10-5 Drill



Start bij pylon 1, sprint om pylon 2, sprint om pylon 3, naar pylon 4. Raak deze aan en loop hetzelfde patroon terug. Heen en terug naar pylon 1 = 1 herhaling

- Sprint – Sprint: 1-2 sets van 2 herhalingen
- Sprint – Backpedal: 1-2 sets van 2 herhalingen
- Shuffle – Shuffle: 1-2 sets van 2 herhalingen
- 1 min rust tussen sets

Oefening 5: 7 Cone Drill

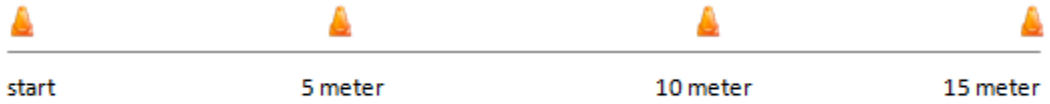
Start bij pylon 1, sprint om alle pylonnen naar pylon 7 (= 1 herhaling). Rust 30-45 seconden en dezelfde weg terug = 1 set.

- Sprint – Sprint: 1-2 sets van 2 herhalingen
- Sprint – Backpedal: 1-2 sets van 2 herhalingen
- Shuffle – Shuffle: 1-2 sets van 2 herhalingen
- 1 min rust tussen sets

Opmerking bij Sprint-Backpedal:

- Kijk altijd in dezelfde richting
- Probeer niet naar de pylon te kijken als je achteruit loopt. Gebruik je perifere visie zoveel mogelijk en verander z.s.m. je richting als je de pylon waarneemt.
- Gebruik drie fasen als je van richting verandert: plant voet/verplaats gewicht/accelereer

Oefening 6: 60 meter shuttle



Sprint naar 1e pylon en terug; sprint naar 2e pylon en terug, enz. (zie ook suicides); totaal 60 meter.

- Sprint – Sprint: 1 herhaling
- Sprint – Backpedal: 1 herhaling
- Shuffle – Shuffle: 1 herhaling
- Herhaal gehele programma 2 keer; rust 1 minuut tussen sets

13. Krachttraining

Dit is een trainingsonderdeel, waar coaches over het algemeen nogal huiverig voor zijn en waar we m.n. op talentenniveau een achterstand hebben in te halen. Dit berust vooral op onwetendheid en valse angst. Te vaak wordt direct gedacht aan het sjouwen met zware gewichten. Zolang spelers hun groeispurt nog niet voorbij zijn, is specifieke training van de absolute kracht (= submaximale belastingen van minder dan 8 - 10 herhalingen) niet wenselijk en ook niet zinvol. Let wel, de ideale fase daarvoor komt vrijwel direct na het eindigen van de extreme lengtegroei.

Snelkracht oefeningen (belastingen van 50 tot 60% van je maximum), die je eenvoudig 12 tot 20 keer achtereen kan uitvoeren (vaak alleen met gebruik eigen lichaamsgewicht, tubes of medicine ballen), zijn echter wezenlijke onderdelen van honk-/softbalprogramma's.

Snelkracht oefening	Reps	Sets	Rust	Weerstand	
Lunge	12	2	1min	Naar keuze	Stap vooruit. Borst hoog en rechtop. Hiel in de grond en duw terug. Verwissel van been. Per set 12 x per been.
Lateral Lunge	12	2	1min	Naar keuze	Stap zijwaarts. Tenen recht vooruit. Hiel in de grond en duw omhoog en terug. Per set 12x per been.
Reverse Lunge	12	2	1min	Naar keuze	Stap achteruit. Borst/rug hoog en rechtop. Hiel in de grond en duw terug. Verwissel van been. Per set 12 x per been.
Squat	12	2	1min	Naar keuze	Hielen op schouderbreedte in de grond. Heupen, knieën achter de tenen. Borst omhoog en zak niet dieper dan 90 graden.
Pushup	12	2	1min	Lich. gewicht	Uitvoeren met perfecte houding. Oren, schouders, heupen, knieën en enkels in 1 lijn.
1 Leg RDL	12	2	1min	Naar keuze	Staand op 1 been. RDL beweging, met gemiddeld tempo. Behoud balans en houding gedurende beweging.

Rotational Power	Reps	Sets	Rust	Weerstand	Key Points
Hip Toss (Parallel)	12	1	nvt	<2 kg	Sta frontaal t.o. je partner in atletische uitgangshouding. Toss de bal van je heup aan dezelfde zijde van je partner. 1 set beide zijden.
Hip Toss (Perpendicular)	12	1	nvt	<2 kg	Sta in hitterspositie t.o. je partner in atletische uitgangshouding. Toss de bal van je heup kruislings naar je partner. 1 set beide zijden.
Crossover Toss	12	1	nvt	<2 kg	Sta rugwaarts naar je partner. Toss de bal langs je heupen kruislings naar je partner. Beide zijden 12x.
Hitters Toss	12	1	nvt	<2 kg	Sta in hitterspositie t.o. je partner in atletische uitgangshouding. Stoot de bal vanaf je achterste schouder (hoge elleboog) kruislings naar je partner. 1 set beide zijden.
Chest Pass	12	1	nvt	<2 kg	Sta frontaal t.o. je partner in atletische uitgangshouding. Stoot de bal met 2 handen naar je partner.
RDL Toss	12	1	nvt	<2 kg	RDL positie in wijde schredestand. Toss van tussen je benen met een constant vlakke rug.
Overhead smash	12	1	nvt	<2 kg	Sta met de armen gestrekt boven het hoofd en de voeten naast elkaar. Stap uit en gooi de bal met een stuit voor je op de grond naar je partner (evt. uit aanloop), wissel steeds van uitstapbeen.
Stability	Tijd	Sets	Rust	Weerstand	Key Points
Bird Dog	12	2	nvt	Lich. gewicht	Start op handen en knieën. Strek tegenovergestelde arm en been. Rechte rug en span de bilspier goed aan.
Glute Bridge-Double Leg	60's	2	30s	Lich. gewicht	Hielen onder de knieën. Tenen van de grond. Knijp in je billen, heupen zo hoog mogelijk.
Glute Bridge-Single Leg w/ Pull	20s	2	20s	Lich. gewicht	Trek tegenovergestelde knie naar borst zodat heupen omhoog komen. Knijp de bilspier goed aan.
Pillar Series (Front, Right Side, Left Side)	30s	2	30s	Lich. gewicht	Uitvoeren met perfecte houding. Oren, schouders, heupen, knieën en enkels in 1 lijn. Tijd geld voor elke positie.
Prone Cobra	30s	2	30s	Lich. gewicht	In buiklig. Duimen naar achter, buiten en omhoog brengen. Kin op borst en zo hol mogelijk. Schouders naar beneden en achteren.

Oefening 1: Parallel Toss

Indelen/Opstellen:	2 spelers tegenover elkaar. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	3 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Oefenen overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta in frontaal t.o. je partner in een atletische uitgangshouding. Zwaai de bal met gestrekte armen vanaf je heup zo ver weg als je kunt. Gooi 6x vanaf de rechter en 6x vanaf de linkerzijde.

Oefening 2: Perpendicular Toss

Indelen/Opstellen:	2 spelers tegenover elkaar. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	3 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Oefenen overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta tegenovergesteld t.o. je partner in een atletische uitgangshouding. Zwaai de bal met gestrekte armen vanaf je heup zo ver weg als je kunt. Gooi 6x vanaf de rechter en 6x vanaf de linkerzijde.

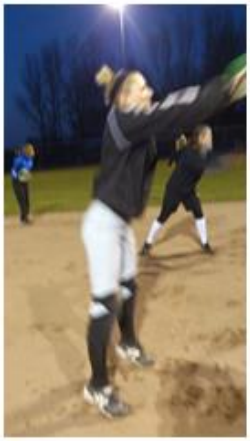
Oefening 3: Hitters Toss

Indelen/Opstellen:	1 speler per keer. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	Lijnen vanaf 5 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Meten overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta in hitterspositie t.o. de lijnen in een atletische uitgangshouding. Stoot de bal vanaf je achterste schouder (hoge elleboog) zo ver weg als je kunt.
Meting:	Meet minimaal 2x per setting, zowel beginnend met het linker als met het rechter been voor. De verste afstand per been per setting telt. Let op: spelers staan tegen de lijn met hun voorste voet.

Oefening 4: Cross-over Toss

Indelen/Opstellen:	2 spelers tegenover elkaar. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	3 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Oefenen overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta met je rug naar je partner in een atletische uitgangshouding. Zwaai de bal met gestrekte armen vanaf je heup zo ver weg als je kunt. Gooi 6x vanaf de rechter en 6x vanaf de linkerzijde.

Oefening 5: Chest Pass



Indelen/Opstellen:	2 spelers tegenover elkaar. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	3 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Oefenen overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta in frontaal t.o. je partner in een atletische uitgangshouding. Zwaai de bal met gestrekte armen vanaf je heup zo ver weg als je kunt. Gooi 12x.

Oefening 6: Overhead Smash

Indelen/Opstellen:	1 speler per keer. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	Lijnen vanaf 5 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Meten van de efficiënte kracht van de rechte buikspieren t.a.v. gooien, zgn. core strenght.
Opdracht:	Sta met de armen gestrekt boven het hoofd en de voeten naast elkaar. Stap uit en gooi de bal zover mogelijk weg. Wissel bij elke poging steeds van uitstap been.
Meting:	Meet minimaal 2x per setting zowel met het linker als met het rechterbeen voor. De verste afstand per setting per been telt. Let op: spelers staan tegen de lijn met hun voorste voet.

Oefening 7: RDL Toss

Indelen/Opstellen:	2 spelers tegenover elkaar. 1 kg medicinebal.
Speelveld:	3 meter oplopend met 1 meter.
Doel:	Oefenen overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht:	Sta in frontaal t.o. je partner in een atletische uitgangshouding. Zwaai de bal met gestrekte armen vanaf je heup zo ver weg als je kunt. Gooi 12x.

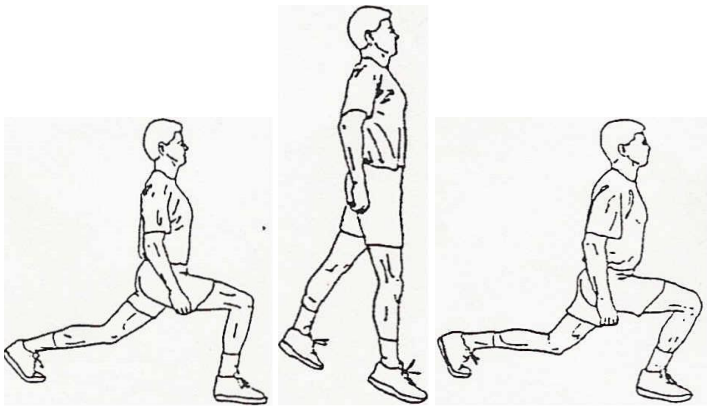
14. Plyometrics

Dit zijn bewegingsvormen waarbij de bewegingsrichting wordt omgekeerd. Ze worden gebruikt om m.n. explosiviteit te vergroten Dit zijn zware belastingen voor m.n. gewrichten en pezen. Kies dus een rustige opbouw in tijd. Vraag vooral daags na de training of spelers nog stijfheid voelen om te bepalen of de belasting kan worden opgevoerd.

Oefening 1: Squat Jump

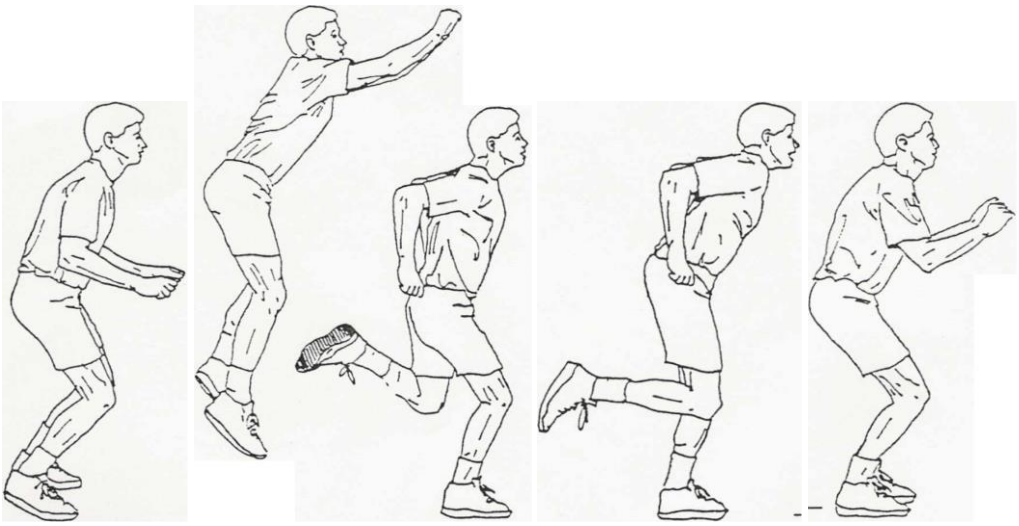
Intensiteit:	laag
Startpositie:	half squat positie (dijen parallel aan de grond), voeten schouderwijdte uiteen. Vingers in elkaar, handen achter het hoofd.
Richting sprong:	vertikaal.
Armactie:	geen
Startactie:	start beweging door explosief tot maximale hoogte te springen
Daling:	ga vanuit de landing onmiddellijk over naar half squat positie en herhaal zonder pauze de oefening.
Volume:	10 herhalingen
Toelichting:	De Squat Jump kent een diepere “tegenbeweging” vergeleken met andere sprongen. De amortisatiefase is de langste van alle genoemde drills

Oefening 2: Split Squat Jump



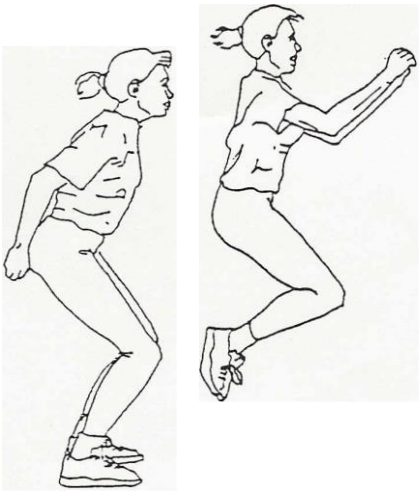
Intensiteit:	laag
Startpositie:	neem een positie in met één been gestrekt naar voren en het andere achter de middenlijn van het lichaam zoals in de lunge positie. Het voorste been is nagenoeg gestrekt.
Richting sprong:	vertikaal
Armactie:	geen of dubbele armactie
Startactie:	start met een “tegenbeweging” van ongeveer 15-25 cm.
Stijging:	spring explosief van het voorste been; gebruik daarbij de kuitspier (plantair flexie) van het achterste been
Daling:	als je landt, houd je de lunge positie aan (zelfde been voorwaarts) en herhaal onmiddellijk de sprong.
Volume:	10 herhalingen.
Toelichting:	Rust en wissel na een complete set van beenpositie.

Oefening 3: Standing Triple Jump



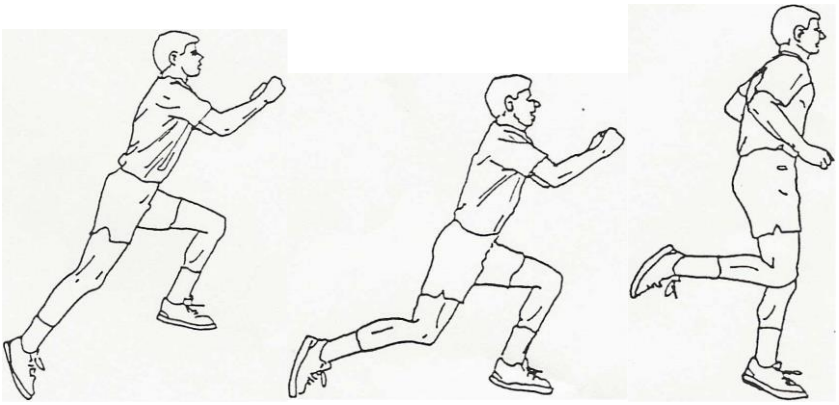
Intensiteit:	medium
Startpositie:	sta met voeten 15 to 20 cm uiteen; enkels, knieën en heupen licht gebogen; bovenlichaam leunt licht voorwaarts
Richting sprong:	horizontaal, met een verticale component
Armactie:	dubbele armactie
Startactie:	begin met een snelle “tegenbeweging” en spring voor- en opwaarts vanaf beide voeten; probeer zover mogelijk te springen zoals bij verspringen
Stijging:	bereid het rechter been vast voor op een enkelbenige landing
Daling:	land op het rechterbeen en spring onmiddellijk van de rechter voet; land op de linkervoet en spring onmiddellijk van de linkervoet op beide voeten (dit is de rechts-links methode); ga voor maximale afstand bij elke afzet.
Volume:	5 tot 6 sprongen.
Toelichting:	Na een korte rustperiode (30-60 sec.) doe je nog een set, zoals net beschreven. Daarna doe je 2 sets, waarbij je eerst op de linkervoet landt (de links-rechts methode). Een significant probleem is, dat sommige atleten moeten leren van beide voeten tegelijk te springen. Het is natuurlijker om van twee benen te springen en te landen, of van één been te springen en dan op het andere been te landen, dan een andere combinatie. Sommige beginners springen slechts van één been, maar geloven zelf dat ze met twee benen gelijktijdig afzetten. De “standing triple jump” is een excellente test voor horizontale power. Na voldoende oefening kun je metingen doen van beide methoden. Hoewel de meeste atleten ongeveer gelijk zullen scoren voor beide methodes, hebben sommigen moeite met krachtontwikkeling aan één zijde en vertonen soms verschillen van wel 45 cm.

Double Leg Speed Hop



Intensiteit:	hoog
Startpositie:	sta met een lichte buiging in enkels, knieën en heupen klaar
Richting sprong:	horizontaal
Armactie:	dubbele armactie
Startactie:	spring voor- en opwaarts, probeer maximale hoogte en afstand te bereiken
Stijging:	spring zover mogelijk, buig je enigszins, knieën onder de billen
Daling:	land in de startpositie en herhaal de beweging onmiddellijk
Volume:	10 herhalingen voor “short response”, of 30 meter of meer voor “long response”
Toelichting:	Concentreer op het bijeen houden van beide voeten, omdat ze van nature naar schouderbreedte willen gaan. Als dit gebeurt, zullen de voeten niet gelijktijdig afzetten. In volgorde van importantie zijn de doelen voor deze drill snelheid, afstand en hoogte.

Alternate Leg Bound



Intensiteit:	medium
Startpositie:	begin met één voet licht voor de andere als bij het zetten van een stap; armen langs het lichaam.
Richting sprong:	horizontaal met een verticale component
Armactie:	een alternerende armactie verdient de voorkeur, maar dubbele armactie mag gebruikt worden..
Startactie:	gebruik een ”rocker step” (of jog in de startpositie) om van het voorste been af te zetten en duw de knie voor- en opwaarts
Stijging:	denk aan ”hangen in de lucht” om de te overbruggen afstand te vergroten.
Daling:	bereid de benen en armen voor op de landing en de onmiddellijk volgende afzet van het andere been
Volume:	10 herhalingen voor “short response”, of 30 meter voor “long response”.
Toelichting:	Doel is om maximale afstand te overbruggen; het is géén race of sprint.

15. Tikspelen

(nummers corresponderen met oplopend niveau en TRAININGSKAARTEN BeeBall)

	1 tikker tegen 1 loper (Vaste loopweg)			
1	Koop een koe		5/6	7/8
2	Reds and Rangers		5/6	
5	Schone voeten, vieze voeten 1-1		5/6	
	1 tikker tegen meerdere lopers (Wegloopspelen)			
4	Langs de leeuwenkooi 2-1	3/4		
14	Chinese muur 6-1		5/6	7/8
24	Door de leeuwenkooi			7/8
15	Schoene voeten, vieze voeten 2-2		5/6	7/8
	Vaste tikkers en variabele loopweg			
8	Vierhoekenloop		5/6	7/8
	Wisselende tikkers			
10	Single Beeball: Softbalcricket		5/6	7/8
16	Rawhide		5/6	
17	Schateiland 4-4		5/6	
18	Chinese Muur 5-3		5/6	7/8
19	Pittenzakroof 4-4		5/6	7/8

20	Double Rookie Beeball: 3 honken softbal		5/6	7/8
22	Triple Major Beeball		5/6	7/8
25	Schone voeten, vieze voeten 4-4			7/8
26	Pirates of the Caribbean 4-4			7/8
27	Boompje verwisselen XL: 2-4 insluitspel			7/8
11	Straatje om		5/6	7/8
12	Hit and Run / Verste honk		5/6	7/8

Training geven

Bij training geven denkt vrijwel iedereen direct aan oefenstof en instructie. Het plannen en organiseren van trainingen, de wijze van aanbieden, het meten van resultaat en het evalueren is echter een voorwaarde en van essentieel belang om goede oefenstof en instructie over te laten komen bij je spelers.

Visie op Jeugd Deel 2 TRAININGSPLAN gaat op onderstaande heel diep in. Toch willen wij in dit handboek een overzicht geven van wat er allemaal dient te gebeuren, voordat je met een team aan de slag kunt.

16. Planning

Als coaches/trainers het over plannen hebben, dan slaat dit meestal op de trainingsvoorbereiding. Uiteraard is een goede planmatige invulling van de trainingen van groot belang. Planning houdt echter meer in.

Waarom plannen?

Een gedegen planning zorgt ervoor dat je je, wanneer je op het veld staat, volledig kunt concentreren op de training/wedstrijd. Als je jezelf vooraf realiseert wat er allemaal kan en moet gaan gebeuren in een seizoen, training, wedstrijd, dan word je niet snel onaangenaam verrast. Zo kun je tijdens de training en wedstrijdvoorbereiding efficiënter gebruik maken van de vaak geringe tijd die ter beschikking staat en daardoor een beter resultaat behalen. Coaches/trainers die niet plannen, zijn luie mensen die vragen om problemen.

Drie niveaus van planning

- Het seizoensplan
- Het trainingsplan
- De trainingsvoorbereiding

16.1. Het seizoensplan

Wanneer wij spreken over seizoenplanning, bedoelen we eigenlijk een jaarplanning, omdat er in een jaar tijd een aantal zaken geregeld dient te worden, die voor het spelen in het seizoen van belang zijn. Dat jaar loopt van 1 oktober tot 30 september, vanwege het feit dat de eerste voorbereidingen direct na afloop van het oude seizoen moeten starten. Het seizoenplan is een omschrijving van wat er moet gebeuren tijdens een seizoen.

Naast de beschrijving van de doelstellingen en de gemaakte afspraken geeft het seizoenplan ook een tijdsbalk van acties, die ondernomen moeten worden. Op het moment dat de competitie is afgelopen, dient men zich reeds bezig te houden met de evaluatie van het afgelopen seizoen en afspraken te maken voor het volgende seizoen.

- Er dienen afspraken gemaakt te worden met bestuur, technische commissie, begeleiding, materiaalcommissie, assistenten, scorers, pr-man, spelers, ouders, vaste scheidsrechters en velduitleggers.
- Vastgesteld dienen te worden o.a.:
    - Doelstelling(en)
    - Trainings-/wedstrijddagen
    - Oefenwedstrijden, trainingskampen
    - Evaluatiemomenten met spelers, begeleiders en ouders
    - Nevenactiviteiten
    - (Na)scholingscursussen (bijv. trainer/coach- bijeenkomsten)
    - Een volledige opsomming van acties en actiemomenten is opgenomen in de bijlage: "Voorbeeldbeschrijving van een technische commissie in de vereniging".

Daarnaast moet in het seizoenplan een globale opzet van het trainingsplan worden opgenomen.

16.2. Het trainingsplan

Het trainingsplan is een jaarschema m.b.t. de trainingen en de wedstrijden. Wat moet er gedaan worden om de doelstelling te verwezenlijken? Hierin komen in ieder geval het oefen- en wedstrijdprogramma te staan. Globale inhoud van de trainingen a.h.v. de ervaringen, de mogelijkheden, de vaardigheid en de doelstellingen (zie bijlage voor formulier). Vaststellen van evaluatiemomenten met spelers, ouders, TC en bestuur.

Najaar:

Na minimaal drie weken rust na de laatste wedstrijd kunnen de nieuwe trainingen beginnen (begin november). Doel van deze trainingen is het verbeteren van de algemene lichamelijke conditie, welke bestaat uit uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie. Afhankelijk van de doelstellingen en het niveau waarop men speelt, kun je deze periode vullen met eenvoudige looptrainingen (afgewisseld met balspelen zoals basketbal, volleybal en voetbal) en met een uitgebalanceerd loop- en krachttrainingsprogramma.

Winter:

Deze periode start meestal in januari bij het begin van de zaaltrainingen. Doel van deze periode is het aanleren en verbeteren van de (basis)techniek. Nu kunnen spelers zich nog concentreren op de techniek zonder geconfronteerd te worden met negatieve resultaten. Dit trainingsonderdeel zal op een laag tempo worden afgewerkt. Daarnaast dient de algemene conditie te worden uitgebouwd en onderhouden d.m.v. een intensieve trainingsvorm.

Voorseizoen:

Deze start bij de oefenwedstrijden/buitenactiviteiten. Doel hiervan is het toepassen van de aangeleerde techniek in teamactiviteiten en onder wedstrijddruk. Inhoudelijk betekent dat, dat er veel teamactiviteiten worden geoefend (situaties) en er gewerkt wordt aan de specifieke conditie (honklopen, pitching). De trainingen dienen i.v.m. de opbouw van de conditie en de weersomstandigheden niet te lang te duren, maar moeten wel zeer intensief zijn.

Seizoen:
Zodra de competitie begint, komt het accent in de trainingen te liggen op het onderhouden van de techniek en de algemene conditie. Drastische veranderingen in de techniek dienen nu niet meer gemaakt te worden, daar deze meestal niet direct leiden tot het gewenste resultaat, dat nu voorop staat. Om de trainingen attractief te houden, dienen we vooral nu veelvuldige variatie in de oefenstof en organisatievormen aan te bieden.

16.3. De trainingsvoorbereiding

De voorlopig laatste fase in de planning is het voorbereiden van de trainingen. Een trainingsvoorbereiding geeft aan hoe je bepaalde zaken gaat behandelen, welke oefen- en organisatievormen je gaat gebruiken en hoe je dat gaat aanbieden. Dit betekent, dat er uitgewerkte trainingen op papier moeten komen. Dat kun je enige weken vooruit doen en evt. aanpassen op een later moment.

Om een goede trainingsvoorbereiding te kunnen maken, dien je iets te weten over het concentratievermogen van je spelers. Algemeen kan gesteld worden, dat afhankelijk van de leeftijd, spelers zich 10 tot 20 minuten kunnen richten op één trainingsonderdeel (zgn. spanningsboog). Het vermogen om zich te concentreren neemt o.a. door vermoeidheid gedurende een training sterk af. Een goede trainingsindeling houdt hier rekening mee.

Indeling

Een traditionele indeling vanuit de lichamelijke opvoeding is:

- Inleiding: Dit is de warming-up.
- Kern I: Hierin behandel je of nieuwe dingen, waarbij men moet luisteren en nadenken (concentratie is nog hoog en de vermoeidheid laag), of dingen met een lage intensiteit (situaties). Hier wordt vaak gekozen voor een klassikale aanbiedingsvorm, waarbij een juiste (technische) uitvoering belangrijker is dan een hoog tempo.
- Kern II: Hier komen of de herhalingen aan bod of combinatievormen; in ieder geval de intensievere zaken. Er wordt dus ook gekozen voor gepaste oefen- en organisatievormen, zoals stroomvormen, circuitvormen en spelvormen; het liefst in zo klein mogelijke groepjes.
- Slot: Het slot kan bestaan uit een spelvorm, kort nagesprek, cooling-down en materiaal opruimen.

Trainingsduur

In het algemeen geldt, dat vaker kort trainen effectiever is dan weinig en langdurig trainen.
Richtlijnen voor duur van de trainingen zijn:

- Pupillen: ± 1 uur.
- Aspiranten: ± 1.15 uur.
- Junioren: ± 1.30 uur.
- Senioren: max. 2 uur.

Voor junioren en senioren kan een andere indeling gehanteerd worden, bijv.:

- Inleiding: Warming-up
- Aanlerend/verbeterend deel: Zie Kern I, aandacht voor aanleren en verbeteren van de individuele techniek of de teamdrills.
- Herhalend deel: Idem, echter met het accent op herhaling, d.w.z. intensievere vormen mogelijk.
- Doorlopend deel: In dit deel wordt routinematig gewerkt aan onderdelen bij een hoge intensiteit, zoals slag-/fundamentalcircuit, pitching, looptraining en krachttraining.
- Slot: Cooling-down en opruimen.

Slaan hoort dus niet per definitie aan het eind van de training. Als je de techniek van de spelers wilt verbeteren, dan doe je dat in het begin van de training. Verwacht geen technische vooruitgang na 1,5 uur trainen op worpen van een eveneens vermoeide werper.

In een trainingsvoorbereiding geef je per onderdeel exact de tijdsduur, de oefenvorm, de organisatievorm, de aanwijzingen en correcties, en je observatiepunten aan (voorbereidingsformulier: zie bijlage). Na de training vul je eventuele bijzonderheden in, zoals afwijkingen van de geplande activiteiten.

Evalueren

Planning is nooit een afgerond geheel. Op alle niveaus zul je continue moeten evalueren of doelen worden bereikt, of afspraken worden nagekomen, of er veranderingen zijn in het speelschema, of de trainingsinhoud of aanpak moet worden aangepast.

Evalueren doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor en met spelers, ouders, bestuursleden (TC, wedstrijdsecretariaat) en begeleiders en op vastgestelde momenten. Belangrijk hierbij als coach is, dat je kritisch bent op je zelf en open staat voor kritiek van anderen.

17. Instructie

Maak de groep(jes) en zet ze op hun plaats.

Plaatje-praatje-daadje (P-P-D)

- **P**: Laat het voorbeeld zien. Dit kan een eigen voorbeeld zijn, een voorbeeld door een speler van wie men weet dat hij het goed doet of door een groepje als men met groepjes werkt. Geef altijd een goed voorbeeld van hoe de oefening eruit moet zien. Dit spaart tijd en iedereen begrijpt meteen wat er wordt bedoeld. Accepteer geen fout voorbeeld, vraag de spelers wat er fout ging en herhaal het, totdat het voorbeeld goed is.
- **P**: Leg uit wat men wil en geef aandachtspunten
- **D**: Aan het werk.

Observeren-corrigeren-controleren (O-C-C)

- **O**: Kijk of de spelers het aangegeven aandachtspunt goed doen,
- **C**: Zo niet, dan moet men corrigeren
- **C**: Controleer of de aanwijzing goed wordt oppakt en of er verbetering is.

Het controleren of een speler verbetert na een aanwijzing, wordt nog wel eens vergeten, waardoor spelers minder goed werken aan correcties ("hij kijkt toch niet of ik het wel goed doe"). Hier is plaats voor complimenten. Varieer in toonhoogte om belangrijke accenten duidelijk te maken.

Opstelling

Zorg ervoor dat je als trainer tijdens de uitleg en voorbeelden goed te zien bent voor de spelers. De spelers staan altijd voor je en niet achter je rug (veiligheid). Laat de spelers schuin van voren naar je kijken, zodat ze niet de bal gaan volgen maar naar het voorbeeld blijven kijken. Je kunt dit checken door de bal een keer vast te houden.

- Sta of loop zoveel mogelijk buiten de groep.
- Aan het uiteinde van de zaal is men het best te zien en kan men de spelers ook het beste zien.
- Kijk zelf tegen de zon in en niet de groep. Spelers draaien daardoor hun hoofd weg. Geef aanwijzingen met de wind mee.
- Voorkom drukte in zicht van de spelers, waardoor ze snel zijn afgeleid.

Instelling

- Wees altijd positief. Let op je taalgebruik (nooit schelden en vloeken).
- Straal enthousiasme en activiteit uit.
- Laat de groep naar je luisteren, maar wees zelf ook bereid om te luisteren naar de spelers.
- Voorkom schreeuwen (haal liever de groep bij elkaar). Dit voorkomt, dat een groep druk wordt (overstemmen).

Wist je dat...

- Instructie geven is een cyclus van P-P-D en O-C-C
    - Plaatje-Praatje-Daadje (P-P-D)
    - Observeren-Corrigeren-Controleren (O-C-C)

18. Pitch count honkbal

Pitch counts betekent het maximaal aantal worpen voor een werper op een bepaalde leeftijd. Dit om te voorkomen, dat een werper op jonge leeftijd een (langdurige) blessure oploopt. Het softbal kent geen pitch counts.

Maximaal aantal worpen per wedstrijd

Leeftijd	Worpen
8	35
9	40
10	45
11-12	60
13-14	75
15-16	90
17-18	100

Minimale rust na aantal worpen

Leeftijd	Geen rust	1 dag rust	2 dagen rust	3 dagen rust	4 dagen rust
8-10	< 15	15	25	35	45
11-12	< 20	20	35	50	60
13-14	< 25	25	40	60	75
15-16	< 25	25	40	70	90
17-18	< 25	25	40	75	100

Voorgestelde leeftijd voor aanleren speciale worpen

Leeftijd	Worp
8	Fastball
8	Change-up
13	Curveball
17	Slider

Aantal worpen tijdens oefenperiode en 1e maand competitie

Leeftijd	11-12 jaar	13-14 jaar	15-16 jaar
Begin maart	30	30	45
Eind maart	40	45	60
2e wek april	50	60	75
Vanaf 1 mei	60	75	90

Protocollen Future Stars Honkbal

Inleiding: "Meten is weten"

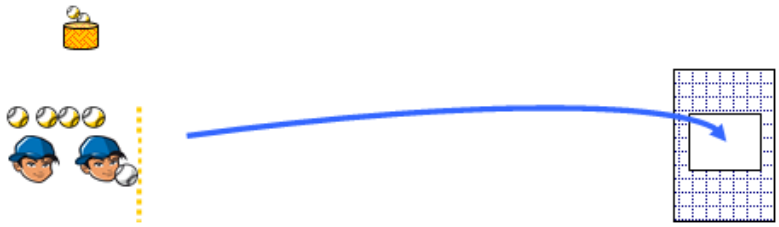
Onze moderne visie op het aanleren van motorische vaardigheden dwingt ons niet alleen om vooruitgang zichtbaar te maken voor de atleet, maar ook voor ons zelf om te kunnen evalueren of het aangebodene daadwerkelijk bijdraagt aan ontwikkeling. Daarnaast dient een meetinstrument om diverse spelers nu en later te kunnen vergelijken. Naast het meten van armspeed m.b.v. de radargun en het sprinten tegen de klok, maken wij weinig gebruik van objectieve meetmethoden. Min of meer globaal delen wij de spelers in 5 niveaus in, waarbij een nogal subjectieve observatie meestal t.o.v. de andere aanwezige spelers wordt afgezet. Wat is bijv. "heeft power bij het slaan"?

Om bovenstaande redenen willen we per leeftijdsgroep en dus ook de Future Stars komen tot meer objectieve, realistische en relevante meetinstrumenten. Uiteraard zullen een aantal tijdens de eerste fase ter discussie staan t.a.v. uitvoerbaarheid of relevantie. We zullen ergens een begin moeten maken en zullen de protocollen in een latere fase evalueren. Er worden protocollen beschreven, die absolute resultaten weergeven en er zullen protocollen worden beschreven, waarin ons inziens technische "musts" kunnen worden afgevinkt. Naast het gegeven protocol voor onderstaande vaardigheden, zal er ook een aantal voorbeelden gegeven worden van oefen-/leersituaties, die kunnen bijdragen aan het halen van het protocol, dan wel behalen van hogere scores.

Binnen je 8 (12) trainingen dient iedere absolute test minimaal 3x gedaan te worden. Het honklopen op tijd kan evt. gezamenlijk gedaan worden of individueel door de wissels van de slagpartij tijdens onderlinge wedstrijdjes. De technische protocollen kunnen evt. ook alleen als eindtest gedaan worden.

Onderdeel	Absoluut	Technische uitvoering
Gooien	Accuratesse	X
Gooien	Kracht	
Slaan	Richting	X
Slaan	Power	
Stoten	Accuratesse	X
Honklopen	Snelheid 1e honk	X
Honklopen	Snelheid 2e honk	X
Agility	Starten en keren	
Snelkracht	Long jump	
Snelkracht	Tripple jump	
Snelkracht	Overhead throw 1kg medball	
Snelkracht	Hitters toss 1kg medball	
Pitching	Accuratesse	X
Catching	Vangen/blokken	X
Catching	Accuratesse gooien	X
Catching	Pop to pop-time	X
Veldspeler	Accuratesse gooien uit actie	X
Veldspeler	Fielden/vangen	X

PROTOCOL: Gooien accuratesse

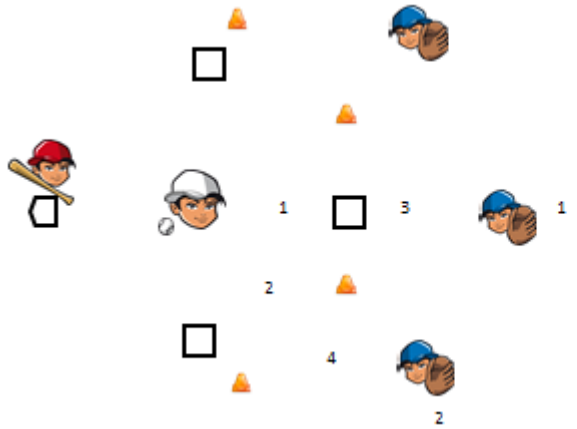


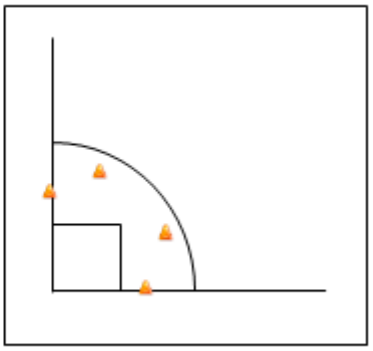
Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per mikdoel.
Speelveld	Afstand oplopend vanaf 18.30 meter (pylon 6). Doel middenvak 40 cm breed en 60 cm hoog (hotelhanddoek). Bovenzijde handdoek op schouderhoogte gemiddelde speler. Tweede vak 25 cm groter ronddom bijv. met behulp van lint of touw. Derde vak standaard screen. Mocht je een veel groter screen/hek gebruiken, dan dit op een simpele wijze afbakenen met pylonnen/lint.
Doel	Gooi zo gericht mogelijk tegen het opgehangen doel. Let op: laat ze hard gooien en niet gaan mikken.
Opdracht	Sta in een voor jou comfortabele positie en gooi direct achter elkaar 5 ballen richting het doel.
Score	• Bal op screen = 1 punt • Bal in grootste vak = 2 punten • Bal in kleinste vak (handdoek) = 3 punten
Meting	Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie.

PROTOCOL: Gooien kracht

Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per speler.
Speelveld	Afstand oplopend vanaf 25 meter (pylon 1), oplopend met 5 meter per lijn/pylon.
Doel	Gooi zo ver (= hard) mogelijk.
Opdracht	Sta in een voor jou comfortabele positie en gooi direct achter elkaar 5 ballen zo ver als je kunt. Waar de bal als eerste de grond raakt, telt.
Score	Elke lijn staat voor 1 punt.
Meting	Totaal van 1 serie van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie.
Let op	zorg dat de spelers goed losgegooid zijn m.b.v. longtoss

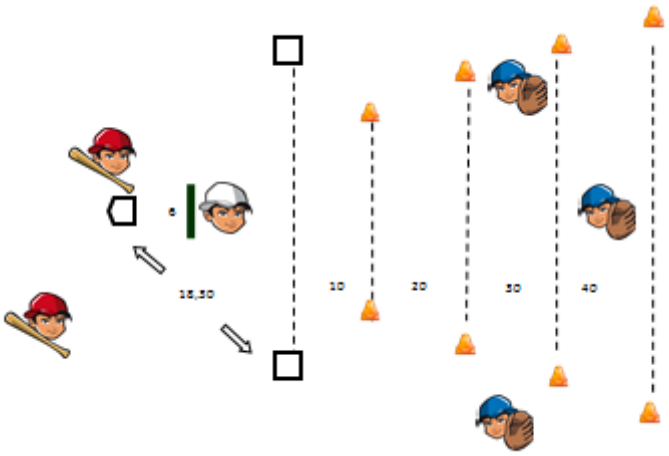
PROTOCOL: Slaan richting (6 tot 9 spelers)





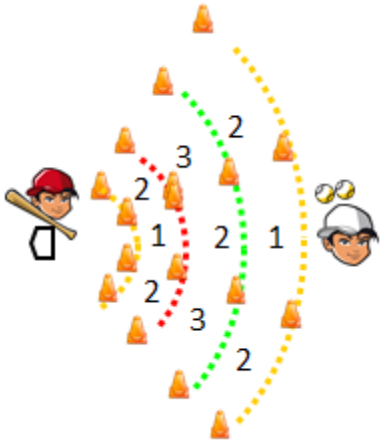
Indelen/Opstellen	1 slagman, 1 “on deck” en 3 tot 6 velders. De velders stellen zich op in het buiten veld (en evt. binnenveld).
Speelveld	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoeken tussen de pylonnen, waarbij de “fout”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes. De zones kun je in een slagtunnel ook met lintjes aangeven.
Doel	Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.
Opdracht	Sla een serie van 5 ballen (uit front toss) tussen de honken/pylonnen door. Hoe meer opposite field, des te beter. Een line drive scoort 2 extra punten.
Score	Poortje door het midden scoort 1 (of 3) punt(en) en poortje opposite field 2 (of 4) punten. Een line drive (ineens op het gras c.q. over de binnenvelders) scoort 2 punten extra. Dus bijvoorbeeld opposite field line drive = 4 punten.
Meting	Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie.
Let op:	De BP-pitcher dient door het midden te gooien om zo niet te veel de score te beïnvloeden (je mag uiteraard ook een zuivere werpmachine gebruiken). De spelers dienen inside pitches te laten gaan. Kunnen ze zich niet inhouden, dan is dat (nog) geen probleem op deze leeftijd; we willen ze graag “agressief” houden. Tel daarom “per ongeluk” inside gegooide ballen niet mee.

PROTOCOL: Slaan power (4 tot 6 spelers)



Indelen/Opstellen	1 slagman en 3 velders.
Speelveld	Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen (= 60 graden, eenvoudig te bepalen m.b.v. de lijn tussen achterste punt en voorste hoeken van de plaat), waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. We willen graag “gap”power ontwikkelen en geen “pull”power. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen en honken vormen de scorelijnen.
Doel	Hard en gericht slaan.
Opdracht	Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) uit front toss tussen de pylonnen door.
Score	Voorbij de honken als eerste op de grond scoort 1 punt, daarna scoort elke lijn een extra punt. Let op: we willen line drives. Daarom moet de bal onder de denkbeeldige lijn van de bovenkant van de screen (standaard 2 meter) geslagen worden. De screen staat op 6 meter van de voorzijde van de thuisplaat.
Meting	De <u>hoogste</u> score (= verste bal) telt; dus niet het totaal.

PROTOCOL: Stoten accuratesse (1 tot 3 spelers)



Indelen/Opstellen	1 slagman en 1 á 2 velders.
Speelveld	Wordt gevormd door de denkbeeldige trechters tussen de pylonnen (buitenste pylonnen staan op 1,5 meter van de thuisplaat op 60 graden; eenvoudig te bepalen m.b.v. de lijn tussen achterste punt en voorste hoeken van de plaat). De andere 2 pylonnen van de 1e rij worden daartussen verdeeld. Alle volgende rijen staan op 1,5 meter verder. De buitenste pylonnen staan op dezelfde afstand tot de foutlijn als de eerste buitenste pylonnen. Ook nu verdeel je de middelste twee pylonnen gelijkmatig. We willen graag dat ze leren zeker op goed gebied te stoten en vinden de richting naar 1 of naar 3 nog minder belangrijk. De snelheid uit de pitch halen, is op dit moment het accentpunt. Veilig langs de lijnen scoort hoger dan recht op de pitcher.
Doel	Juiste snelheid en gericht stoten.
Opdracht	Stoot 5 ballen uit een “stevige” front toss **(**evt. pitching machine) tussen de pylonnen door. Waar je hem stoot, bepaalt de score. Het gaat om de plaats, waar de bal stilligt.
Score	Zie tekening
Meting	Waar de bal stilligt, telt. Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie.
Let op:	de ondergrond bepaalt in hoge mate het afremmen van de bal; het is dus lastig verschillende groepen te vergelijken.

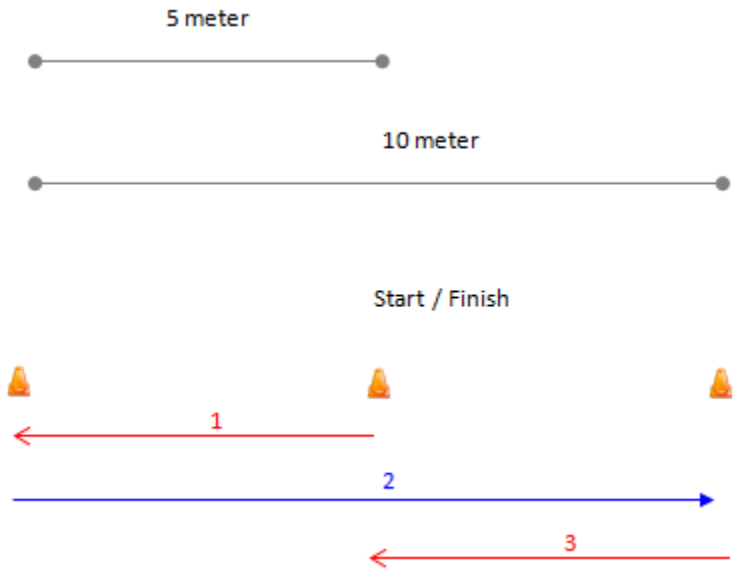
PROTOCOL: Honklopen 1e honk (1 tot 3 spelers)

Indelen/Opstellen	1 loper per keer.
Speelveld	Honken op 18.30 meter.
Doel	Meten van combinatie start- en loopsnelheid.
Opdracht	Sprint na het maken van een swing naar het eerste honk.
Score	Meet minimaal 2x per setting. De snelste tijd per setting telt.
Meting	Let op: ook al zou het zuiverder zijn vanaf het contactmoment te meten, is het uit praktische overwegingen beter om af te spreken dat de tijd ingaat na het plaatsen van de 1e stap.

PROTOCOL: Honklopen 2e honk (1 tot 3 spelers)

Indelen/Opstellen	1 loper per keer.
Speelveld	Honken op 18.30 meter.
Doel	Meten van combinatie start- en loopsnelheid.
Opdracht	Sprint na het maken van een swing naar het 2e honk. Ga na het 1e honk voor de pylon langs.
Score	Meet minimaal 2x per setting. De snelste tijd per setting telt.
Meting	Meet minimaal 2x per setting. De snelste tijd per setting telt. Let op: ook al zou het zuiverder zijn vanaf het contactmoment te meten, is het uit praktische overwegingen beter om af te spreken dat de tijd ingaat na het plaatsen van de 1e stap. De pylon stimuleert als vanzelf het goed aansnijden van het honk.

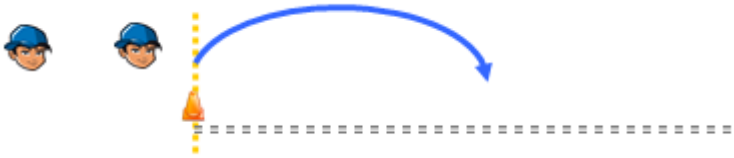
PROTOCOL: Agility (1 tot 3 spelers)

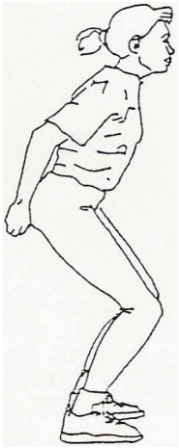


5 -10 - 5 Drill

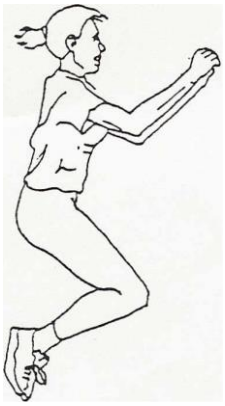
Indelen/Opstellen	1 loper per keer.
Speelveld	Pylonnen op 5 meter.
Doel	Meten van combinatie start- en keersnelheid.
Opdracht	Sprint na het startsignaal vanuit het midden naar een buitenste pylon. Tik deze aan met de hand en keer dan om naar de andere buitenste pylon. Tik ook deze met de hand aan. Keer daarna terug naar de middelste pylon en tik als laatste deze ook aan.
Score	Meet minimaal 2x per setting. De snelste tijd per setting telt.
Meting	Wissel de startrichting bij elke poging. Let op: spelers moeten de pylonnen daadwerkelijk met een hand aantikken.

PROTOCOL: Snelkracht long Jump (1 tot 3 spelers)





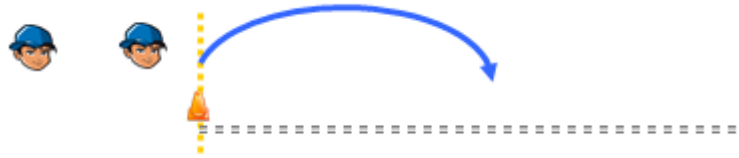
Startpositie

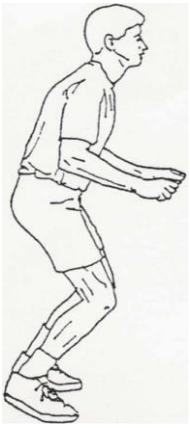


Spring voor afstand

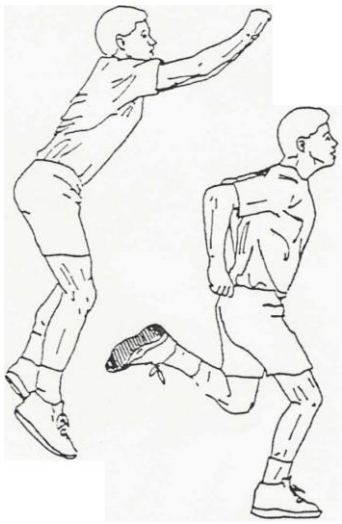
Indelen/Opstellen	1 speler per keer.
Speelveld	Meetlint vanaf lijn.
Doel	Meten van horizontale sprongkracht.
Opdracht	Spring zonder aanloop met 2 benen tegelijk zo ver als je kunt. Land met 2 voeten naast elkaar.
Score	Meet minimaal 3x per setting. De verste afstand per setting telt.
Meting	Let op: spelers staan tegen de lijn met hun tenen en je meet bij de hielen.

PROTOCOL: Snelkracht tripple jump (1 tot 3 spelers)

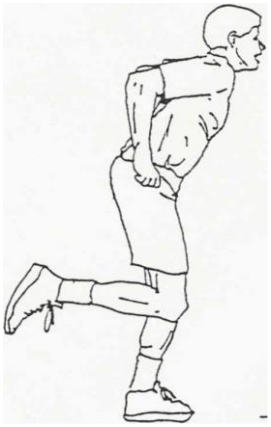




Startpositie voeten



Land op rechtervoet

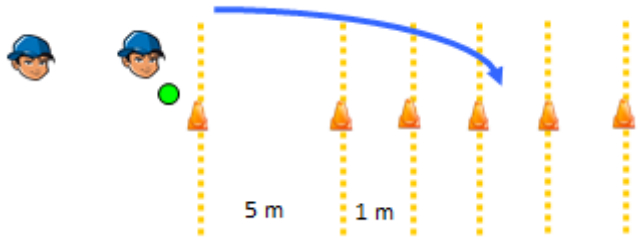


Land op linker voet

Land op beide

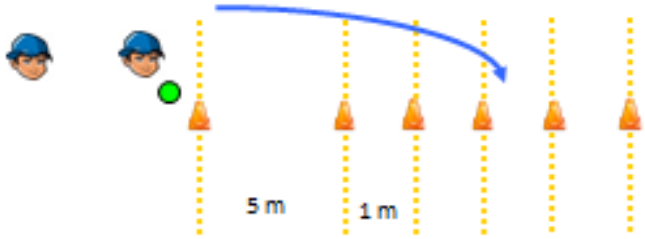
Indelen/Opstellen	1 speler per keer.
Speelveld	Meetlint vanaf lijn.
Doel	Meten van het kaatsvermogen.
Opdracht	Spring zonder aanloop met 1 been zo ver als je kunt, spring direct door op het andere been en land daarna zo ver als je kunt. Land met 2 voeten naast elkaar. Bij je 2e sprong start je met het ander been.
Score	Meet minimaal 2x per setting, zowel beginnend met het linker- als met het rechterbeen. De verste afstand per setting telt.
Meting	Let op: spelers staan tegen de lijn met hun tenen en je meet bij de hielen.

PROTOCOL: Snelkracht overhead throw (1 tot 3 spelers)



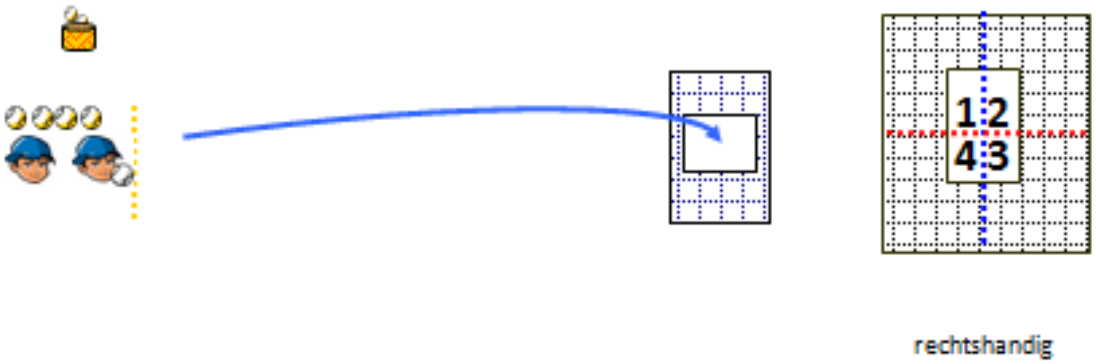
Indelen/Opstellen	1 speler per keer. 1 kg Medicinebal.
Speelveld	Lijnen vanaf 5 meter, oplopend met 1 meter.
Doel	Meten van de efficiënte kracht van de rechte buikspieren t.a.v. gooien, zgn. core strenght.
Opdracht	Sta met de armen gestrekt boven het hoofd en de voeten naast elkaar. Stap uit en gooi de bal zo ver mogelijk weg. Wissel bij elke poging steeds van uitstapbeen.
Score	Meet minimaal 2x per setting, zowel met het linker- als met het rechterbeen voor. De verste afstand per setting per been telt.
Meting	Let op: spelers staan tegen de lijn met hun voorste voet.

PROTOCOL: Snelkracht hitters toss (1 tot 3 spelers)



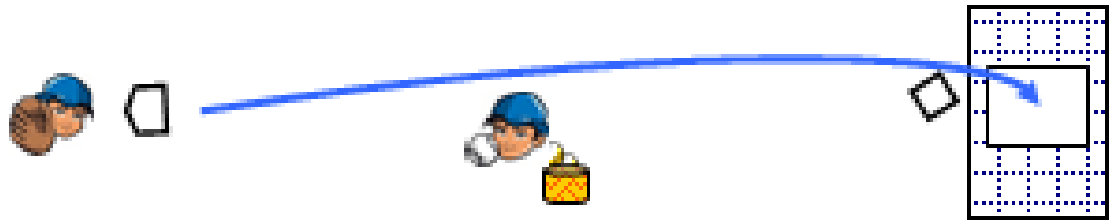
Indelen/Opstellen	1 speler per keer, 1 kg medicijnbal
Speelveld	Lijnen vanaf 5 meter, oplopend met 1 meter
Doel	Meten overbrengen van de kracht van de benen via de core op de schouderkolom, zgn. rotational power.
Opdracht	Sta in hitterspositie t.o. de lijnen in een atletische uitgangshouding. Stoot de bal vanaf je achterste schouder (hoge elleboog) zo ver weg als je kunt.
Score	Meet minimaal 2x per setting, zowel beginnend met het linker- als met het rechterbeen voor. De verste afstand per been per setting telt.
Meting	Let op: spelers staan tegen de lijn met hun voorste voet.

PROTOCOL: Pitching accuratesse



Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per mikdoel
Speelveld	Afstand 15 meter (rookies), 14 meter (prospects). Doel slagzone 40cm breed en 60 cm hoog (hotelhanddoek). Bovenzijde handdoek op okselhoogte gemiddelde speler. Verdeel de slagzone in vieren (zie tekening)
Doel	Gooi zo gericht mogelijk tegen het opgehangen doel. Let op: laat ze hard gooien en niet gaan mikken
Opdracht	Sta in een voor jou comfortabele stretchpositie en gooi direct achter elkaar 5 ballen richting het doel
Score	Bal op handdoek = 1 punt Afhankelijk van het vak: hoe lager en hoe meer “opposite gooiarm”, hoe hoger de score
Meting	Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie

PROTOCOL: Catchers accuratesse

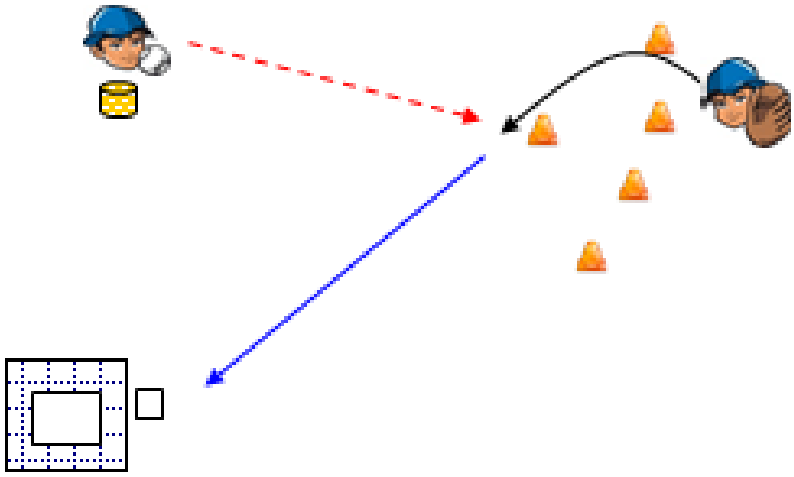


Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per mikdoel.
Speelveld	Afstand thuis naar 2e honk. Hek staat direct achter het honk. Doel middenvak 40 cm breed en 60 cm hoog (hotelhanddoek). Bovenzijde handdoek op schouderhoogte gemiddelde speler. Tweede vak 25 cm groter ronddom, bijv. met behulp van lint of touw. Derde vak standaard screen. Mocht je een veel groter screen/hek gebruiken, dan dit op een simpele wijze afbakenen met pylonnen/lint.
Doel	Gooi zo gericht mogelijk tegen het opgehangen doel vanuit de catcherzit. De bal wordt aangegooid door een "werper". Let op: laat ze hard gooien en niet gaan mikken.
Opdracht	Sta in een voor jou comfortabele positie en gooi direct achter elkaar 5 ballen richting het doel
Score	• Bal op screen = 1 punt • Bal in grootste vak = 2 punten • Bal in kleinste vak (handdoek) = 3 punten
Meting	Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus niet hoogste score; dit i.v.m. consistentie.

PROTOCOL: Catcher gooisnelheid

Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per mikdoel.
Speelveld	Afstand thuis naar 2e honk. Hek staat direct achter het honk. Doel middenvak 40 cm breed en 60 cm hoog (hotelhanddoek). Bovenzijde handdoek op schouderhoogte gemiddelde speler. Tweede vak 25 cm groter ronddom, bijv. met behulp van lint of touw. Derde vak standaard screen. Mocht je een veel groter screen/hek gebruiken, dan dit op een simpele wijze afbakenen met pylonnen/lint.
Doel	Gooi zo snel mogelijk tegen het opgehangen doel vanuit de catcherzit. De bal wordt aangegooid door een “werper”.
Opdracht	Zit in een voor jou comfortabele catcherpositie en gooi direct achter elkaar 5 ballen richting het doel.
Score	Tijd meten van contact handschoen tot contact hek (zgn. pop to pop time).
Meting	Snelste van elke 3 series van 5 worpen. Dus niet totaal of gemiddelde score; dit i.v.m. vooruitgang.

PROTOCOL: Veldspeler gooi accuratesse



Indelen/Opstellen	Individueel of in een groepje van maximaal 3; 5 ballen per speler.
Speelveld	Start vanaf korte stop positie. Hek direct achter 1e honk. Elke bal wordt er vanaf een andere startpylon begonnen. Doel middenvak 40 cm breed en 60 cm hoog (hotelhanddoek). Bovenzijde handdoek op schouderhoogte gemiddelde speler. Tweede vak 25 cm groter ronddom, bijv. met behulp van lint of touw. Derde vak standaard screen. Mocht je een veel groter screen/hek gebruiken, dan dit op een simpele wijze afbakenen met pylonnen/lint.
Doel	Gooi zo gericht mogelijk tegen het opgehangen doel. Let op: laat ze hard gooien en niet gaan mikken.
Opdracht	Sta in een voor jou comfortabele positie en gooi direct achter elkaar 5 ballen richting het doel.
Score	• Bal op screen = 1 punt. • Bal in grootste vak = 2 punten. • Bal in kleinste vak (handdoek) = 3 punten.
Meting	Totaal van 3 series van 5 worpen. Dus **niet** hoogste score; dit i.v.m. consistentie.