# Visie op Jeugd

## Deel 5:

## Trainershandboek
## “Train 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** ..... **4**

**THEORIE** ..... **5**

1. "TRAIN TO TRAIN" ..... 5

**ONTWIKKELING VAN HET KIND** ..... **8**

2. ONTWIKKELING VAN HET KIND ROND DE PUBERTIJD ..... 8
3. VAARDIGHEDEN ..... 11
   - *3.1. Overzicht motorische basisvaardigheden m.b.t. honk- en softbal ..... 11*
   - *3.2. Overzicht sportspecifieke technische vaardigheden ..... 11*
   - *3.3. Overzicht sportspecifieke technische vaardigheden per positie ..... 11*
   - *3.4. Overzicht sportspecifieke tactische vaardigheden ..... 13*
4. FUTURE STARS (ASPIRANTEN) ..... 14

**INHOUDELIJK TRAIN TO TRAIN** ..... **16**

5. WARM-UP, STRETCHING EN COOL-DOWN ..... 16
6. VOORBEELD WARMING-UP ..... 20

**OEFENINGEN** ..... **22**

7. WARMING-UP ..... 22
8. GOOIEN EN VANGEN ..... 35
9. COMBINATIE DRILLS ..... 57
   - *9.1. Positiespecifieke subgroepen ..... 57*
   - *9.2. Binnen een subgroep positiespecifieke techniektrainingen ..... 61*
   - *9.3. One Pitch Drills ..... 63*
   - *9.4. Positiespecifiek trainen ..... 66*
10. SLAAN ..... 69
11. STOTEN ..... 86
12. TACTIEK ..... 88
13. HONKLOPEN ..... 89
14. CONDITIE ..... 90
   - *14.1. Lenigheid ..... 90*
   - *14.2. Uithoudingsvermogen: ..... 95*
   - *14.3. Snelheid ..... 98*
   - *14.4. Coördinatie ..... 101*
   - *14.5. Voorbeeld warming-up i.c.m. loopscholing ..... 106*
   - *14.6. Agility (wenden, draaien en keren) ..... 107*
15. KRACHTTRAINING ..... 110
16. PLYOMETRICS ..... 118
17. VOORBEELD PLANNING: CONDITIETRAINING WINTER PERIODE ..... 123

**BIJLAGE: TRAINING GEVEN** ..... **124**

1. PLANNING ..... 124
   - *1.1. Het seizoensplan ..... 124*
   - *1.2. Het trainingsplan ..... 125*
   - *1.3. De trainingsvoorbereiding ..... 126*

**BIJLAGE: PITCH COUNT HONKBAL** ..... **128**

# 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 staat 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.

KNBSB

# 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 | |

## 1. "TRAIN TO TRAIN"

Het programma in de "TRAIN TO TRAIN" fase beslaat drie jaar: 13- t/m 15-jarigen. De tweede periode om extra aandacht te besteden aan het trainen van snelheid. De speler zou in deze fase twee competitieve sporten moeten bedrijven, zodat het hele jaar door wordt gesport.

**Trainingsgroep**

Een gedifferentieerde trainingsgroep binnen vereniging van 12 honkballers; twee trainers en één keer per week een pitching instructeur voor alleen de pitchers.

**Doel**

De focus ligt bij het ontwikkelen van een complete honkbalspeler, gebaseerd op fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling.

- Het verder ontwikkelen van de motorische vaardigheden
- Het verder ontwikkelen van de technische vaardigheden met een eigen stijl
- De technische vaardigheden omzetten naar positiegerichte vaardigheden
- Het leren opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband

Belangrijke fase voor de ontwikkeling van snelheid en kracht. Het referentiekader daarvoor is de groeispurt. Regelmatig meten (min. 1x per maand) is dus van belang.

**Trainingsplan**

- Aanvang met specialisatie
- Individuele fysieke trainingsbelasting a.h.v. groeispurt
- Enkele periodisering
- Sportspecifieke training drie keer per week. Stimuleren deelname aan andere sporten twee keer per week.
- Combinatie sport en onderwijs
- De verhouding training en competitie verhoudt zich in 60% training en 40% competitie

**Aandachtspunten**

- Veel herhalen
- Nadruk op kwaliteit van uitvoering
- Sporter verantwoordelijk maken voor kwaliteit van uitvoering
- Introductie Strength Cords en lichte gewichten

**Weekplan**

- 3 keer per week sportspecifieke training van 90 minuten
- 1 keer per week een wedstrijdmoment (dubbels)
- 4 keer per week 15 minuten coördinatie- en stabiliteitsoefeningen als onderdeel van de warm-up
- 2 keer per week 30 minuten basistechniek krachttraining

**Sportspecifieke trainingen**

- Combinatie technische, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen (wedstrijdgericht trainen)
- Verder ontwikkelen techniek slaan, gooien, vangen en fielden.
- Positiespecifieke vaardigheden ontwikkelen
- Introductie van de curveball vanaf 13-jarige leeftijd (niet zo zeer vanwege blessures, maar i.v.m. ontwikkeling fastball/change-up)
- Ontwikkelen teamwerk
- Ontwikkelen verdedigende taken per positie
- Ontwikkelen aanvallende taken en opdrachten
- Bewustwording positiespel tijdens onderlinge wedstrijden en competitie

**Wedstrijden**

Pitchers maken gebruik van pitch-counts (zie verder in dit Playbook). Pitchers van 12 jaar mogen nog geen curve- ballen gooien. Verschillende catchers in de twee wedstrijden.

**Fysieke training**

- Bewust zijn van het veranderende lichaam (groeispurt)
- Tweede window voor snelheid m.n. t.a.v. anaerobe energiesysteem (intervallen van 10-15 seconden)
- Het vergroten van coördinatie zonder en met gebruik van verzwaringen met relatie naar honkbal
- Het introduceren van basistechnieken krachttraining met lichte gewichten
- Ideale window voor kracht 12 tot 18 maanden na einde groeispurt

**Oefenstof fysieke training**

- Warm-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 opdrachtgericht te functioneren binnen teamverband
- Aandacht tijdens de trainingen voor het leren sportspecifieke doelen te stellen
- Aandacht tijdens de trainingen en wedstrijden voor het leren omgaan met succes en falen

**Andere sporten**

De spelers stimuleren ook deel te nemen aan sportactiviteiten en het beoefenen van een andere sport tijdens de vrije tijd (kan in clubverband zijn).

**Materiaal**

Voor spelers op topsport- en elite-niveau is het regelmatig oefenen met houten knuppels aan te bevelen.

**Extra materialen naast het sportspecifieke materiaal**

- Pylonnen
- Speedladder
- Medicine ballen
- Strength Cords
- Balance Boards
- Lichte gewichten

# Ontwikkeling van het kind

## 2. Ontwikkeling van het kind rond de pubertijd[1]

De puberteit loopt van 12 tot ongeveer 16 jaar. Vanaf het 10e jaar beginnen eerst de meisjes te groeien en vanaf het 12e jaar gaan de jongens groeien. Ongeveer twee jaar na de start van deze groeispurt is de eerste menstruatie of zaadlozing, het begin van de puberteit. Kinderen groeien in het begin van de puberteit hard. Deze groeispurt heeft ook gevolgen voor hun motoriek.

### *De lichamelijke en motorische ontwikkeling*

In deze fase zijn er grote lichamelijke veranderingen. Aan het begin van de puberteit zien we een groeispurt, dan eet de puber veel. Omdat de armen en de benen sterker groeien in verhouding tot de rest van het lichaam, is de puber lichamelijk uit evenwicht; pas in de 2e fase van de groeispurt groeit de romp sterker. Hij voelt zich onhandig en doet onhandig. Het lijkt wel of hun bewegingen wat ontregeld zijn. Ze moeten eerst wennen aan die lange ledematen. De coördinatie van hun langere spieren is nog niet in evenwicht. Spontaan, door bewegen, hun ledenmaten breken, is geen bijzonderheid. De spieren zijn sterker geworden en zolang de groeispurt, met alle slungelachtige bewegingen van dien, nog niet is begonnen, kunnen de 11- tot 15- jarige pubers enorm veel presteren. Ze zijn lenig, behendig, snel, en kunnen goed samen spelen.

Het uiterlijk kan een probleem zijn door bijvoorbeeld jeugdpuistjes, te veel of te weinig baardgroei bij jongens of het gevoel hebben dat de piemel of te groot of te klein is. Ook meisjes kunnen tobben met hun uiterlijk: te dik of te dun, te grote of juist te kleine borsten. Dit alles kan leiden tot onzekerheid. M.n. deze onzekerheid vertaalt zich in een slechte lichaamshouding (afhangende schouders, kromme rug). Lichamelijke veranderingen beginnen bij meisjes zo'n twee jaar eerder dan bij jongens. Meisjes zijn lichamelijk ook eerder volwassen. Bij meisjes is dat met ongeveer vijftien jaar, bij jongens rond zestien jaar. De verschillen onderling zijn enorm; sommigen zijn nog echt kind, anderen zijn al hele pubers. Een jongen van dertien jaar kan al erg groot zijn, terwijl een andere jongen uit dezelfde klas nog een kind van de basisschool lijkt. Sommige pubers hangen veel, want groeien kost energie.

Fysiologische rijping tot volledige fysieke functionaliteit (let wel, hersens en emotionele vermogens rijpen nog). De fysieke rijping is zichtbaar door de secundaire haargroei. Het vetpercentage op 8-jarige leeftijd geeft een goede indicatie voor het vetpercentage op volwassen leeftijd. Het aantal vetcellen neemt echter vooral toe in eerste 6 maanden na de geboorte en in de pubertijd.

### *Implicaties voor trainingen*

Groeispurt of PHV (= peak high velocity growth) van 10 cm tussen 11 en 15 jaar (i.t.t. meisjes: 8 cm tussen 9 en 13 jaar). Laatgroeiers (mannen in het algemeen dus) hebben een langere doorgroeifase en worden dus gemiddeld groter; tot de pubertijd groeien vooral de benen en in de tweede fase van de PHV vooral de romp.

[1] Uit Reader Ontwikkelingspsychologie HZW

Fysieke belastbaarheid is dus heel persoonlijk en je kunt dus niet een training op de gemiddelde persoon richten. Daarmee ontneem je de vroeggroeiers hun kans en de laatgroeiers kunnen overbelast raken. Afstemmen van trainingsvolume en vooral trainingsbelasting is essentieel.

Een “window of opportunity” voor het ontwikkelen van snelheid bevindt zich direct na de PHV. Ook voor krachttraining is er een “window “, 8 tot 13 maanden na de PHV (voor meisjes direct na de PHV). Pas (afhankelijk van het spelniveau) op snelheid en kracht gerichte trainingsvormen in. De presentatie van de trainingsvorm is afhankelijk van het belevingsniveau.

### *De verstandelijke of cognitieve ontwikkeling*

De puber kan verbanden leggen. Het geheugen is enorm, tevens door het vermogen om de informatie systematisch in categorieën op te slaan. Ontwikkeling van het vermogen tot abstract denken; hij kan dingen theoretisch begrijpen en opbouwen. Hij kan leren omgaan met abstracte begrippen, als liefde, jaloezie en rechtvaardigheid. Een voorbeeld van abstract denken is, dat je de moraal (de diepere betekenis) uit een sprookje kunt halen.

Een schoolkind dat een rekensommetje in zijn hoofd maakt, doet dit door bijvoorbeeld appels en peren voor zich te zien, concreet dus. Een puber hoeft dat niet meer. Hij kan denken in symbolen. Een puber kan ook nadenken wat het beste is, voordat hij iets gaat doen. En als blijkt dat het niet goed is, kan hij zijn handelen aanpassen. Ze hebben een brede interesse en het doen van “uitvindingen” boeit enorm.

### *De sociaal-emotionele ontwikkeling en de seksuele ontwikkeling*

De normen en waarden van de ouders staan onder druk. Jongeren in deze fase willen graag zelf bepalen, wat belangrijk is. Dat kan conflicten en ruzie geven. Met hun ouders, maar ook met bijvoorbeeld docenten. Pubers kunnen uitgesproken meningen hebben en extreme standpunten verkondigen. Pubers benaderen anderen vanuit intuïtie. Ze kunnen zich vaak niet goed verplaatsen in het standpunt van de ander. Daarom noemt men deze periode ook wel de tweede koppigheidsfase.

Leeftijdsgenoten en vriendenclubs zijn belangrijk voor de puber. Met hen wil hij zich identificeren. Het vermogen om samen te werken, is groot. Ze oefenen binnen de groep wat kan, wat mag, wat ze kunnen. Samenspel is goed mogelijk. Tactieken in teamspelen worden vanzelf ontwikkeld. Ze passen de spelregels gewetensvol toe en houden zich er ook zelf aan. Vaak zie je verschillende groepen zoals alternativo’s, stuudjes of sportieve jongeren. Door o.a. zijn kleding laat de jongere zien, bij welke groep hij wil horen.

Emotioneel is de puber uit evenwicht, grote hormonale wijzigingen veranderen zijn lichaam. Dat kan onzeker maken. Over zichzelf praten vinden ze leuk en moeilijk tegelijk. De puber maakt zich steeds meer los van zijn ouders en wordt zelfstandiger. Dat losmaken gaat niet altijd vanzelf, maar het hoort erbij. De seksualiteit ontwaakt. In de puberteit worden jongens en meisjes geslachtsrijp, d.w.z. dat de jongens kinderen kunnen verwekken en de meisjes ze kunnen krijgen. Zaken als zoenen en seks staan in de belangstelling. Deze fase wordt ook wel de genitale fase genoemd.

### *Overzicht*

- lichamelijke en motorische ontwikkeling:
  - sterke groei
  - onhandig en slungelig
  - hormonale veranderingen
- verstandelijke of cognitieve ontwikkeling:
  - abstract denken
  - brede interesse, goed geheugen
  - ziet gevolgen van daden
- sociaal-emotionele en seksuele ontwikkeling:
  - zoeken naar eigen normen en waarden
  - onzekerheid
  - moeilijk verplaatsen in de ander
  - opstandig
  - vrienden worden steeds belangrijker
  - interesse in andere geslacht
  - geslachtsrijp
  - genitale fase

**Wist je dat:**

- Als een puber zich vanaf het begin niet zou scheren, hij over bijna 70 jaar een baard heeft
- van 9 meter.
- Veel pubers zichzelf lelijk vinden.
- Nederlanders gemiddeld de langste mensen ter wereld zijn.
- Ogen altijd even groot blijven, terwijl je neus en oren doorgroeien.
- Meisjes tegenwoordig eerder in de puberteit komen dan vroeger.
- Amerikaans onderzoek heeft aangetoond, dat onze hersenen in de puberteit heel erg veranderen.
- Er blijvende hersenschade kan optreden door alcoholgebruik op jonge leeftijd.
- De jongeren van tegenwoordig ook wel “de generatie Einstein” worden genoemd, omdat ze
- slim, snel en sociaal zijn en vele dingen tegelijkertijd kunnen (mailen, telefoneren, tv-kijken).
- Pubers regels prettig vinden, omdat het anders uit de hand loopt.

# 3. Vaardigheden

## 3.1. Overzicht motorische basisvaardigheden m.b.t. honk- en softbal

| Trainingssituatie | Vaardigheden |
|---|---|
| Algemeen: | • remmen, wenden en keren<br>• reactievermogen |
| Lopen: | • sprinten/sprinttraining (ontwikkeling van snelheid)<br>• start (reactievermogen)<br>• ronden |
| Springen: | • Opspringen: vanuit 90 graden hoek omhoog kunnen springen |

## 3.2. Overzicht sportspecifieke technische vaardigheden

| Trainingssituatie | Vaardigheden |
|---|---|
| Slaan : | • switch hitten<br>• gericht slaan (hit and run)<br>• stoten (naar 1 en 3 sturen)<br>• dragbunt |
| Vangen: | • voetenwerk in geval van (door-)gooien (relay en cut-off) |
| Rollen/Duikelen: | • slidings (pop-up, buik- en hoeksliding)<br>• duiken naar de bal |
| Gooien: | • tossen in geval van hittingdrills<br>• tossen in geval van dubbelspel |
| Tikken/Insluiten: | • insluiten<br>• tag plays |

## 3.3. Overzicht sportspecifieke technische vaardigheden per positie

| Trainingssituatie | Vaardigheden |
|---|---|
| Pitcher: | • vrije stand (hb)<br>• vaste stand (hb)<br>• afstappen (hb)<br>• verwerken geslagen bal<br>• verwerken stootslagen<br>• overnemen 1e honk<br>• overnemen thuisplaat<br>• dekken van de honken<br>• pick-offs op 1 en 2 (hb)<br>• curveball |

| | |
|---|---|
| Catcher: | • tekens geven<br>• vangen<br>• blokken<br>• tikken op de thuisplaat<br>• dubbelspel over thuis<br>• fielden stootslagen<br>• vangen hoge bal (pop-flys)<br>• pakken en gooien van doorgeschoten bal<br>• aangooien op 1, 2, 3<br>• dekken van de honken |
| 1B: | • voetenwerk aan het honk<br>• verwerken slecht aangegooide ballen (picks)<br>• aanhouden loper (hb)<br>• van het honk komen (hb)<br>• spelen achter de loper (vnl. hb)<br>• pick-offs van werper (hb) en achtervanger<br>• vangballen (ook op fout gebied)<br>• verwerken stootslagen<br>• dubbelspel 3-6-3<br>• cut-off |
| 2B/SS: | • voetenwerk (pivots) dubbelspelen 5-4-3/6-4-3/3-6-3<br>• voeden (feeds) dubbelspelen 4-6-3 en 6-4-3<br>• tikken van de loper<br>• aanhouden loper en pick-offs (hb)<br>• overnemen honken (bunt situaties)<br>• dubbel relay (ss: ook cut-off naar 3$^{e}$ honk) |
| 3B: | • pick-offs van achtervanger/tikken<br>• vangballen (ook op fout gebied)<br>• verwerken stootslagen<br>• dubbelspel 5-4-3<br>• dubbelspel over 3$^{e}$ honk (vnl. hb)<br>• cut-off<br>*of*<br>• eerste stap<br>• blokken/scoopen<br>• vangballen in de zon<br>• vangballen bij het hek<br>• aangooien naar relay/cut-off<br>• aangooien op de honken |

### 3.4. Overzicht sportspecifieke tactische vaardigheden

| Trainingssituatie | Vaardigheden |
|---|---|
| Verdedigend: | • insluiten<br>• backing up plays<br>• relays/cut-offs<br>• basis buntverdediging 1 bezet/1 en 2 bezet<br>• basis 1-3 verdediging<br>• pop-fly priority<br>• positioning:<br>  ○ diep<br>  ○ dubbelspel<br>  ○ in |
| Aanvallend: | • tekens<br>• hit and run/run and hit<br>• bunt and run/run and bunt (squeeze)<br>• fake bunt (and hit/bunt)/slash<br>• stelen:<br>  ○ straight<br>  ○ early (hb)<br>  ○ delayed<br>  ○ double steal<br>  ○ 1-3 |

## 4. Future Stars (Aspiranten)

### *Doel per onderdeel "Train to Train"*

| Onderdeel | Vaardigheid |
|---|---|
| Warm-up | De spelers moeten in staat zijn na de aanleerfase zelfstandig en gefocust een basis warm-up uit te voeren. Daarnaast moeten ze in aanraking komen met diverse warm-up vormen, die specifiek horen bij te trainen onderdelen. |
| 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. Dit geldt voor de wind-up en de stretch en voor de fastball en change-up. |
| 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), de aangooi naar alle drie de honken te kunnen maken en de stootslag naar alle drie de honken te kunnen verwerken. |
| Fielden | De velder moet 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. Met aandacht voor het voetenwerk, waarbij gelet wordt op ritme en richting.<br><br>De velder moet in staat zijn om een kort geslagen bal op de volgens het playbook beschreven manier te verwerken. |
| Teamdrill | De speler moet in staat zijn om op de volgens het playbook beschreven manier, op zijn positie, de relay op een geslagen bal naar de thuisplaat te verwerken. |
| Slaan | De speler moet 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.<br><br>De speler moet in staat zijn om een van voren getoste bal consequent naar "opposite field" te slaan:<br>• voor een RHH tussen het midveld en rechts-midveld.<br>• voor een LHH tussen het midveld en links-midveld. |
| Stoten | De speler moet in staat zijn om in een wedstrijdsituatie 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 de "leads and breaks" op de pitcher vanaf het eerste, tweede en derde honk te nemen. |
| Game | De speler moet in staat zijn om de punten, genoemd achter B t/m H in de wedstrijdsituatie te kunnen uitvoeren. |

### *Techniek*

Voor de technische omschrijving verwijzen we hier naar de readers, die gebruikt worden binnen alle trainer/coach (TC) opleidingen honk-/softbal van de KNBSB. Het opnemen van techniek in het playbook zou het geheel onleesbaar maken.

### *Oefenstof*

- Warm-Up
- Verdedigend:
    - Individueel:
        - Algemeen
        - Positiespecifiek
    - Teamdrills:
        - Tactisch
        - Combidrills (one pitch)
- Aanvallend:
    - Slaan
    - Stoten
    - Honklopen
- Conditioneel

# Inhoudelijk Train to Train

## 5. 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.

## 6. 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

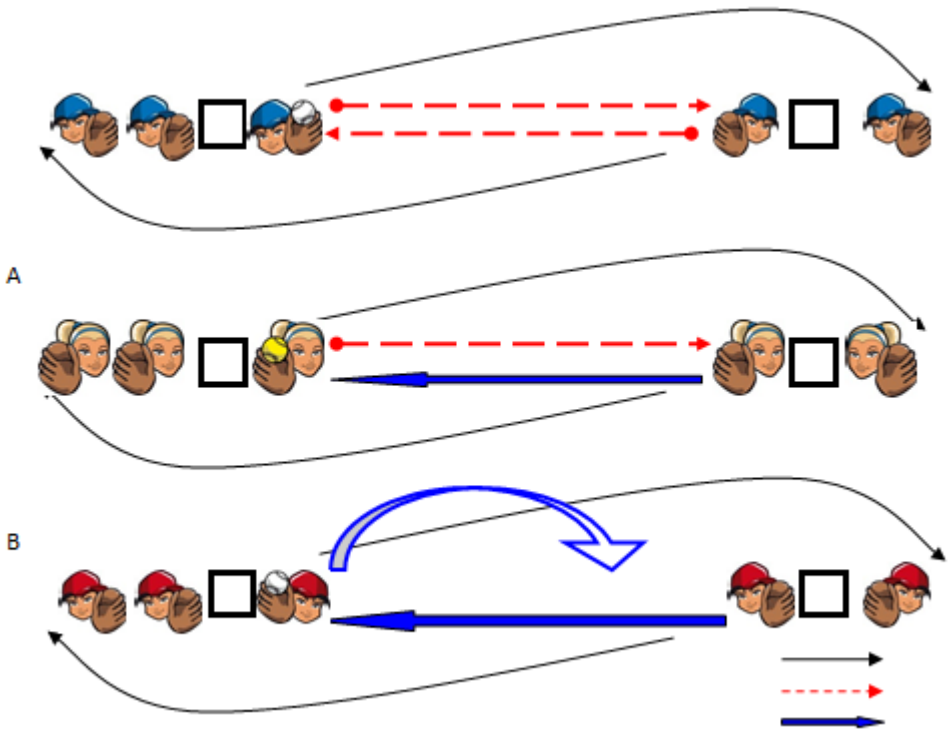
| Pre game agility | Distance | Sets | Key Pylonts |
|---|---|---|---|
| Starts | 30/40 m | 2 | Snelle acceleratie naar vlakke sprintpositie |
| High Knees | 30/40 m | 1 | Maak z.s.m. zo groot mogelijke passen |
| Shuffles + turn | 30/40 m | 1 | Ruimte en hoogte in de sprongen |
| Carioca + turn | 30/40 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

## 7. Warming-up

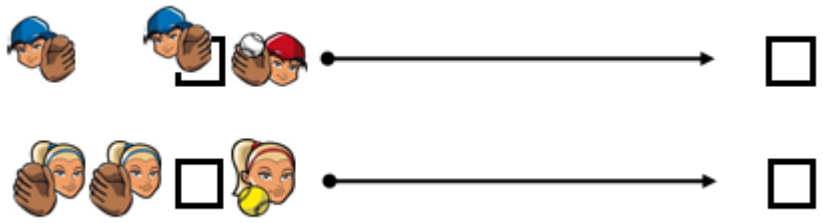
### *Oefening 1: "Stromen" (5- á 6-tallen)*

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



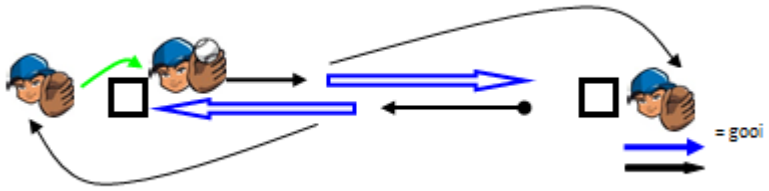

| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak achter beide honken een rijtje van 2 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje. |
| Speelveld: | Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar. |
| Doel: | Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie. |
| Opdracht: | 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.<br>B) één zijde gooit onderhands een hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.<br>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 2: "Koop een koe" (2- of 3-tallen)*



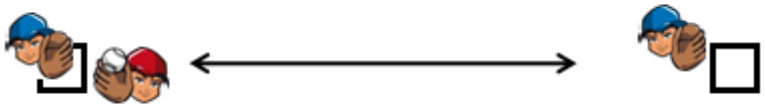
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak groepjes van 2 á 3 personen. 1 speler met bal op armlengte afstand van het honk en 1 speler met handschoen aan op het honk. Evt. reservespeler aan de kant wachten. |
| Speelveld: | Honken ongeveer 15 stappen uit elkaar. |
| Doel: | Principe van het opjagen 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.<br>• *Inblijven:* je mag proberen te scoren (honken aanraken/ lijn passeren) tot je met de bal getikt wordt.<br>• *Uitmaken:* de velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.<br>• *Stilleggen:* als de loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak. |
| Wisselen/Einde: | Als je het spel 3 á 4 keer gedaan hebt, ga je verder met een vervolgopdracht. |

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



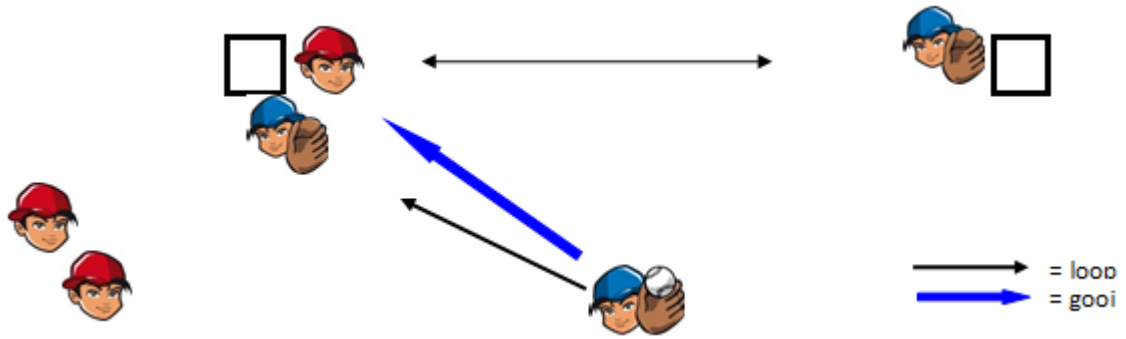

| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak een groepje van minimaal 3 en maximaal 5. Maak achter beide honken een rijtje van 1 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje. |
| Speelveld: | Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar. |
| Doel: | Verbeteren lopend gooien 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.<br>Accent:<br>• achter aangooi aanlopen<br>• loop zo hard mogelijk<br>• 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:<br>• opstellen aan dezelfde zijde van het honk<br>• opstellen één meter voor/naast het honk om het tikken te vergemakkelijken<br>• ontvanger beslist "ja"<br>Opmerking: géén fake's (= nep aangooien, wie houd je voor de gek?) |

### *Oefening 4:1 aangooi (3-tallen)*



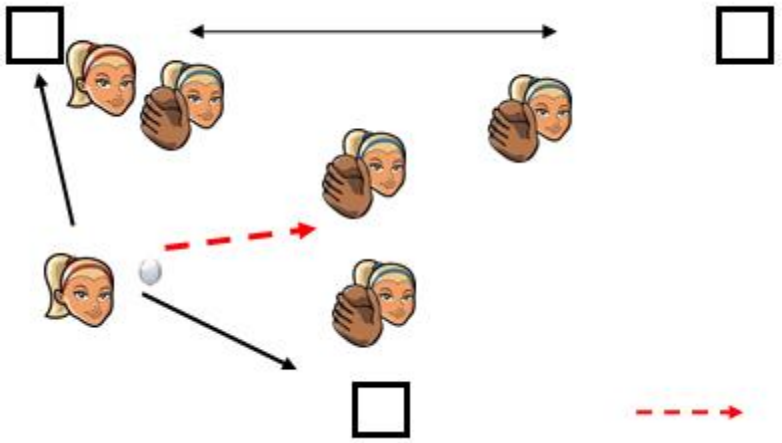
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak een groepje van 3 (evt. 1 of 2 wissels extra). Op beide honken 1 veldspeler met handschoen, 1 honkloper met bal op armlengte van honk (zie “koop een koe”). |
| Speelveld: | Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar. |
| Doel: | Het leren maken van zo min mogelijk aangooien. |
| Opdracht: | • Speler 1 fungeert als loper (handschoen mee) en staat op armlengte van speler 2, die op het honk staat.<br>• Speler 1 legt de bal in de uitgestrekte handschoen van speler 2 en start naar het andere honk.<br>• Speler 2 start de insluitactie en probeert samen met speler 3 met maximaal één aangooi speler 1 uit te maken.<br>• Daarna wisselen van functie.<br>• 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.<br>• *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.<br>• *Uitmaken: d*e velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.<br>• *Stilleggen:* als de loper getikt is of scoort, stopt het spel en wissel je van taak.<br>Accent:<br>• maken van zo min mogelijk aangooien<br>• timing van moment van roepen/aangooi<br>• achter aangooi aanlopen |
| Wisselen/Einde: | Na iedere poging wissel je van taak. |

### *Oefening 5: 3 : 3 Insluitspel (6-tallen)*



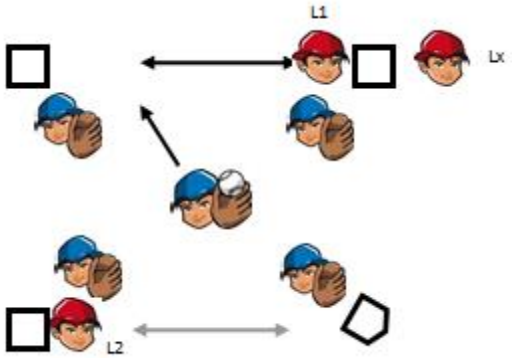

| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak 2 teams van 3 (of speel 1 tegen 3, er mogen in ieder geval niet meer dan 3 velders zijn). 1 velder bij ieder honk en 1 velder met bal aan de zijkant, 1 honkloper op een honk. |
| Speelveld: | Minimaal 15 stappen. Mocht de loper eenvoudig het honk bereiken voordat 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.<br>*Puntentelling:*<br>• een UIT gemaakt met maximaal 1 aangooi scoort 2 punten.<br>• een UIT na meerdere aangooien scoort 1 punt.<br>• als de UIT niet valt, scoort de honklooppartij 3 punten. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* loper vertrekt na aangooi op zijn honk.<br>• *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.<br>• *Uitmaken:* tracht de honkloper zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.<br>• *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 6: Boompje verwisselen (min. 6-tallen)*



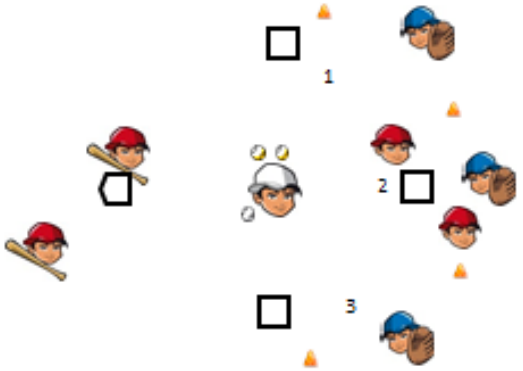
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak 3 teams van 2 spelers; 2 teams vormen samen de veldpartij. 4 velders strategisch verdeeld over de driehoek, 1 honkloper met bal aan de zijkant, 1 honkloper op een honk. |
| Speelveld: | Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te eenvoudig het honk bereiken, 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.<br>• *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.<br>• *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.<br>• *Stilleggen:* het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of geen vrije loopweg meer hebben. |
| Wisselen/Einde: | Nadat beide honklopers geweest zijn, wisselen 2 spelers (=1 team) van functie. |

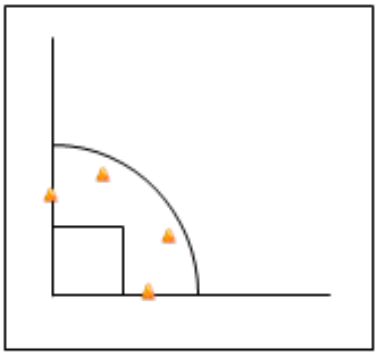
### *Oefening 7: Continue (min. 8-tallen)*




| | |
|---|---|
| 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.<br>*Puntentelling:* elk bereikt honk is een punt en elke uit scoort een punt. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* loper vertrekt pas als de werper klaarstaat.<br>• *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.<br>• *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken  of zo min mogelijk over te spelen.<br>• *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). |

### *Oefening 8: "Achter de loper op 2" (6 tot 9 spelers)*

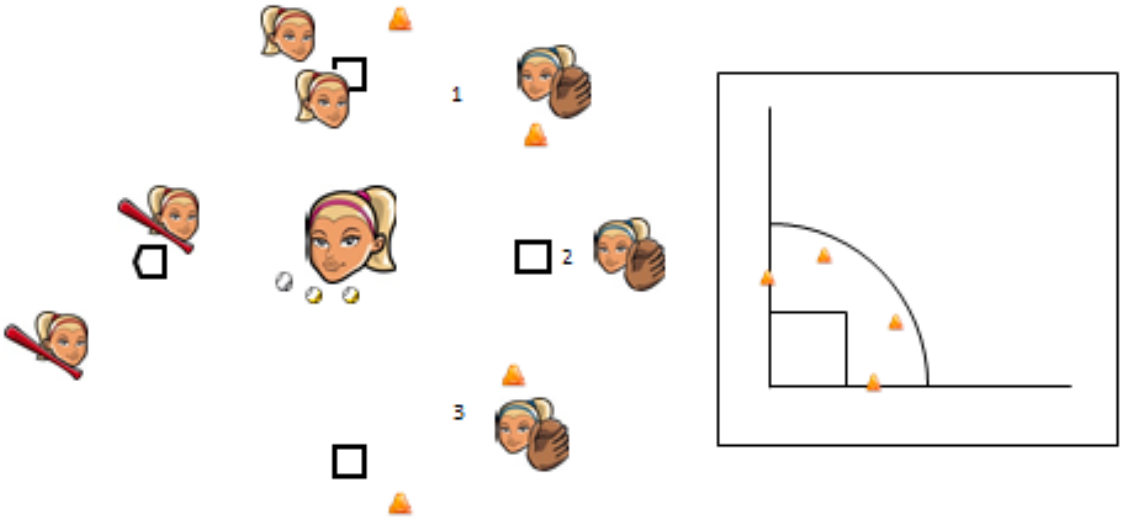


| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman, 1 "on deck", 1 tot 3 honklopers en 3 tot 6 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders stellen zich op in het buitenveld. Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Reguliere afstand |
| Doel: | Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren, afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag. |
| Opdracht: | Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper levert de aanvallende partij 1 punt op. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* de bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden. Elke bal, die tussen de honken door gaat = goed.<br>• *Inblijven:*<br>  ○ Bal "achter je" over de grond (poortjes 2 en 3); direct door naar 3e en misschien zelfs thuishonk.<br>  ○ Bal "voor je" over de grond (poortje 1); keer direct terug in de richting van honk 2 (de korte stop kan je anders uitgooien op 3). Gaat hij langs de binnenvelders (pylonnen), dan schuif je alsnog op.<br>  ○ Bal "voor je" door de lucht (poortje 1); stel je zover van het 2e honk op, dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch, dan kun je direct door naar het 3e of zelfs thuishonk.<br>  ○ Bal "achter je" door de lucht (2 en 3); direct terug naar je honk. Als de bal gevangen wordt (of valt), doe je afhankelijk van de afstand alsnog een poging om het 3e honk te halen.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie **"weerstand"**). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de loper het opschuiven te verhinderen.<br>• *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. Speel in ieder geval met 3 buitenvelders, een korte stop en 3e honkman. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2e honkman 3) 1e honkman. |

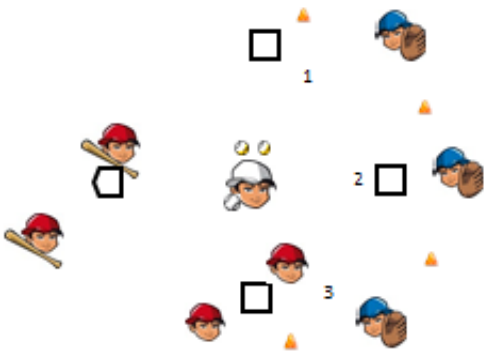
### *Oefening 9: "Haal ze binnen" (6 tot 9 spelers)*

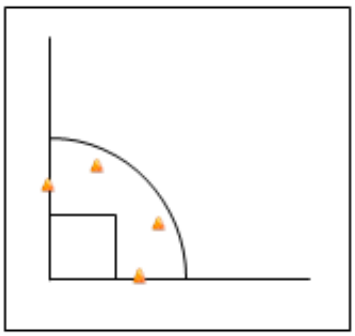



| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman, evt. 1 "on deck", 1 tot 2 honklopers en 5 tot 6 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 (of 3) teams. De velders stellen zich op in het binnenveld. Speel zo veel mogelijk als verantwoord en verstandig is "in" om het punt te kunnen voorkomen of kies voor een "uit" en blijf diep spelen (bijv. bij voorsprong van meer dan 1 punt). Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Regulier |
| Doel: | Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren, afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag. |
| Opdracht: | Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper levert de aanvallende partij 1 punt op. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* de bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden. Elke bal die tussen de honken door gaat = goed.<br>• *Inblijven:*<br>  ○ Infield "in": wacht tot de bal langs de infielders is geslagen of de bal in het buitenveld gevangen wordt of valt, alvorens te scoren.<br>  ○ Infield "diep": bal over de grond langs werper (poortje 2) direct scoren. Bal op 1e of 3e honkman (1 en 3) "freeze" en scoor als de bal er langs gaat of op de aangooi naar 1e honk.<br>  ○ Bal door de lucht; altijd direct terug naar het honk. Na de vang of valt de bal toch, dan alsnog scoren.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie **"weerstand"**). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de loper het opschuiven te verhinderen.<br>• *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. Speel in ieder geval met 4 binnenvelders en 1 catcher. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2e honkman 3) 1e honkman. |

## *Oefening 10: "Achter de loper op 1 (6 tot 9 spelers)*



| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman, 1 "on deck", 1 tot 3 honklopers en 3 tot 6 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 (of 3) teams. De velders stellen zich op in het buitenveld (en evt. binnenveld). Als je in teams speelt, stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Regulier |
| Doel: | Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren, afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag. Let op: het is voor de slagman veel lastiger om de honkloper te laten slagen dan bij 2 of 3 bezet. |
| Opdracht: | Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loper probeer je een volgend honk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loper levert de aanvallende partij 1 punt op. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* de bal moet tussen en voorbij de honken geslagen worden. Elke bal die tussen de honken door gaat = goed.<br>• *Inblijven:*<br>  ○ Bal "achter je" over de grond (poortje 3); direct "ronden" van 2e honk, misschien zelfs door naar het 3e honk.<br>  ○ Bal "voor je" over de grond (poortjes 1 en 2); direct in de richting van honk 2 (probeer een dubbelspel te voorkomen). Gaat hij langs de binnenvelders (poortje 3 en soms 2), dan schuif je alsnog op naar het 3e honk.<br>  ○ Bal door de lucht; stel je (afhankelijk van het poortje en de diepte van de slag) zover van het 1e honk op, dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch, dan kun je direct door naar het 2e of zelfs 3e honk.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie **"weerstand"**). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen en daarna de loper het opschuiven te verhinderen.<br>• *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. Speel in ieder geval met 3 buitenvelders, een korte stop en 3e honkman. Extra velders: 1) achtervanger 2) 2e honkman 3) 1e honkman. |

## 8. 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.

**Grip:**

De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn.“halve maantje”) en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich 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.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>Accent: samenhang been-/armactie, balans en richting.<br><br>Opmerking: verbaal geheugensteuntje ***"duimen draaien, benen draaien, gooien".*** |
| ***Shuffle throw*** | Zie boven, vanuit comfortabele spreidstand een 1-2 ritme maken en gooien.<br><br>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. |
| ***“1-2-3-4-5”*** | Vanuit de vangpositie met de bal voor de borst starten. Onder de bal stappen en indraaien, uitstappen en gooien in 1-2 ritme.<br>1) Vang de bal. Als hij ver naast het bovenlichaam is aangegooid, uit |

| | |
|---|---|
| | vanghouding opnieuw starten<br>2) Haal de bal uit de handschoen<br>3) Pas als je goede grip hebt, stap je onder de bal<br>4) Stap in gooipositie<br>5) Gooi<br>Accent: het verloop van de diverse acties. Vaak wordt door te veel nadruk op snelle voeten vergeten voorwaarts te bewegen en is de hand met bal te laat op het hoogste punt in de achterzwaai. |

### *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.

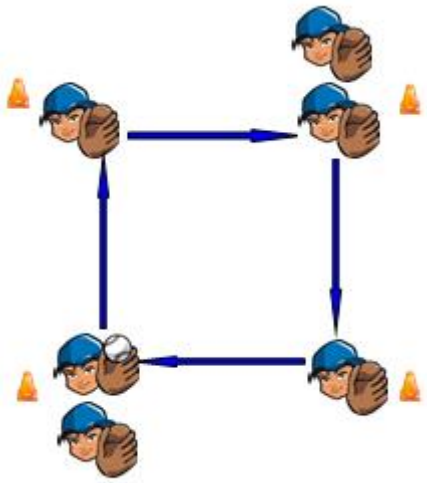
Probeer elkaars "petje" te raken. Dit stimuleert het bovenhands gooien. Als je bijv. een krant of meerdere pylonnen gebruikt, kun je ook afspreken dat na elke treffer het doel kleiner gemaakt wordt voor de "treffer"en groter voor de "ontvanger".

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.

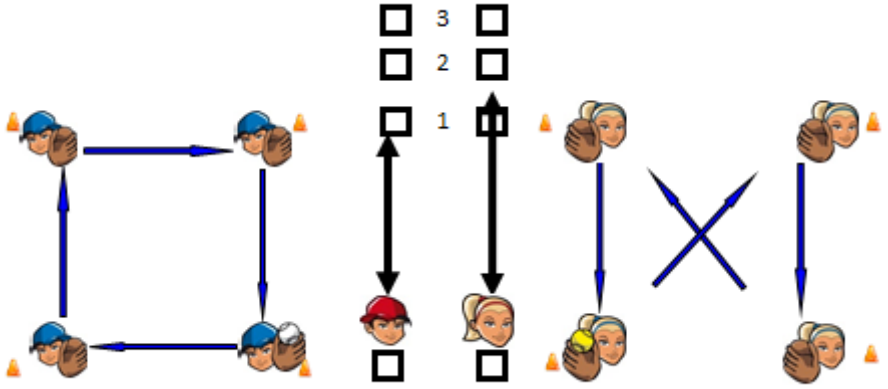
Voorbeeld: vangen voor borst/hoofd = 3 punten, vangen zonder verplaatsing voeten = 2 punten en vangen met slechts één uitvalspas (vgl. 1$^{e}$ honkman) = 1 punt. Wie scoort het meest uit een serie van 5 aangooien.

### *Oefening 2: Rondgooien (min. 5-tal)*



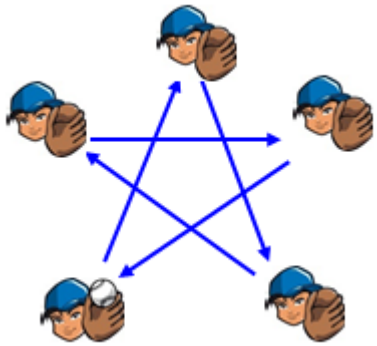
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak met 4 spelers een vierkant. De extra spelers staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meertal. |
| Speelveld: | Leg de honken/pylonnen ongeveer 12 stappen uit elkaar. |
| Doel: | Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie. |
| 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.<br>• *Uitmaken:* als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien, wie de bal gaat ontvangen.<br>• *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<br>• rollen of afwisselend rollen en gooien<br>• meer ballen; gooi *alleen* naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 3 (of zelfs 4) ballen<br>• idem linksom<br>• wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien<br>• *"tegen loper"* |

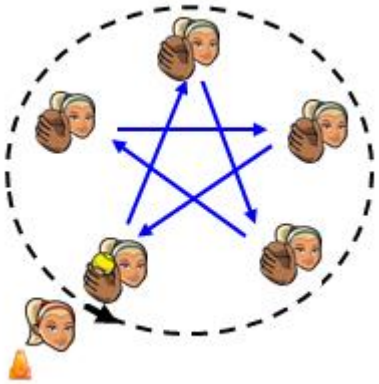
### *Oefening 3: Gooien tegen lopers (min. 5-tal)*




| | |
|---|---|
| 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.<br>• *Inblijven:* je scoort als je heen en weer loopt voordat de velders de bal 2x hebben rondgegooid.<br>• *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.<br>• 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.<br>• A rolt, B tost.<br>• A rolt, B gooit bovenhands aan.<br>• Variatie: tegen de klok in gooien; dit is voor rechtshandige veel moeilijker voetenwerk.<br>• Diverse soorten aangooien of gooipatronen. |

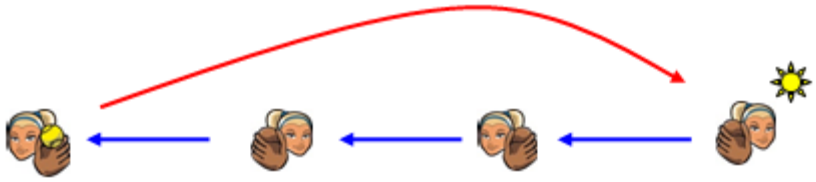
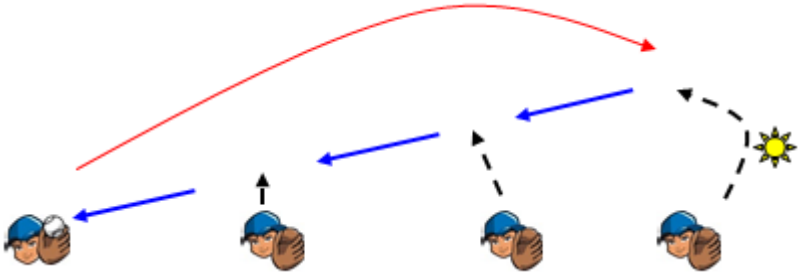
### *Oefening 4: Stergooien (min. 5-tal)*



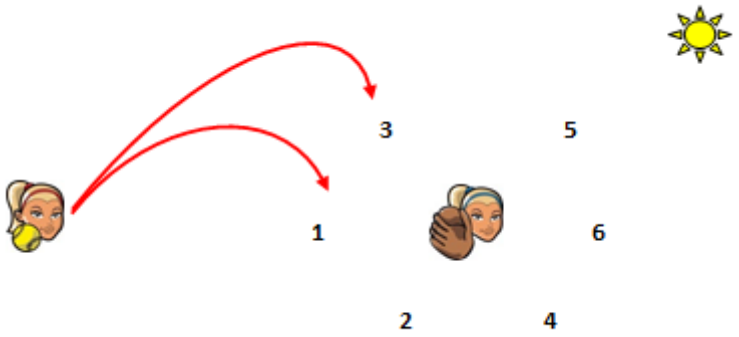


| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak met 5 of 7 spelers een stervorm. De extra spelers staan op veilige afstand achter een ander. |
| Speelveld: | Maak de afstand ongeveer 10 passen uit elkaar. |
| Doel: | Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie. |
| Opdracht: | Gooi (of rol) 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.<br>  ○ **Belangrijk: gooi alleen naar iemand die kijkt.**<br>• *Uitmaken:* als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen.<br>• *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<br>• rollen of afwisselend rollen en gooien<br>• meer ballen; gooi *alleen* naar iemand die kijkt; welke groep kan het met 3 (of zelfs 4) ballen<br>• idem linksom<br>• wedstrijdvorm (1 bal); hoe snel kun je bijv. 5 rondjes gooien<br>• *"tegen loper"* (zie tekening) |

### *Oefening 5: Relay (3- á 4-tallen)*

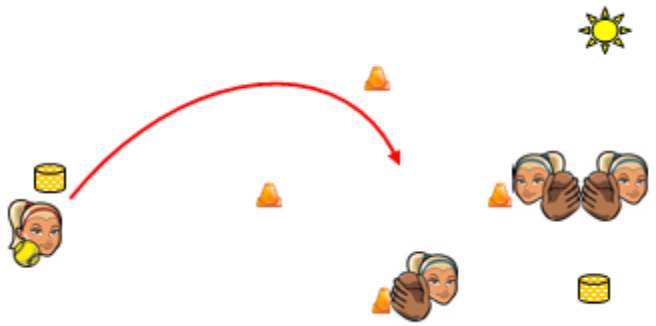
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak een rijtje van je groepje. |
| Speelveld: | De onderlinge afstand is 12 tot 15 stappen. |
| Doel: | Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie, waarbij een grote afstand gezamenlijk wordt overbrugd. |
| Opdracht: | Gooi de bal naar de volgende 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.<br>• *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.<br>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.<br>• Nabootsen wedstrijdsituaties, zo snel mogelijk met lopers.<br>• Hoge bal en terug.<br>  <br>• Met links/rechts verplaatsen.<br>  ○ Evt. combinatie-oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.<br>  |

### *Oefening 6: Vangen hoge ballen (min. 2-tallen)*



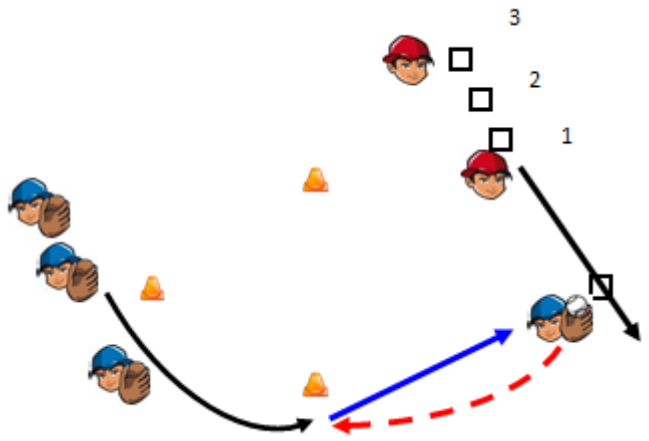

| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak 2-tallen tegenover elkaar of een “treintje” van een aantal vangers per coach, waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in de rug heeft. |
| Speelveld: | Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter. |
| Doel: | Verbeteren vangen hoge ballen. |
| Opdracht: | 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.<br>• *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)**<br>1. bal voor de vanger<br>2. met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde<br>3. met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde<br>4. met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde<br>5. met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde<br>6. met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren |

### *Oefening 7: 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.<br>• *Uitmaken:* na elke vangactie start je bij een ander pylon. Let op: geen vaste volgorde van pylonnen aanhouden.<br>• *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)**<br>1. bal voor de vanger<br>2. met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde<br>3. met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde<br>4. met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren<br>5. lagere balbaan<br>**Variaties:**<br>• combineer met aangooi op medespeler of doel (bijv. screen);<br>• maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en grote pylon voor handdoek 3 punten. |

### *Oefening 8: 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.<br>• *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.<br>• 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". |

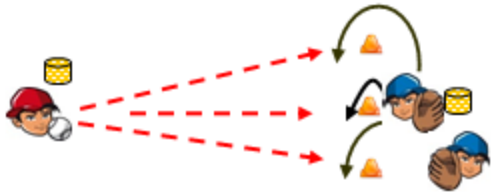
### *Extra drills outfield*

| | |
|---|---|
| Blokken: | • toepassen als er géén nul gemaakt kan worden<br>• dus geen lopers op de honken<br>• of alleen het 3e honk bezet<br><br>De rechterknie op de grond (rechtshandige), linkerbeen gebogen en linkervoet onder de linkerknie, bovenlichaam blijft dwars op de rolrichting van de geslagen bal, handschoen open op de grond naast de linkervoet, beide armen zijn tussen de benen, lichaam helt enigszins voorover en de kin op de borst (houd de bal voor je). |
| Als infielder: | • sb: als er een grote kans is om een nul te maken op één van de honken<br>• hb: bijv. met een loper op het 1e honk, dan moet men proberen de loper van het 3e honk af te houden |
| Stilliggende bal: | Pakken zoals je een worm uit de grond haalt. Met de neus boven de bal, de bal de grond indrukken en oppakken. Dit gebeurt altijd tussen de voeten. |
| Scheppen / Scoopen: | (= de bal lopend, alleen met de handschoen fielden)<br><br>Toepassen om het winnende punt van het 2e honk van scoren af te houden. Fielden of blokken kost in die situatie te veel tijd.<br><br>Op moment van fielden is het been aan de kant van de handschoen voor. Handschoen is naast de voorste voet. Al lopende schep je de bal in je handschoen, zak daarbij door je achterste knie. Na het fielden kom je snel op om vervolgens in het 1-2 ritme op het betreffende honk te gooien. Hele actie wordt dus in beweging uitgevoerd. |
| Hoge bal in de zon: | • Scherm de zon af met je handschoen (dit is nl. een groter vlak dan de blote hand)<br>• Zonnebril met opklapbare glazen; dus nooit de zonnebril de hele tijd voor de ogen houden, maar de "zonne"- glazen op het juiste moment naar beneden doen. |
| Hoge bal in het hek: | • zoek het hek op met de hand of handschoen<br>• draai je richting het infield<br>• bij het vangen in beweging naar het hek; draai na het vangen altijd met de rug naar het hek |

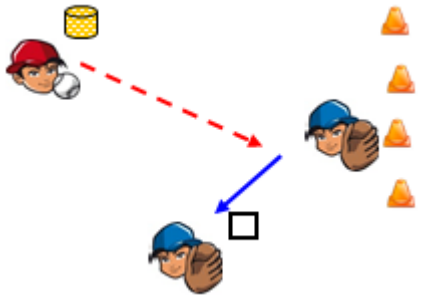
| | |
|---|---|
| Duiken: | Begin met het aanleren van duiken, net als met sliden, zo jong mogelijk.<br>• Knieënzit met de armen gestrekt voor houden.<br>• Vang de bal aan de linkerkant en steek de handschoen met bal onder de rechterarm door. Afrollen over de rug.<br>• Backhand vangen; steek na het vangen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

## *Oefening 9: Fielden; Houding*

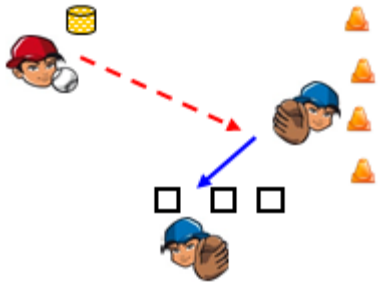
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves). |
| Speelveld: | Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd. |
| Doel: | Het komen in een juiste basis fieldhouding vanuit een “banana route”.<br>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.<br>• *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.<br> |

| | |
|---|---|
| Variaties:<br> <br><br> <br><br> <br> | **<u>Eerst naast, dan achter de bal</u>**<br>Roller rolt de bal variërend richting de drie pylonnen. Let op: geen vaste volgorde; hoe afwisselender, hoe beter.<br>  <br>**<u>Naast je fielden (erg moeilijk met flatgloves)</u>**<br>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.<br><u>Accent</u>: verste knie laag bij de grond, field onderkant van de bal.<br> <br>• 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.<br>• "Long Hops, Short Hops", kan ook bij alle oefeningen. I.p.v. rollende ballen stuitende ballen laten aangeven. |

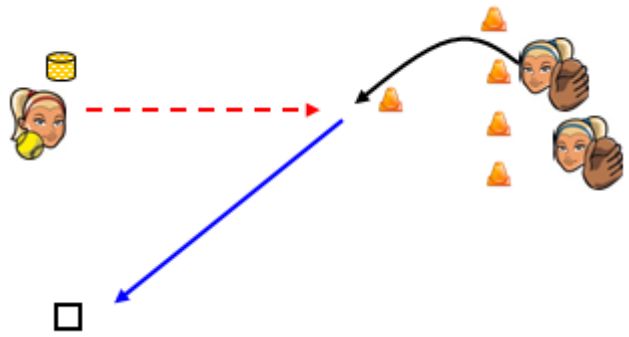
### *Oefening 10: Fielden; Tossen en ontvangen*



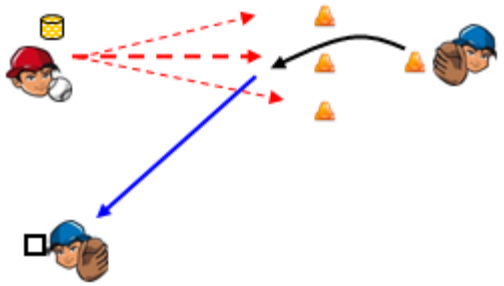
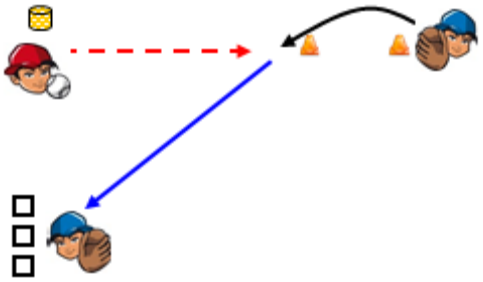
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 5 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves). |
| Speelveld: | Afstand 4 tot 5 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd. Eerste pylon op 3 meter van het honk. |
| Doel: | Het komen 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.<br>• *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:**<br>Maak een “mikroos”; bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en hoepel 3 punten.<br><br>**3-tallen: (voldoende vangniveau)**<br>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.<br><br>**Zorg:**<br>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:<br> <br> <br> | **Verder weg:**<br>Start bij een pylon verder weg van het honk.<br>**Varia:**<br>Start bij pylon 2. De bal wordt variabel gerold op alle pylonnen. Kom steeds voorbij de bal en maak de toss.<br>**Pre-pitch:** (kan bij alle bovenstaande oefeningen)<br>• 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.<br>• Moeilijk, maar uitdagend: varieer ook de vangpositie.<br>  |

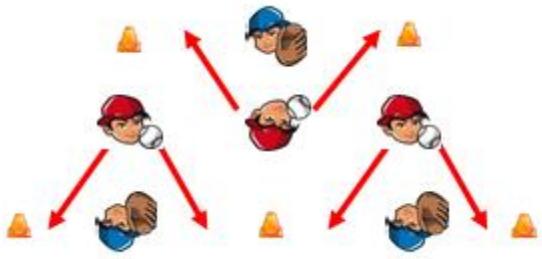
### *Oefening 11: Fielden; Voetenwerk en aangooi*

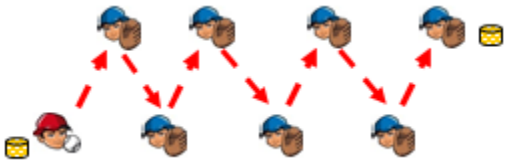
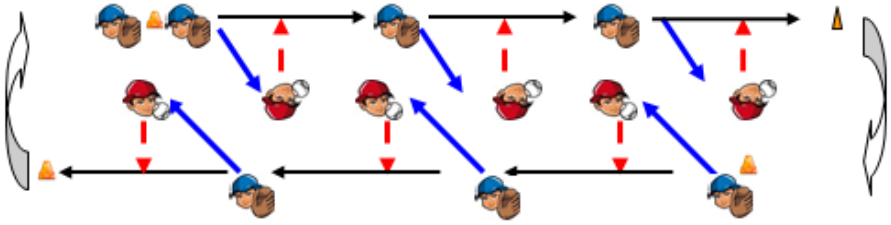


| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Individueel of in een rijtje van maximaal 3. 10/15 ballen per oefenplaats (liefst 2 flatgloves). |
| Speelveld: | Afstand 10 to 18 meter. Pylonnen 1 tot 1,5 meter uit elkaar, afhankelijk van niveau en leeftijd. |
| Doel: | Het komen in een juiste basis fieldhouding 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.<br>*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.<br>• *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:**<br>maak een “mikroos”, bijv. screen is 1 punt, handdoek in screen 2 en hoepel 3 punten.<br><br>**3-tallen: (voldoende vangniveau)**<br>gebruik honkman als “roos”; op de borst = 3 punten, zonder uitstappen vangbaar = 2 punten en met uitstap, maar wel aan het honk, 1 punt. |

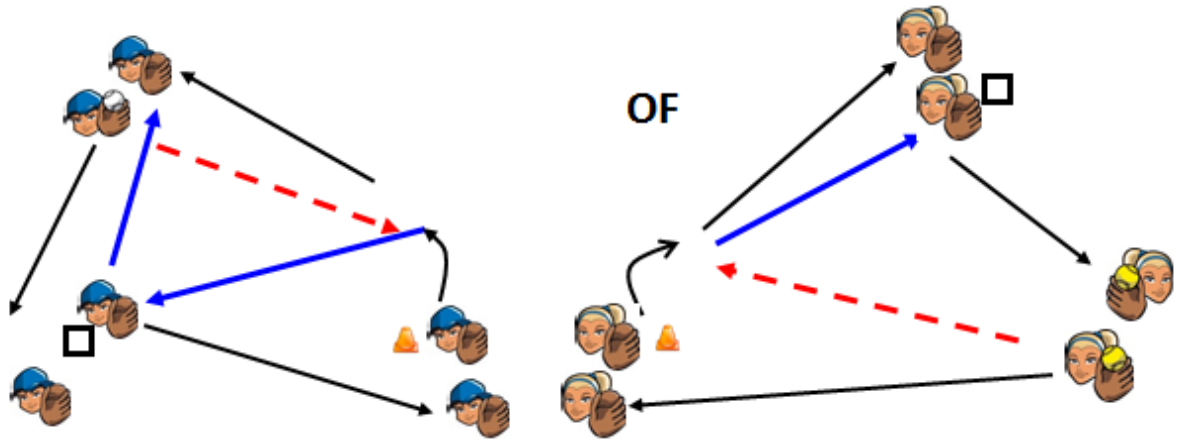
| | |
|---|---|
| Variaties:<br> <br><br> <br><br> <br> | **Verder weg:**<br>Start bij een pylon dichterbij het honk en rond alsnog de fieldpylon.<br><br>**Varia:**<br>Start steeds bij een andere pylon in willekeurige volgorde. De bal wordt vast gerold op de fieldpylon. Kom steeds voorbij de bal en maak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

### *Oefening 12: Fielden (diverse 2-tallen)*



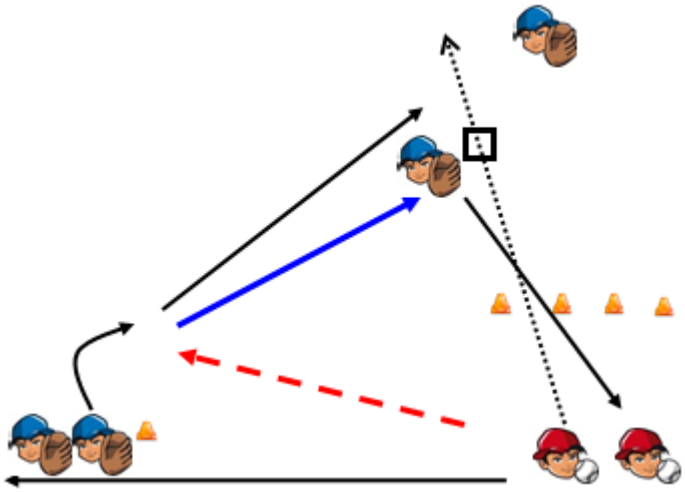
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Maak 2-tallen tegenover elkaar; onderlinge afstand ongeveer 4 meter. |
| Doel: | Verbeteren verwerken grondballen. |
| Opdracht: | Rol de bal onderhands naar de speler aan de overzijde. |
| Afspraken: | • *Inbrengen:* rol/gooi de bal met dusdanige snelheid, dat deze eenvoudig te verwerken is.<br>• *Aanwijzingen:* verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken.<br>**Accenten:**<br>• Driehoek (armen/achterwerk)<br>• Blote hand (evt. met hand op de rug)<br>• 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:**<br>• met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde<br>• met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde<br>• vergroot de afstand<br>• met 1 lange stuit<br>• met meerdere stuiten<br><br>**Zig zag, kan ook als stroomvorm:**<br>  <br>**Spitsroeden lopen, stroomvorm:**<br>  |

### *Oefening 13: Fielden en aangooien (minimaal 5-tal)*



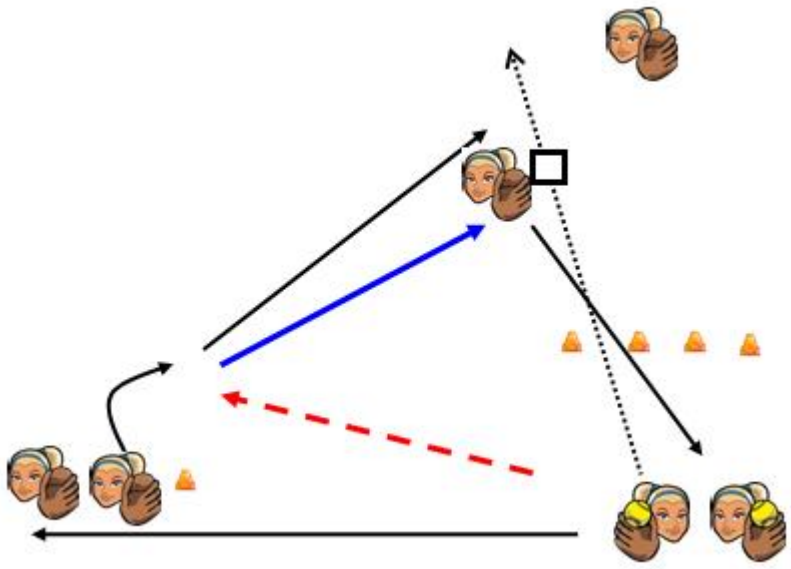

| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter. |
| Doel: | Verbeteren verwerken grondballen en aangooien. |
| Opdracht: | Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting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

### *Oefening 14: Fielden, aangooien en honk bespelen (minimaal 5-tal)*



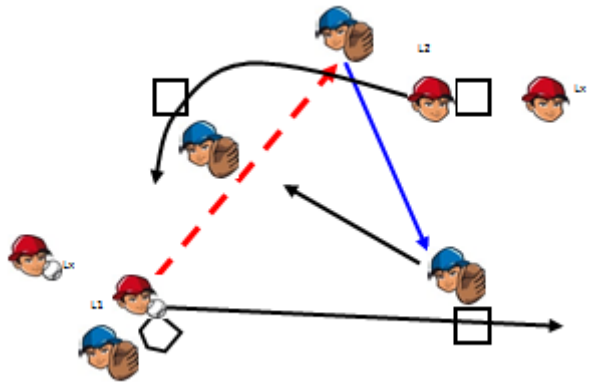
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter. |
| Doel: | Verbeteren verwerken grondballen en aangooien. |
| Opdracht: | Speler rolt de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde. Deze komt achter de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal)richting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

### *Oefening 15: Tikken of branden (6-tallen)*



| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | Zie tekening: afstanden ongeveer 15 meter.<br>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.<br>Aanwijzingen:<br>• Velder: verplaats je zo achter de bal, dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken.<br>• 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.<br>• Kijk eens of diegene die rolt(slaat), eerder op het honk is dan de bal. |

### *Oefening 16: 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.<br>*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.<br>• *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.<br>• *Uitmaken:* tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.<br>• *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)<br>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. |

## 9. Combinatie drills

Naast het aanbieden van fundamentals in circuitvorm, al dan niet in groepjes, kun je m.n. positiespecifiek technieken aanbieden in zgn. combinatie drills. Voordeel van combinatie drills is, dat je als begeleider na het aanleren van de organisatie je kunt concentreren op 1 of enkele subonderdelen. Ook worden je catchers beter betrokken dan bij de gemiddelde training. Uiteraard zijn de mogelijkheden onbeperkt en kun je ook de outfielders erbij betrekken. Ook kunnen communicatie drills tussen spelers ingevoegd worden. Uiteraard gelden voor softbal andere opties.

Zorg bij het samenstellen, dat 2 drills zo zijn ingericht, dat vangers/rollers uit de 1e drill actief oefenen in de 2e drill en omgekeerd. Maak gedurende een aantal trainingen gebruik van een vast (aantal) drill blokken, zodat je weinig tijd kwijt bent met de uitleg en snel tot instructie kan overgaan.

**Mogelijkheden:**

1. Werken in positiegroepen, afhankelijk van het aantal coaches en het hebben van spelers die alleen pitcher zijn, wat op deze leeftijd eigenlijk niet wenselijk is.
2. Binnen een subgroepje werken aan (van elkaar verschillende) positiespecifieke technieken.
3. One-pitch drills: in een groep gelijktijdig werken aan (van elkaar verschillende) positiespecifieke technieken, waarbij timing van de acties op elkaar afgestemd zijn zoals in de wedstrijd.

### 9.1. Positiespecifieke subgroepen

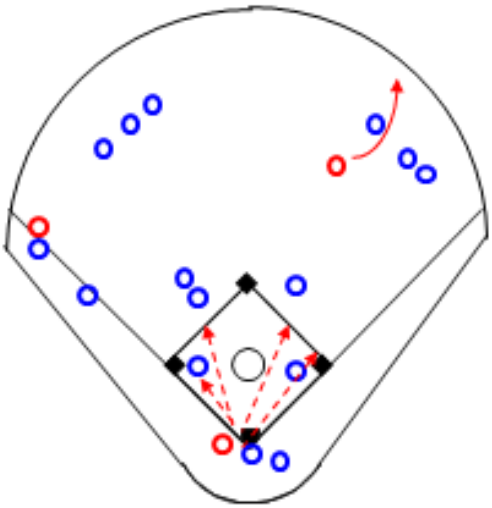
Verzin een voor jouw situatie aantal vaste trainingsblokken, waarin gekozen onderdelen voorkomen, die herhaaldelijk kort (5 minuten) worden geoefend. Begin met het aanbieden van Drill 1 gedurende 15 minuten. Voeg elke training als eerste een nieuwe drill aan je serie toe en herhaal de reeds bekende 5-10 minuten. Als je de serie opbouwt, wordt de herhalingstijd steeds korter. Uiteindelijk kan de totale tijd voor een serie oplopen tot 30 minuten (junioren zelfs 45), dus 6 (tot 9) oefeningen. Herhaal deze series regelmatig en laat spelers met meerdere posities op een volgende training, waarin je dezelfde serie herhaalt, afwisselen van positie. Als je niet genoeg begeleiding hebt, kun je oefeningen uit een drill overslaan of nog beter: ze snel zelf verantwoordelijkheid geven.

Hierna volgen enkele voorbeelden: [3]

[3] Naar Baseball Playbook Ron Polk

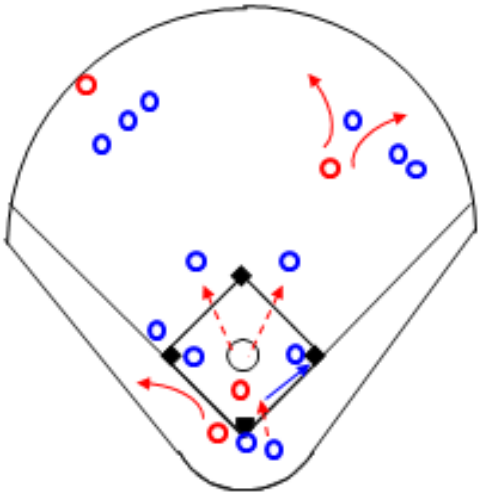
### *Serie 1 Drill 1:*

1. ***infielders, catchers***
   tik- en gedwongen loopacties op de thuislaat
2. ***outfielders***
   hoge ballen (evt. bij het hek)
3. ***pitchers (evt.)***
   fielden van teruggeslagen bal (comebackers)



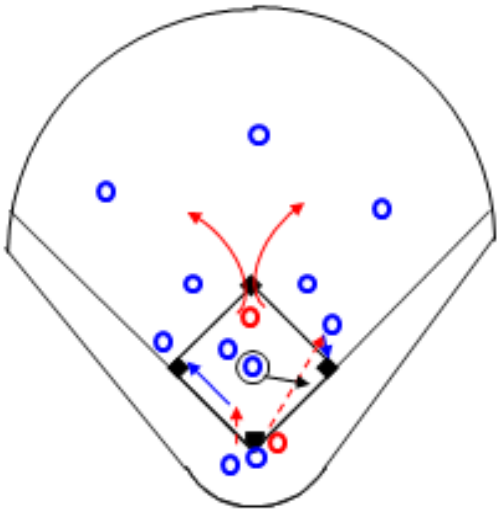
### *Serie 1 Drill 2:*

1. ***1e honk en catchers***
   verwerken bunt en aangooien door catchers
2. ***3e honk***
   vangen van pop-flys bij het hek
3. ***ss en 2e honk***
   double plays
4. ***outfielders***
   achteruit gaan op hoge ballen
5. ***pitchers (evt.)***
   doornemen van pick-offs en reacties op early steals



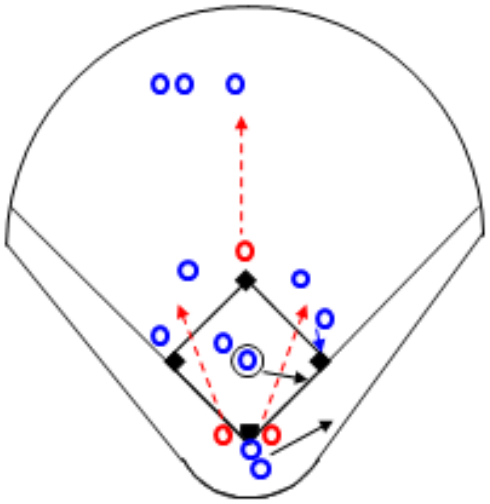
### *Serie 1 Drill 3:*

1. ***3e honk en catchers***
   verwerken bunt en aangooien door catchers
2. ***ss en 2e honk en outfielders***
   pop-fly communicatie
3. ***pitchers en 1e honk***
   overnemen 1e honk



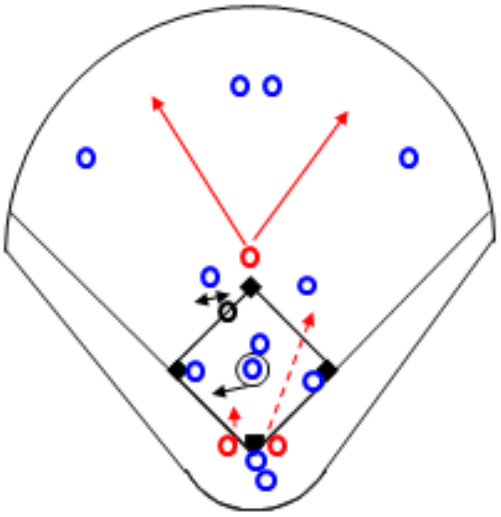
### *Serie 1 Drill 4:*

1. ***3e honk en ss***
   fielden en communicatie ballen “in the hole”
2. ***outfielders***
   grondballen “do or die”
3. ***pitchers, catchers, 2e honk en 1e honk***
   overnemen 1e honk, communicatie tussen 2e en 1e honk en dekken aangooi door catchers



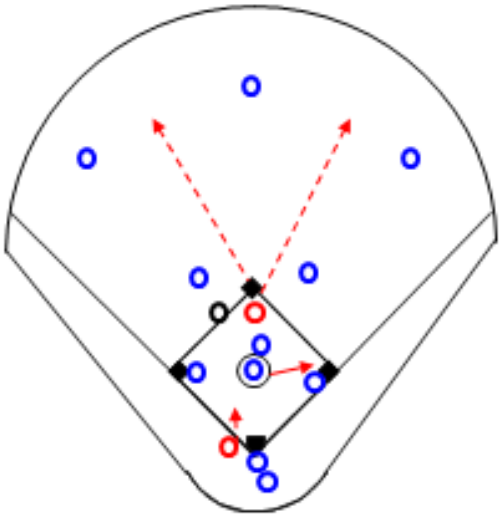
### *Serie 1 Drill 5:*

1. ***pitchers, 3e honk, ss en catchers***
   fielden en communicatie “buntplays”
2. ***outfielders***
   flyball communicatie “in the gap”
3. ***2e honk en 1e honk***
   communicatie tussen 2e en 1e honk op grondballen, als honkloper wordt aangehouden



### *Serie 1 Drill 6:*

1. ***pitchers en 1e honk***
   pick-offs
2. ***outfielders en 2e honk en ss***
   “achter” de loper op 2 gooien
3. ***3e honk en catcher***
   aangooi catcher (steal) op 3e honk



De serie kun je uitbreiden, zoals je wilt. Beter is nog een 2e andere serie te maken.

Mogelijkheden o.a. :

***Pitchers:***

- Dubbelspel van pitcher naar 2e honk/ss
- Pick-off 2e honk
- Run-down 1-2
- Dekken van aangooien uit buitenveld

***Catchers:***

- Aangooi catcher (steal) 1e en 2e honk
- Pop-flys, wilde worp
- Run-down 1-2 en 3-thuis

***Korte stop (ss), 2e honk:***

- Double relay

***1e honk:***

- Verwerken slechte aangooien

***3e honk:***

- Korte bal

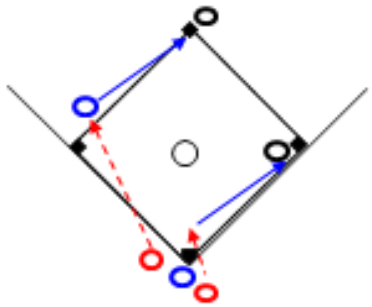
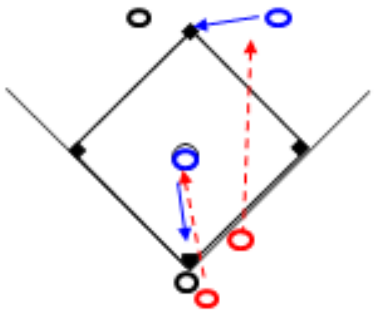
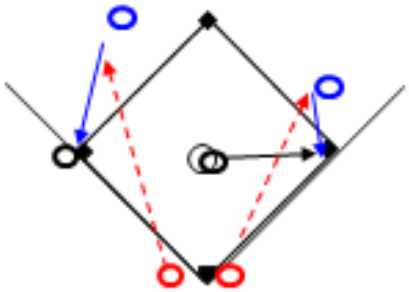
## 9.2. Binnen een subgroep positiespecifieke techniektrainingen

Deze vormen zijn erg geschikt als je met weinig begeleiding bent, om te garanderen dat iedereen veel balcontacten heeft. Je kunt je als coach snel richten tot een klein groepje of individu; m.n. de outfielders kunnen zo in korte tijd wat extra aandacht krijgen. De coach bevindt zich vnl. bij de outfielders, waarbij de infielders vrij zelfstandig werken. Je doet 3 blokjes van 5 minuten en houdt zo 15 (tot 20) minuten over om als team gezamenlijk communicatie drills (hoge bal, pick-offs, buntplays 1-3) te doen.

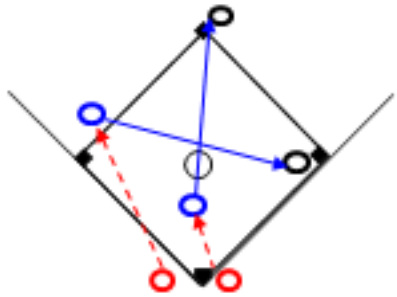
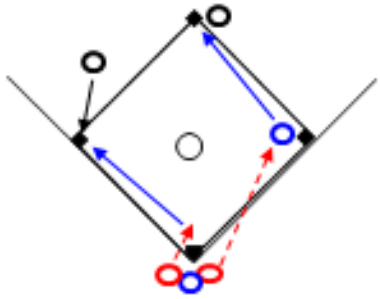
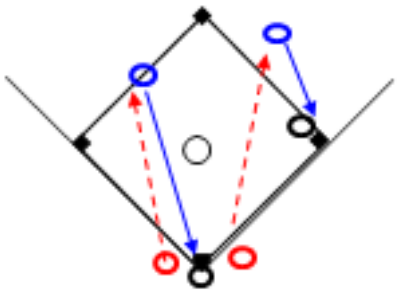
Als de drills bekend zijn, kun je gezien het leerproces, nog beter na ongeveer 6 acties wisselen. Let op: beide trio's dienen dat dan gelijktijdig te doen. Het is dan mogelijk in 20 minuten 3 tot 4x alle situaties te doen.

Formeer binnen de pitchers/infieldposities steeds 2-, 3-tallen. Deze werken in 1 training samen. Als ze bekend zijn met de procedure, kun je (m.n. bij junioren) al snel naar 2 van deze blokjes gaan. Er zijn natuurlijk veel meer variaties in 3-tallen mogelijk.

***Voorbeeld 1: Groep A: posities 1, 2, 3. Groep B: posities 4, 5, 6.***

| | |
|---|---|
| ***Situatie 1:***<br>1 = roller, 2 fieldt bunt en gooit naar 3 (bal in emmer).<br>6 = roller, 5 fieldt en start double play, 4 maakt (fake)aangooi naar 3 (bal in emmer). |  |
| ***Situatie 2:***<br>3 = roller, 1 fieldt en start double play over thuis,<br>2 maakt (fake)aangooi naar 1e honk.<br>5 = roller, 4 fieldt en start double play, 6 maakt (fake)aangooi naar 3 (bal in emmer). |  |
| ***Situatie 3:***<br>2 = roller, 3 fieldt en maakt aangooi op 1, die 1e honk overneemt (bal in emmer).<br>4 = roller, 6 fieldt en maakt aangooi naar 5, die tikt (bal in emmer). |  |

### *Voorbeeld 2: Groep A: posities 3, 4, 5. Groep B: posities 1, 2, 6.*

| | |
|---|---|
| ***Situatie 1:***<br>2 = roller, 1 fieldt bunt en gooit naar 6; ev. dp-voetenwerk (bal in emmer).<br>4 = roller, 5 fieldt en aangooi naar 3 (bal in emmer). |  |
| ***Situatie 2:***<br>6 = rolt, 2 fieldt en gooit naar 1 op 3e honk (bal in emmer).<br>5 = roller, 3 fieldt en aangooi naar 4 (bal in emmer). |  |
| ***Situatie 3:***<br>1 = roller, 6 fieldt en maakt aangooi op 2 voor actie op thuis.<br>5 = roller, 4 fieldt en maakt aangooi naar 3 (bal in emmer). |  |

## 9.3. One Pitch Drills

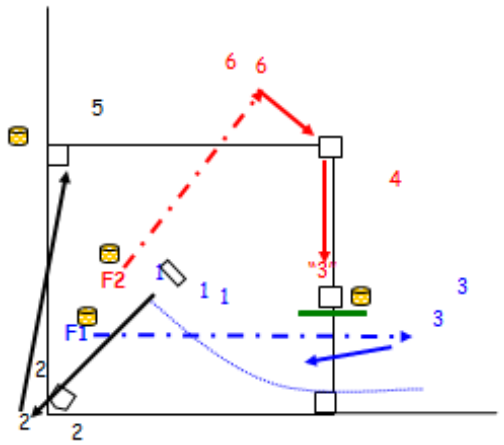
Het bijzondere aan deze drills is, dat ze allemaal in gang gezet worden door de worp van de thuisplaat. Omdat er veel acties gelijktijdig zijn, moeten alle spelers in staat zijn geconcentreerd te werken. Dat betekent, dat het waarschijnlijk voor slechts een beperkt aantal aspirantenteams haalbaar is.

**1a) Acties:**

- Grounder 3 – 1 (neemt bal mee)
- Aangooi 2 – 5 (bal naar F1 of in emmer)
- Grounder 6-4-"3" (bal in emmer)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- 1e honk kan doorwisselen over
- beide onderdelen
- pitchers/1e honkmensen kunnen
- meewisselen of op tijd wisselen

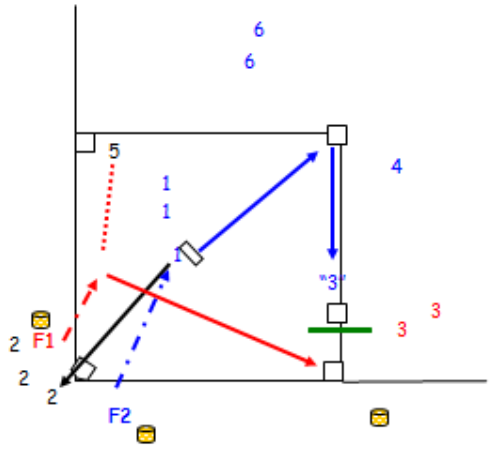



**1b) Acties:**

- Grounder 1 – 4 (of 6) –"3" (bal naar pitcher)
- Bunt 5 (of 2) naar 3 (bal naar F2) ("pitch" eindigt bij F1)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- 1e honk over 2 onderdelen doorwisselen
- 1e honk/pitchers kunnen meewisselen of op tijd wisselen

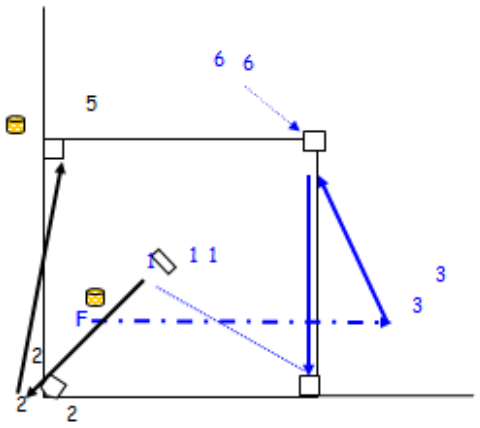



**2a) Acties:**

- Grounder 3 - 6 - 1 (neemt bal mee)
- Aangooi 2 - 5 (bal in emmer of naar F1)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- pitchers/1e honkmensen kunnen meewisselen of op tijd wisselen

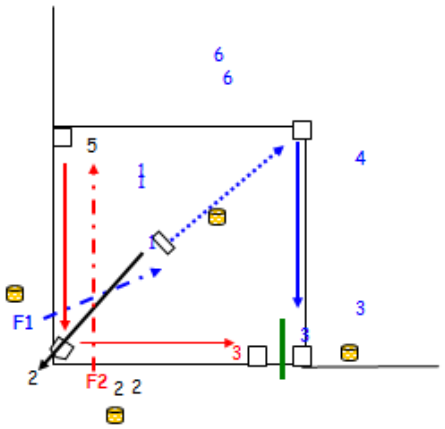


**2b) Acties:**

- Grounder 1 - 4 (of 6) - 3 (bal in emmer)
- Grounder 5 - 2 - “3” (bal naar pitcher) (“pitch” eindigt bij F2)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- 1e honk over 2 onderdelen doorwisselen
- 1e honk/pitchers kunnen op tijd wisselen

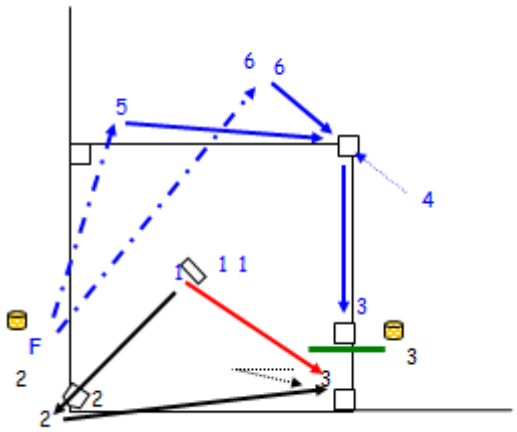



**3a) Acties:**

- Pick-off 1-3 of 2-3 (bal naar pitcher)
- Grounder 5 (of 6) - 4 - “3” (bal in emmer)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- pitchers/1e honkmensen kunnen meewisselen of op tijd wisselen

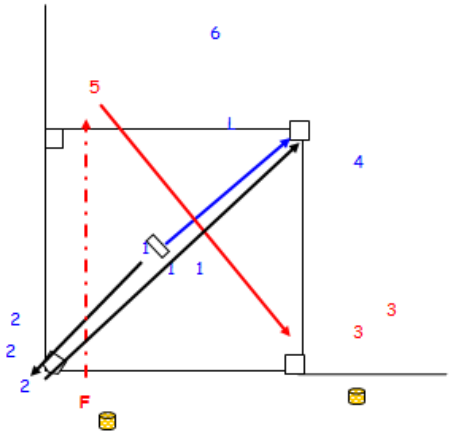



**3b) Acties:**

- Pick-off: 1-6 (of 4) of 2 - 6 (of 4) (bal eindigt bij pitcher)
- Grounder 5 - 3 (bal naar F of in emmer)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen

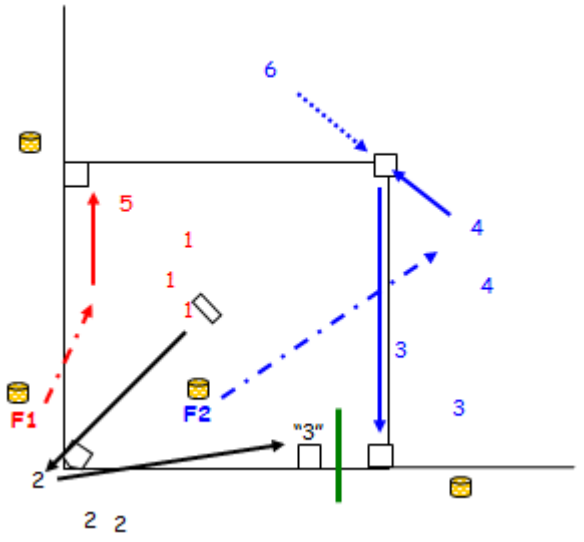


**4a) Acties:**

- Bunt 1-5 (of 5 fake naar 3) (bal naar pitcher)
- Grounder 4 - 6 - 3 (bal in emmer)
- Aangooi 2 - “3” (bal naar F2 of emmer)

Opmerkingen:

- keystone kan onderling wisselen
- pitchers/1e honkmensen kunnen meewisselen of op tijd wisselen

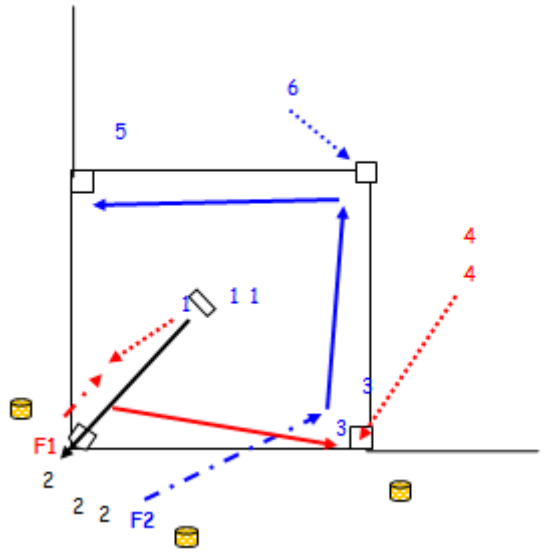



**4b) Acties:**

- Bunt 2 (of 1) - “4” (bal naar F2 of emmer)
- Grounder 3 - 6 - (fake)- 5 (bal naar pitcher)
  (“pitch” eindigt bij F1)

Opmerkingen:

- Keystone kan onderling wisselen



## 9.4. Positiespecifiek trainen

Voor de meeste posities kun je eerder genoemde lijst als checklist gebruiken en mede met gebruik van drills, zoals de getoonde combinatieoefeningen, kom je voor de meeste posities al een heel eind. Twee posities dienen wat extra aandacht m.b.t. hun specifieke veldtaken.

### *Routine Catching*

In het algemeen worden catchers in de winterperiode redelijk voorbereid op het seizoen in speciale pitcher-/catcher-trainingen. Heel vaak nog zien we daar, dat het accent al vroeg (en o.i. te veel) op de pitchers gericht is. Catchers verdienen hun eigen trainingen. Vergeet niet, dat het de positie is met de meest verschillende technieken t.a.v. vangen, aangooien, geslagen ballen en aangooien verwerken. Veel trainers vinden het moeilijk om catchers binnen hun training voldoende herhalingen te geven. Hieronder een routine, die ze zelf elke training kunnen doen zonder een direct aanwezige coach. Je kunt de routine stap voor stap opbouwen gedurende het (winter)seizoen.

De routine bestaat uit kortstondig herhalen van de diverse technieken, die specifiek zijn voor de catchers. De kracht van de routine ligt in het op simpele wijze regelmatig herhalen van alle vaardigheden. Twee catchers kunnen samen de routine op beperkte ruimte uitvoeren. Coaches kunnen tijdens de routine korte aandachtspunten geven. Alle drills omvatten 6 acties achtereen. Na 6 acties wisselen van taak.

- Zitten en vangen:
    - Catcher zit in tekengeefhouding en verplaatst zich in actieve vanghouding. In deze positie vangt hij de door zijn partner aangegeven randballen (framen/freezen) op de juiste wijze. De partner zit op één knie een aantal meter voor de catcher en geeft d.m.v. handsignalen de betreffende worp (inside/outside/hoog/laag) aan.
    - Rapid fire drill m.b.v. tennisballen. Zie boven, echter partner gooit zo snel als technisch verantwoord is 6 tennisballen, die de catcher juist vangt en dan laat vallen.
- Shift en blok:
    - Catcher zit in actieve houding en anticipeert op een “slechte” worp. De drill verloopt als boven, echter de catcher verplaatst zijn lichaam (centreert) d.m.v. uitstappen/blokken/omhoogkomen achter de bal.
    - Idem, echter zoals 1.2.
- Blok en aangooi:
    - Catcher zit in actieve houding en anticipeert op een “slechte” worp. De partner zit op enkele meters afstand op één knie en gooit een blokbal naar de catcher. De catcher blokt (evt. de denkbeeldig) geworpen bal, waarna hij opkomt en een door de partner gerolde bal aangooit (fake) op een honk. Alle honken 2x.
- Bunt en Throw:
    - Catcher zit in actieve houding en anticipeert op een “bunt”. De partner staat achter de catcher met een bal in de hand. De catcher verwerkt de bunt, waarna hij de door de partner gerolde bal aangooit (fake) op een honk. Alle honken 2x. Denk daarbij vooral aan ballen tegen de honklijn (3$^{e}$ honk; inside move en 1$^{e}$ honkzijde; drop-step), die naar het 1$^{e}$ honk gegooid moeten worden.

- Pop-Ups:
    - Catcher zit in actieve houding en anticipeert op een “pop-up”. De partner staat achter de catcher met een bal in de hand. De partner tikt de schouder aan van de catcher, aan welke zijde hij de bal omhoog gaat gooien. De catcher verwerkt de pop-up, waarna hij het speelveld controleert (6x).
- Tag-play:
    - Catcher zit in actieve houding en rolt een bal in de richting van zijn partner, die op + 1/3 honkafstand staat steeds onder een andere hoek (links-, mid- en rechtsveld). Catcher komt op en kiest positie aan de thuisplaat om een tikactie te maken. Partner fieldt de bal en gooit die aan, waarna een tikactie volgt; 3 x een lage tikactie (blokken van de plaat) en 3 x een hoge tikactie (loper blijft op/tegemoet komen en wegdraaien en fake aangooi).
- Double play:
    - Catcher zit in actieve houding en rolt een bal in de richting van zijn partner, die op + 1/3 honkafstand staat steeds onder een andere hoek (links-, mid- en rechtsveld). Catcher komt op en kiest positie aan of achter de thuisplaat om een dubbelspel over thuis te maken, fake aangooi naar 1$^{e}$ honk; 3x een “zekere” nul op thuis als een eerste honkman (bal lang onderweg) en 3x een “snelle” nul d.m.v. straddle + drag (bal snel terug van pitcher).
- Aangooien:
    - Partner gooit vanaf 1/3 werpafstand een bal, waarna de catcher een aangooi (fake) maakt op een honk. Alle honken 2x. Denk daarbij aan aangooi 3 voor- en/of achterlangs.

### *Pitching Fielding Practice Routine*

Ook voor de pitchers dient (m.n. buiten) regelmatig wat extra tijd besteed te worden aan hun veldspel. Vergeet niet, dat zij over het algemeen het meest vanuit een ander (vast) bewegingspatroon gooien. De routine bestaat uit kortstondig herhalen van de diverse fieldtechnieken, die specifiek zijn voor de pitchers. De kracht van de routine ligt in het op simpele wijze regelmatig herhalen van alle vaardigheden, wat over het algemeen bij de verenigingen tijdens het seizoen te weinig aan bod komt. Coaches kunnen tijdens de routine korte aandachtspunten geven.

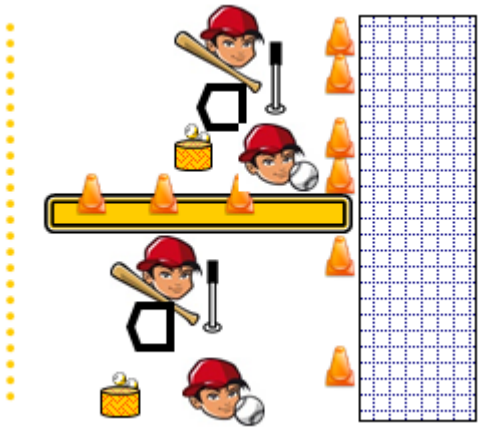
Alle acties 2x alvorens over te gaan naar de volgende actie. Spelers faken een worp op thuis, waarna de coach een bal rolt/slaat. Spelers volgen de aangooi om daar de positie over te nemen. Spelers die de bal ontvangen, gooien de bal terug naar de coach en sluiten achteraan op de heuvel.

- Fielden en aangooi 1:
    - Coach rolt/slaat een bal die aangegooid wordt op het eerste honk. Ballen kunnen bunts of comebackers zijn.
- Overnemen 1e honk:
    - Coach rolt/slaat een bal naar de 1e honkman, die de bal aangooit op het eerste honk, welke door de werper wordt overgenomen.
    - Idem, de 1e honkman gooit de bal naar de korte stop (2/3 honkafstand), die de bal op de werper op het eerste honk aangooit.
- Fielden en aangooi 2:
    - Coach rolt/slaat een bal, die aangegooid wordt op het tweede honk. Ballen kunnen bunts of comebackers zijn.
- Fielden en aangooi 3:
    - Coach rolt/slaat een bal, die aangegooid wordt op het derde honk. Ballen zijn bunts.
- Fielden en aangooi thuis:
    - Coach rolt/slaat een bal, die aangegooid wordt op de thuisplaat. Ballen zijn comebackers. Aangooi geschiedt op borsthoogte (dubbelspel 1-2-3).
    - Coach rolt/slaat een bal, die aangegooid wordt op de thuisplaat. Ballen zijn bunts. Aangooi geschiedt op kniehoogte (squeeze play; tikactie thuis). Rol één bal links en één bal rechts van de werper.

## 10. Slaan

Slaan wordt veelal verwerkt als apart onderdeel, maar kan op deze leeftijd heel goed in een fundamentalcircuit verwerkt worden of zelfs al als onderdeel van een gecompliceerdere organisatie, waarin aan meerdere aanvallende technische en tactische onderdelen wordt gewerkt. M.n. de concentratiefactor m.b.t. de veiligheid bepaalt of een hogere variabiliteit binnen de trainingsmogelijkheden ligt. Oefenstof zoals gehanteerd op Winterscholen KNBSB.

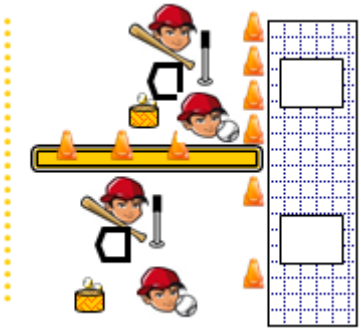
### *Oefening 1: Doel slaan; hard en richting*



| | |
|---|---|
| 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.<br>• *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.<br>• Grip: “wijs met je wijsvingers door de bal”, kortste weg terug en slaan.<br>• Gewichtsverplaatsing: stapje terug, stap en sla.<br>• Foutloos leren: gebruik een lijn, mat, pylon om ze te dwingen hun maximale stap te maken.<br>• Probeer ze te laten slaan zonder stop na de “backswing”. Dit creëert een natuurlijke uitgangshouding.<br>• Als ze te ver indraaien, kun je dat m.b.v. een isolatiebuis vanachteren blokkeren.<br>• 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.<br>• 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.<br>• 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.<br>• Bal slaan vanuit stuit toss. |

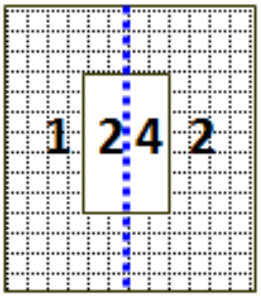
### *Oefening 2: Commando slaan; gewichtsverplaatsing*

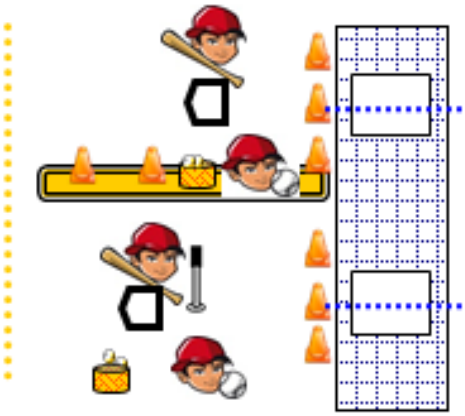


| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. |
| Doel: | Hard en gericht slaan. |
| 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.<br>• *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". <br>• Kracht: "hard slaan is wijd staan". Technisch gezien voeten zo wijd, dat bij recht geplaatste voeten de knieën niet buiten de voeten kunnen komen.<br>• Grip: "wijs met je wijsvingers door de bal", kortste weg terug en slaan.<br>• Sterk raakpunt: "zes ogen naar de bal" (knieën, ogen, navel, neus).<br>• Gewichtsverplaatsing: focus op de denkbeeldige pitcher. Stapje terug als hij zijn beweging start. Stap als hij stapt, beslis en sla.<br>• Probeer ze te laten slaan zonder bewuste stop na de "backswing". Dit creëert een natuurlijke uitgangshouding.<br>• 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.<br>• 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.<br>• 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.<br>• Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts. |

### *Oefening 3: Kort slaan; gewichtsverplaatsing en rotatie*

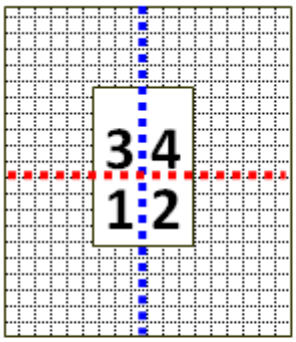


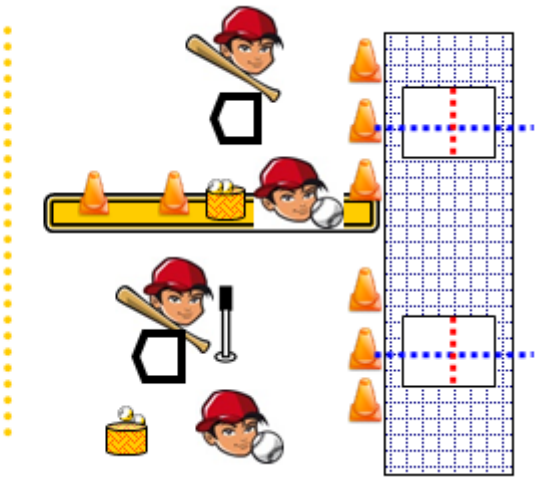



| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. |
| Doel: | Hard en gericht slaan. |
| 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).<br>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.<br>• *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.<br>• Raakpunt: “raak de binnen(boven)kant van de bal”. Laat evt. de juiste knuppelhoek zien.<br>• Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie.<br><br>Foutloos leren<br>• “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.<br>• “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.<br>• “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.<br>• “One hand drill”: Sla met een korte swing, alleen met de onderste hand. Let op: eerste rotatie voor armstrekking.<br>• 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.<br>• 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.<br>• Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts. |

### *Oefening 4: Line drive slaan*

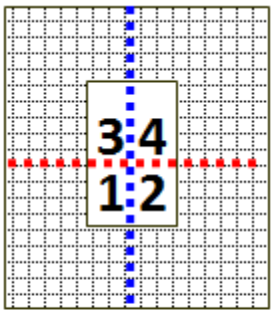


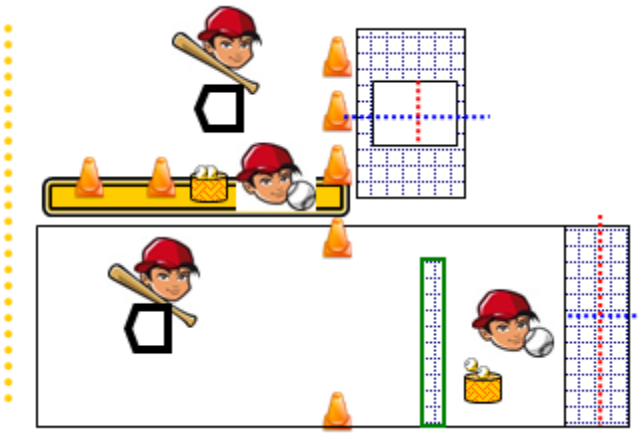



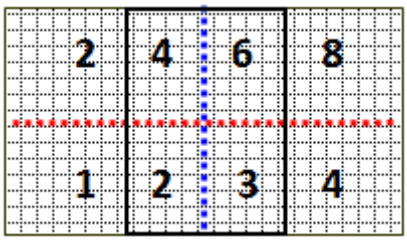
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman. |
| Speelveld: | Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. |
| Doel: | Hard en gericht slaan. |
| 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).<br>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.<br>• *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.<br>• Translatie-Rotatie: door een voorwaartse stap (translatie) naar de maximale brede positie komt de achterste hiel los en start de rotatie.<br>• Line drive swing: “raak de bal onder het centrum van de bal”.<br><br>Foutloos leren<br>• “Level Tee Drill”:<br>Plaats twee tees op dezelfde hoogte vlak achter elkaar.<br>De voorste tee staat in het raakpunt met een bal erop.<br>De achterste tee staat vlak voor de 1e zonder bal.<br>Zet beide tees relatief hoog. Let op: “scheppen” is vrijwel altijd het gevolg van armactie voordat rotatie volledig is.<br> <br>• “Long Tee Drill”: “Kort erin, lang erdoor”.<br>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.<br> <br>• “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.<br>• “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.<br>• 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.<br>• Bal slaan vanuit stuit toss, waarbij men de bal pas laat vallen na de stap voorwaarts.<br>• Lang wachten, hard slaan: Stuit of front toss |

### *Oefening 5: Timing gewichtsverplaatsing*

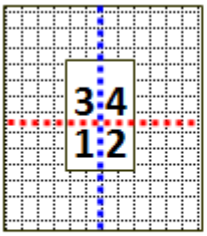


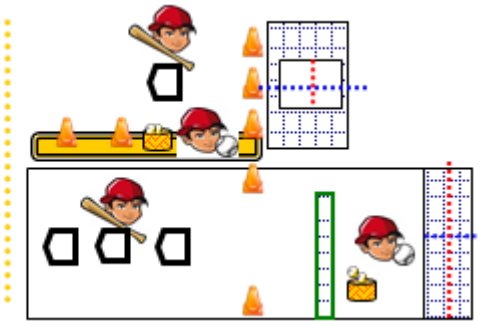



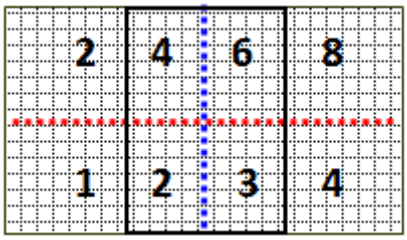
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen.. |
| Speelveld: | Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. |
| Doel: | Hard 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.<br>• *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”.<br>• De speler dient zijn achterwaartse en voorwaartse stap gemaakt te hebben, voordat de swing wordt ingezet. De achterste hiel komt los voor de beslissing.<br>• Beslissen: Verwacht altijd jouw bal. Agressief slaan. “Het is hem, het is hem, het is hem niet”.<br>• 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.<br>• 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.<br>• 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*

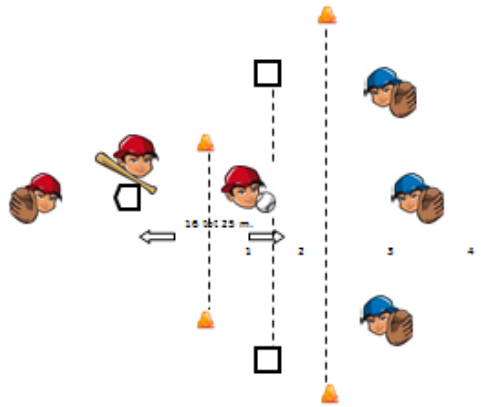


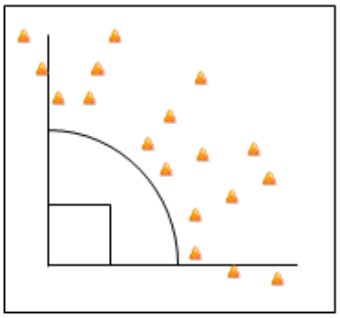



| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman per doeltje en maximaal 1 wachtende. De helper stelt zich op tegenover de slagman of achter een screen.. |
| Speelveld: | Baken de ruimte, waarin geslagen wordt en de ruimte, waarin verzameld mag worden (of de evt. wachtplaats), goed af. |
| Doel: | Hard 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. |

| | |
|---|---|
| <u>Variaties:</u> | • 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.<br>• Na elke worp steeds wisselen van thuisplaat, waarbij geen vaste volgorde mag worden aangehouden.<br> <br>• 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. |

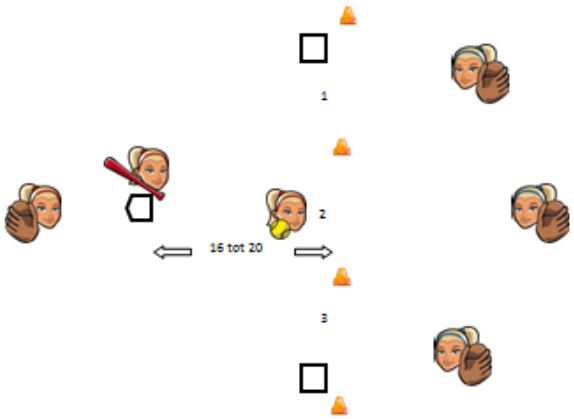
## *Oefening 7: Spel "Ver slaan" (4 tot 6 spelers)*

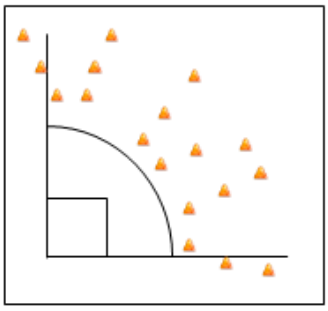




| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman,1 "pitcher", 1 "catcher" en 3 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn", die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. De "catcher" stelt 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.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen.<br>• *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.<br>• **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek. |

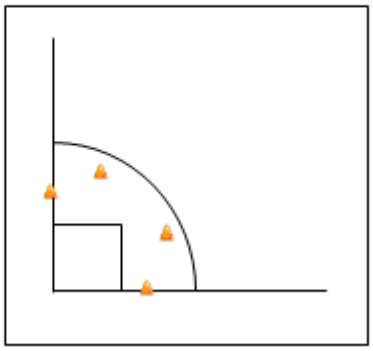
## *Oefening 8: Spel "Doel slaan" (4 tot 6 spelers)*



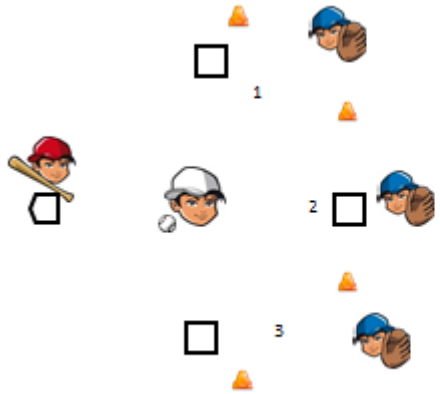
| | |
|---|---|
| Indelen/Opstellen: | 1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met "weerstand" speelt (zie variatie), kies je 2 teams. De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn", die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt, stelt de slagpartij 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.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen.<br>• *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.<br>• **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek of zelfs "uit" laten gaan. |

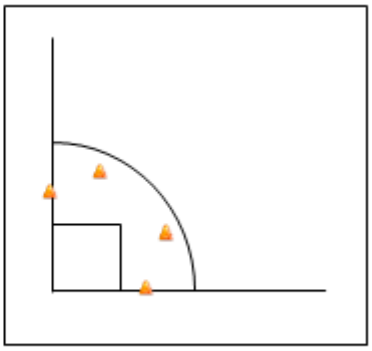
### *Oefening 9: Spel "Doel slaan 2" (6 tot 9 spelers)*



| | |
|---|---|
| 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.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen.<br>• *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.<br>• **"Vangballertje"**: om het "scheppen" te ontmoedigen, kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek of zelfs "uit" laten gaan. |

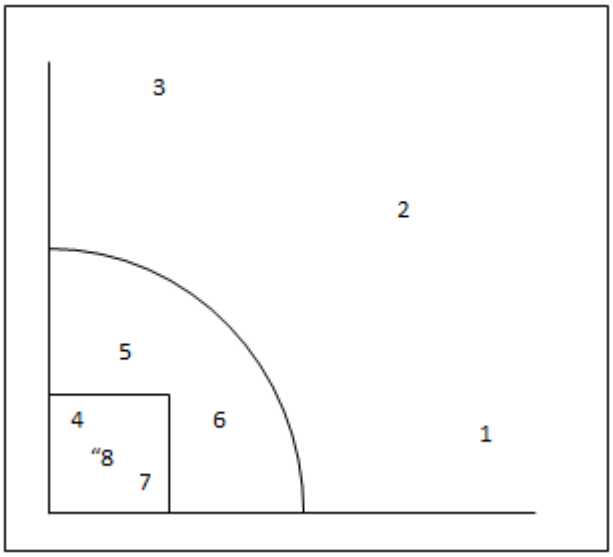
### *Oefening 10: Spel "Doel slaan 3" (6 tot 9 spelers)*



| | |
|---|---|
| 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 3$^{e}$ 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.<br>• *Uitmaken:* (geldt voor variatie "**weerstand**"). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen.<br>• *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.<br>• **"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.<br>• *Uitmaken:* De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk te vangen of uit te gooien op het 1e honk.<br>• *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:**

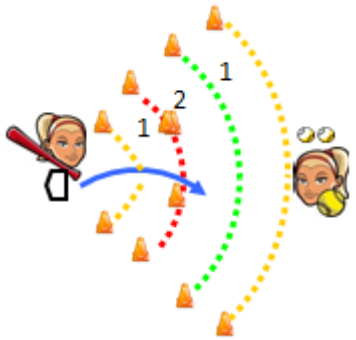
- Hoe? Ogen/neus blijven op zelfde positie t.a.v. de “stoothand”; d.m.v. zakken door de benen breng je de knuppel achter de bal.
- Evt. 1 hand, om armactie uit te sluiten.

**Armactie vanuit de stoothouding:**

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

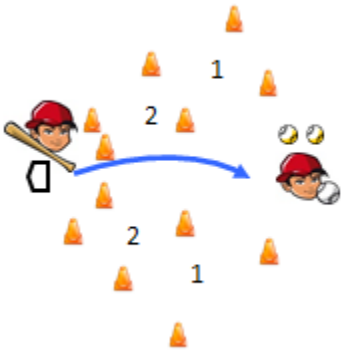
### *Oefening 1: "Regenboog"*

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




### *Oefening 2: "Trechters"*

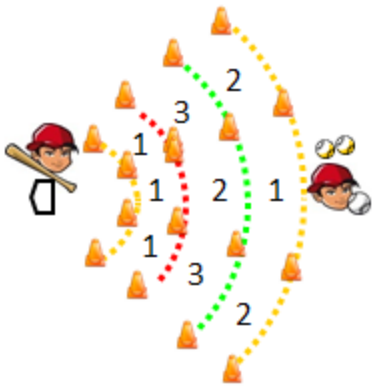
Idem, maar om de richting enigszins te beperken, trechtervorm. Hoe nauwer de trechter hoe moeilijker. Scoren afhankelijk van vaardigheid en doelstelling.



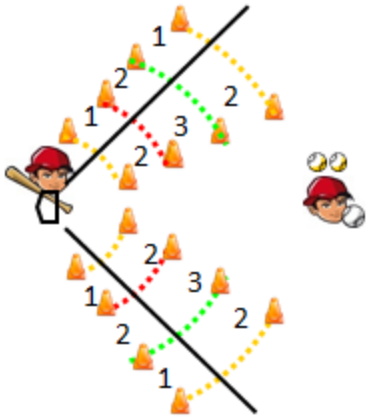

### *Oefening 3: "Zone"*

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

Opoffering:




Stootslag-honkslag:




**<u>Variant: Rapid Fire Drill</u>**

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

## 12. Tactiek

Uitvoeren van tactiek is in hoge mate afhankelijk van de technische vaardigheid van de spelers, maar vergeet niet, dat het oefenen van tactische situaties zeer goed kan leiden tot verbeterde techniek (m.n. bij het slaan). Het proberen aan te leren van bijvoorbeeld een 1-3 situatie wordt beperkt door de uitvoeringswijze en handelingssnelheid van de spelers. Gebruik en train situaties die uitdagend, maar wel haalbaar zijn. Het niet kunnen uitvoeren (executie) van het gevraagde, is erg frustrerend.

Zorg ervoor, dat de spelers zo snel mogelijk de situatie leren herkennen. Uiteraard is het in het begin duidelijker als je één play goed demonstreert en uitwerkt, maar het leren herkennen gaat het beste, als je de situatie zo snel mogelijk in één of andere wedstrijdrealistische setting plaatst, dus met honklopers.

Verloopt dit goed, dan kun je er een mini-game van maken, waarbij zowel aanval als verdediging punten kunnen scoren (zie bijv. combi drills hitting). Zo is het niet alleen leuker, maar ook veel leerzamer. Tactiek is het leren maken van keuzes. Laat fouten tijdens een training toe, wijs ze op de uitkomst van hun keuze en laat ze experimenteren. Stimuleer ze tijdens de training te gaan voor de verste nul. Zo kweek je vertrouwen en inzicht. Anders gaan ze altijd voor de makkelijkste nul en heeft je tactisch "opgeven" van ruimte of tijd (bijv. dubbelspelpositie of stootslag-opstelling), nooit het voordelige effect wat je ervan hoopt.

Verdedigend:

- Run-down (insluiten)
- Positioning:
    - Diep
    - Dubbelspel
    - In
- Pop fly priority:
- Double Relay:
    - 3$^{e}$ honk bedreigd
    - Thuis bedreigd (1$^{e}$ honk volgt slagman/honkloper)
- Cut-off:
    - Thuis (1$^{e}$ en 3$^{e}$ honk)
    - 3$^{e}$ honk (ss)
- Stootslag verdediging:
    - 1 bezet
    - 2 (en evt. 1 bezet)
- 1-3 situatie:
    - Terug op werper
    - Naar 3$^{e}$ honk (evt. met armfake)
    - Insnijden (angle play)
    - Direct op 2

## 13. Honklopen

Honklopen moet je niet alleen zien als een technische activiteit, maar vooral ook als een tactisch spel.

**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

**Renspelen:**

- Estafettevormen
- Inhaalraces

## 14. Conditie

Voor meer informatie omtrent stretchen zie warming-up. Houd de stretches 15 tot 60 seconden aan; 25-30 seconden voldoet over het algemeen het best. Probeer dit programma 2 tot 3 keer per week te doen. Stretching programma's zijn vaak het meest effectief aan het eind van een work-out. Let wel, na zeer zware inspanning c.q. hoge spierspanning is stretching niet aan te bevelen. Voel je vrij om stretches toe te voegen of meer tijd te nemen voor gebieden, die dat nodig hebben.

### 14.1. Lenigheid

| | |
|---|---|
| | **Armcirkels:**<br>• Armen volledig gestrekt en licht voor je. Handpalmen naar de grond.<br>• Begin met kleine armcirkels voorwaarts.<br>• Vergroot de armcirkels langzaam gedurende de volgende 30 seconden, totdat je zo groot gaat als je kunt. |
| | **Achterwaartse armcirkels:**<br>• Idem, maar nu met handpalmen omhoog en achterwaarts. |
| | **Tircep/Lat:**<br>• Grijp je elleboog over je hoofd, zodat de bovenarm net voor je oor langs gaat.<br>• Trek je elleboog rustig naar de middenlijn van je lichaam, zodat je het bovenlichaam oprekt.<br>• Herhaal aan beide kanten. |
| | **Arm zwaaien:**<br>• Start met je armen opzij zoals op de foto (duimen op).<br>• Zwaai ze voor je lichaam langs, waarbij je ze binnenwaarts draait (duimen neer).<br>• Zwaai ze weer buitenwaarts draaiend naar buiten.<br>• Herhaal gedurende 30 seconden, waarbij de bovenste arm steeds wisselt. |

**Polsbuigen/strekken:**

- Trek met je tegenovergestelde hand en stretch de polsbuigers.
- Schud los en stretch de polsstrekkers.

**Rotaties:**

- Eén van de beste honkbalstretches.
- Wees er zeker van, dat je de heupen volledig roteert over de buitenzijde van je achterste voet.
- Je kunt in je middel buigen om de hoek te veranderen (molenwieken).

**Kruislingse hamstring:**

- Rechter- over linkerbeen of vice-versa.
- Houd de benen recht en de knieën op slot.
- Buig bij je middel met een rechte rug, druk je heupen naar achteren. Als je een goede rek voelt, houd je hem vast.
- Laat je rug langzaam zakken en reik zover mogelijk naar de grond als je kunt gedurende de rest van de stretch.
- Herhaal aan tegenovergestelde kant

**Spreid stretch:**

- In spreidstand reik je naar de buitenzijde van elk been, waarbij je de neus tegen de buitenzijde van je knie probeert te drukken.
- Reik daarna tussen de benen door zover mogelijk naar achteren op de grond. Trek je romp m.b.v. je handen verder naar beneden.

**Heup buigers:**

- Op 1 knie, blijf zo rechtop mogelijk. Belangrijk: je knie moet iets voor je enkel zijn.
- Druk je zelf in de grond, waarbij de achterste voet de druk van de achterste knie haalt.
- Herhaal aan de andere kant.

**Piriformus:**

- Leg je been voor je lichaam neer, zoals op de foto.
- Houd je bovenlichaam zo rechtop als mogelijk is en houd je achterste been gestrekt.
- Druk de tegenovergestelde heup tegen de hiel van de voorste voet.

**Zittend gespreid:**

- Houd de knieën gestrekt en reik zover mogelijk naar de voeten en in het midden.

**Liezen:**

- Trek je voeten zover mogelijk onder je met je voetzolen plat tegen elkaar.
- Grijp je enkels en plaats je ellebogen tegen de binnenzijde van je knieën.
- Duw je knieën rustig in de richting van de vloer. Blijf goed rechtop zitten.

| | |
|---|---|
| | **Zittend knie naar borst:**<br><br>- Benen gekruist, zoals op foto.<br>- Trek de knie naar de tegenovergestelde kant en houd vast. |
| | **Zittende twist:**<br><br>- Plaats je voet over je uitgestrekte been (zie foto).<br>- Plaats de tegenovergestelde elleboog tegen de buitenzijde van je knie.<br>- Trek je elleboog naar je toe tegen de knie aan, waardoor je bovenlichaam draait tot je een goede rek voelt. |
| | **Zijwaarts liggende quadriceps:**<br><br>- Ga liggen op je zij, zoals op de foto. Grijp de enkel van je achterste voet en trek rustig naar je lichaam toe, totdat je een goede rek voelt in je dijbeenspieren. |
| | **Liggend knie naar borst:**<br><br>- Liggend op de rug trek je de knie naar je borst zover als mogelijk en houd vast. |
| | **Cijfer 4/piriformus:**<br><br>- Tegenovergestelde voet op knie. Grijp achter de knie en trek deze naar je toe, totdat je een goede rek voelt in de tegenovergestelde bilspier. |

| | |
|---|---|
| | **Been voorlangs:**<br><br>- Plat op je rug zwaai je een been voor je lichaam langs. Houd het been zo gestrekt mogelijk.<br>- Probeer je voet zo ver als je oor omhoog te krijgen. Gebruik je hand, zoals op de foto. |
| | **Kuit stretch:**<br><br>- In ligsteun kruis je een been achter de ander langs.<br>- Duw de hiel van de onderste voet zover mogelijk in de grond.<br>- Herhaal aan de andere kant. |
| | **Sumo squat:**<br><br>- In een sumo squat positie, waarbij de knieën boven de tenen zijn.<br>- Plaats je ellebogen aan de binnenkant van je knieën.<br>- Met je handpalmen tegen elkaar duw je de knieën zover mogelijk naar buiten. |

| Balans werk | Reps | Sets | Rust | Weerstand | |
|---|---|---|---|---|---|
| Leg Swings Front to Back | 12 | 1 | n.v.t. | Lichaamsgewicht | Staande op 1 been andere been voor- en achterwaarts zwaaien. Maak je lang. Behoud goede houding en balans. |
| Leg Swings Side to Side | 12 | 1 | n.v.t. | Lichaamsgewicht | Staande op 1 been andere been voorlangs zijwaarts opzwaaien. Maak je lang. Behoud goede houding en balans. |
| 1 Leg RDL Balance | 12 | 1 | n.v.t. | Lichaamsgewicht | Staande op 1 been RDL beweging maken. Langzaam tempo. Behoud goede (licht holle) houding en balans. |
| 1 Leg Balance Reach (5way arms) | 15 | 1 | n.v.t. | Lichaamsgewicht | Staande op 1 been in een lichte squatpositie 3x reiken met de armen in 5 richtingen. Houd de knie van het standbeen goed achter je tenen. |
| 1 Leg Balance Reach (5way leg) | 15 | 1 | n.v.t. | Lichaamsgewicht | Staande op 1 been in een lichte squatpositie 3x5 reiken met het vrije been in 5 richtingen. Houd de knie van het standbeen achter de tenen. |

## 14.2. Uithoudingsvermogen:

**Interval Conditie Programma[4]:**

Intervaltraining combineert periodes van arbeid met periodes van relatieve rust. De verhoudingen tussen arbeid, intensiteit en rust zijn afhankelijk van je doelstelling en de energiesystemen, die je aanspreekt. Ligt je accent bijvoorbeeld op uithoudingsvermogen, snelkracht of mate van herstel? Hoe langer de arbeid en dus lager de intensiteit, hoe korter de rust en andersom. In je honk-/softbal trainingsprogramma zul je minimaal 4 types moeten inbouwen:

- Lange intervaltraining (t.b.v. uithoudingsvermogen voor allen in het voorseizoen en altijd voor pitchers)
- Korte intervaltraining (t.b.v. snelheiduithoudingsvermogen gedurende het seizoen)
- Sprint-interval (t.b.v. snelkracht en herstel)
- Piramide intervaltraining (m.n. t.b.v. uithoudingsvermogen en herstel)

Je kunt dit op het veld op verschillende attractieve manieren uitzetten. Om het alleen maar in rondloopvorm te doen, is nogal saai.

- **Herstelfase:** uitvoeren op ongeveer 50% maximale inzet (licht joggen)
- **Totale arbeid: d**e totale arbeidstijd tijdens het programma (m.u.v. herstelfase)

### *Lange intervaltraining*

| Aantal sets | Arbeidfase | Herstelfase | Intensiteit | Totale arbeidstijd |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 min | 2 min | 75% | 15 min |
| 6 | 3 min | 2 min | 75% | 18 min |
| 7 | 3 min | 2 min | 75% | 21 min |
| 8 | 3 min | 2 min | 75% | 24 min |

3 min arbeid met 75% intensiteit, gevolgd door 2 min actieve rust met 50% inzet. Herhaal 5, 6, 7 of 8 keer, geen rust tussen sets.

### *Korte intervaltraining (snelheiduithoudingsvermogen)*

Snelheiduithoudingsvermogen moet gedurende het voorseizoen en tijdens het seizoen getraind worden. Het is i.v.m. de belasting belangrijk een goede fysieke conditie te hebben voordat je dit start. Het gebruiken als opbouw van de algehele conditie werkt vaak averechts en werkt blessures in de hand.

Doe niet meer dan 2 sessies per week en in het seizoen niet meer dan 1. Houd de totale duur tussen de 20 en 30 minuten. Een goede graadmeter voor (jonge) positiespelers kan ook zijn maximaal 600 meter op 100% sprint. Rust bestaat uit actieve of matige beweging (joggen op de plaats of wandelen). Rust/Set: de rustduur tussen intervalsets. Dit is een matig actieve rust: 30% inzet (wandelen).

| Sets | Intervalsets | Arbeidsfase | Herstelfase | Intensiteit | Rust/Set | Totale arbeidstijd |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 1 min | 2 min | 85% | 3-5 min | 12 min |
| 3 | 5 | 1 min | 2 min | 85% | 3-5 min | 15 min |

[4]O.a. Naar J. Krushell MLBI

**Organisatievoorbeelden:**

- Shuttles
  - 400 & 200 meter shuttle: ren 50 meter en verander van richting tot je respectievelijk 200 of 400 meter hebt afgelegd, rust 2 min en herhaal; 100% inzet.
  - 400 meter shuttles: herhaal 5x
  - 200 meter shuttles: herhaal 8x
- 100 meter Repeats
  - Na een goede warm-up doe je 100 meter herhalingen op 100% intensiteit.
  - Sprint 90 meter op 100%, rem af tot 100 meter punt, ga direct 20 meter achterwaarts joggen en wandel terug (liefst binnen 1,5 minuut). Zodra je terug bent, direct weer starten. Doe dit 6 tot max. 10x.
- High Intensity Shuttle Run
  - Zet 7 pylonnen op 5 meter afstand van elkaar (totaal dus 30 m).
  - Sprint heen en terug van en naar de start-pylon. Eerst 5 meter, dan 10, enz. tot de volle 30 meter.
  - Rust 90 seconden en herhaal. Probeer 6 sets te halen.
- Pyramids
  - Zet 6 pylonnen op 10 meter, totaal dus 50 meter.
  - Sprint 10 meter en wandel 40 meter.
  - Draai om en sprint 20 meter en wandel 30 meter.
  - Draai om en sprint 30 meter en wandel 20 meter.
  - Draai om en sprint 40 meter en wandel 10 meter.
  - Draai om en sprint en wandel 50 meter. Totaal is dit 1 set.
  - Rust 90 seconden en herhaal dit totaal 3 tot 4 maal. Neem 3 minuten volledige rust en herhaal alles.
- Cruise And Sprint
  - Zet een afstand van 70 tot 100 meter af. Accelereer vanaf de start tot topsnelheid op (40 tot) 60 meter; loop de laatste (30 tot) 40 meter voluit. Vertraag geleidelijk, draai om en herhaal. Doe dit maximaal 2 minuten (dus 3 á 4 sprints), gevolgd door 2 minuten volledige rust; dit is 1 set.
  - Doe afhankelijk van de gekozen sprintafstand (totaal niet meer dan 600 m volluit) 4 tot 6 sets.
- Hollow sprint 1
  - Zet 5 pylonnen neer op 30 meter afstand. Sprint 30 meter, jog 30 meter, sprint 30 meter en jog 30 meter tot laatste pylon. Doe dit maximaal 2 minuten, gevolgd door 2 minuten volledige rust. Dit is 1 set. Doe afhankelijk van het aantal sprints in 2 minuten (totaal niet meer dan 600 m voluit) 4 tot 6 sets.
- Hollow sprint 2
  - Zet pylonnen neer op 30 meter afstand. Jog 30 meter, draai om en maak loopsprongen over 30 meter, draai om en sprint 30 meter, draai om en wandel 30 meter (= relatieve rust). Dit is 1 set. Doe 6 tot 10 sets.

### *Sprint-interval*

| Sets | Intervalsets | Arbeidsfase | Herstelfase | Intensiteit | Rust/Set | Totale arbeidstijd |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6-10 | max 15 sec | 45 sec | 100 % | n.v.t. | 3 min |

1 sets van 6-10 x 12-15 sec. arbeid / 45 sec. herstel

**Organisatie-voorbeelden:**

- 10 minuten drill: zie boven langs een rechte lijn.
- Arcs: ren van foutlijn naar foutlijn langs de grasrand van binnenveld. Wandel terug via thuis naar 1e honk
- Suicides (lijnenloop): ren 10 m en terug, 15 m en terug en 20 m en terug voor 1 set.

### *Piramide intervaltraining*

| Sets | Arbeidsfase | Herstelfase | Intensiteit | Totale arbeidstijd |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 45 sec | 1 min | 100 % | |
| 1 | 1 min | 1 min | 100 % | |
| 1 | 1,5 min | 2 min | 100 % | |
| 1 | 2 min | 2 min | 100 % | |
| 1 | 1,5 min | 2 min | 100 % | |
| 1 | 1 min | 1 min | 100 % | |
| 1 | 45 sec | 1 min | 100 % | 15:30 min |
| rust 3 minuten en herhaal programma; evt. nogmaals | | | | |

## 14.3. Snelheid

Snelheid is een kwaliteit, die altijd voordeel biedt tijdens honk- en softbal. Het is een vaardigheid, die je altijd bij je hebt. Een oud gezegde is “speed never slumps”. In deze leeftijdsfase is er nog veel te winnen aan snelheid. Ondanks dat de ideale leeftijd voor m.n. wenden en keren reeds gepasseerd lijkt, kan m.n. coördinatie en strekkracht-verbetering veel bijdragen. Daarnaast levert loopscholing, al dan niet als onderdeel van de warm-up, grote winst op, m.n. als er in de Learn to Train fase (te) weinig aandacht aan is besteed. Snelheid kent diverse facetten, die elk hun eigen trainingstijd nodig hebben.

Voor de theorie looptechniek verwijzen we naar de reader Loopscholing van de KNBSB. Wel komen een aantal accentpunten hieronder aan bod. Snelheid bestaat uit 2 componenten: staplengte en stapfrequentie. Het één mag echter niet ten koste van het ander gaan. Staplengte is vooral een kwestie van techniek en kracht, maar stapfrequentie is daarentegen erg trainbaar.

### *Startsnelheid vanuit zijwaartse start zoals bij honklopen/fielden*

Lopen is gecontroleerd vallen. De ideale versnellingshoek is 45 graden, zodat het gehele lichaam zich kan strekken. Omdat atletiekspringers vanuit een vlakke houding uit het startblok eenvoudig naar de 45 graden kunnen komen, zullen hun eerste passen relatief gezien net zo groot zijn als hun passen op volle snelheid. Omdat wij starten vanuit een rechtopstaande houding, zou het direct maken van maximaal grote passen niet alleen het bereiken van de ideale ligging bemoeilijken, maar ook vaak een remmende werking (landen op de hielen) tot gevolg hebben. De veelgehoorde opmerking “korte (snelle) passen” is dus enigszins verklaarbaar, maar wordt veelal verkeerd geïnterpreteerd door spelers. Het lijkt dan vaak of zij de eerste passen op de plaats maken (zoals de befaamde Flintstones). De voetplaatsing is gevoelsmatig wel onder/achter je, maar de afzet is wel geheel gestrekt over heup, knie en enkel.

**Oefening: 1e afzet “Drive”**

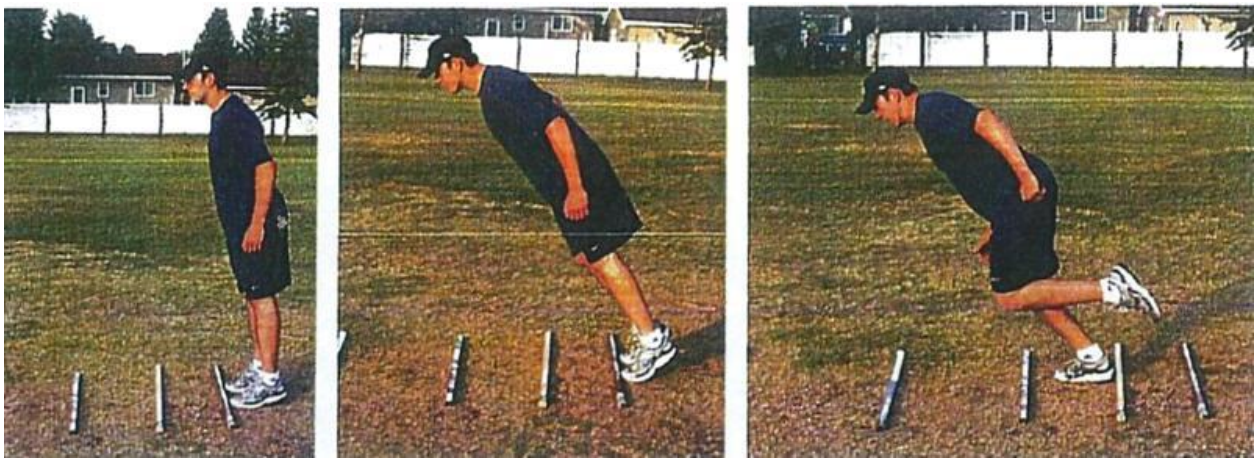
Bij honklopen plaats je de tenen van de rechtervoet iets (5 tot 8 cm) achter de teenlijn van de linkervoet. Dit maakt het openen van de heupen in de looprichting eenvoudiger.

Start met 80% van het gewicht op het achterste been en zet zo explosief mogelijk af. Spring zover mogelijk. De voorste voet wijst met de tenen in de looprichting. Land op de voorste voet en bepaal de afstand. Herhaal een aantal keer en probeer steeds verder te springen. Voor het achterste been is de eerste stap dus een maximaal grote stap.

**Oefening: 1e voetplaatsing "Drop step"**

Begin zoals bij oefening 1e afzet. Het lichaamszwaartepunt (LZP) komt daardoor buiten het lichaam te liggen. Plaats nu de voorste voet agressief in de grond ver achter het LZP. M.n. als de 1e afzet nog niet ontwikkeld is, zie je dat de voet dichterbij de startplaats landt dan waar hij oorspronkelijk stond (vandaar de naam drop-step). Er lijkt dus weinig ruimtewinst, maar het lichaam is na 1 stap wel in de ideale 45 graden ligging gekomen.

**Oefening: Versnellen "6 tot 8 latten drill"**



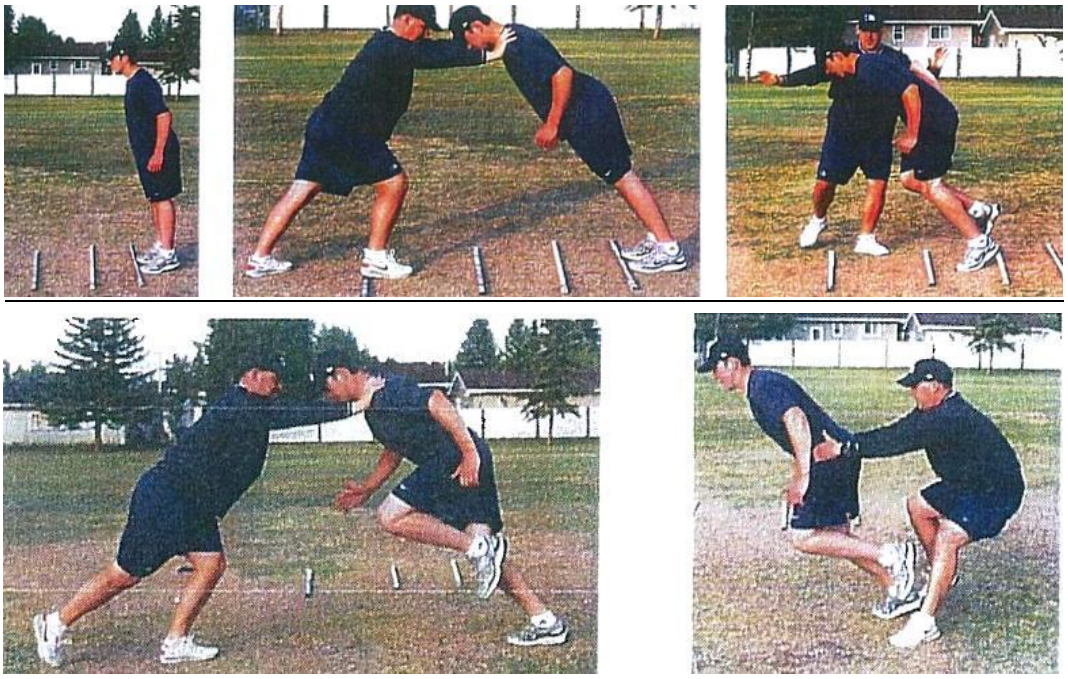
Plaats 3 vlakke latjes (bijv. uit oude loopladders) 30 cm uit elkaar. Elke volgende lat plaats je steeds ongeveer 20 cm (afh. van lengte spelers) extra verder weg.

Ga met 2 voeten naast elkaar achter het 1e latje staan en laat je voorwaarts vallen, liefst tot 45 graden. Begin te wandelen. Plaats dan de voeten om en om midden in de vakken. Probeer dit versnellend te doen en **duw** de voet bij plaatsing met een vlakke voet in de grond.

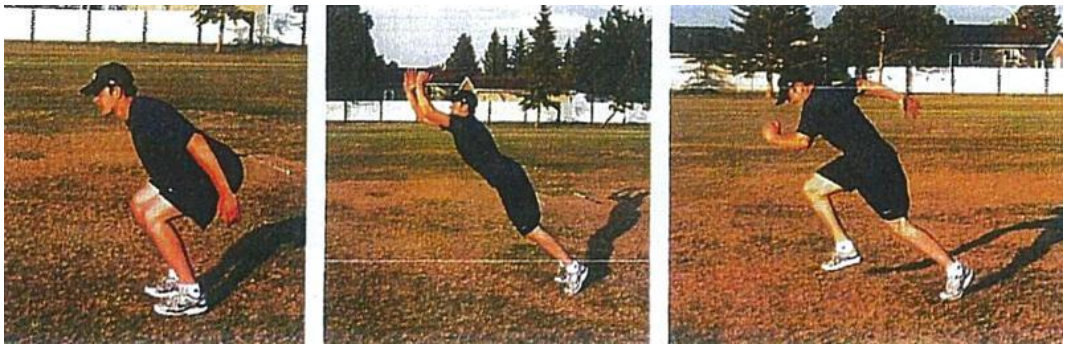
*Varianten m.b.t. versnellen "6 tot 8 latten drill":*

- Laat je vallen tot 45 graden en sprint door het raamwerk.
- Laat je vallen tegen de hand van een partner of deze houdt je van achteren vast. Deze laat je onverwachts los, als je de 45 graden hebt bereikt.
- Start met squat sprong(en), gevolgd door start

*Variant 2: Vasthouden / tegenhouden*



*Variant 3: Squats*



## *Anticipatie snelheid (honklopen)*

Anticipatie en reactietijden verbeteren met name d.m.v. starten als accentpunt in te bouwen in je technische en tactische trainingsdelen. Bijvoorbeeld het "lezen" van de swing en bal vanaf de knuppel in een slagtraining, zowel als fielder mede als honkloper. Wijs spelers aan, die in het veld alleen achter bespeelbare ballen aan gaan en anderen, die op dat moment als verzamelaars ("shaggers") fungeren.

## 14.4. Coördinatie

Versnelling (loopscholing) en loopladders[5]

| | |
|---|---|
| ***Voorste zwaaifase (skipping)***<br>• Het gehele lichaam rechtop of licht voorover houden<br>• Het bovenbeen horizontaal<br>• Het gehele lichaam wordt uitgestrekt (geen “knik” of “zit” in de loop)<br>• De teen van het zwaaibeen (links) optrekken<br>• Maak je zo groot mogelijk<br>• Hoog op de teen van het achterste been komen (rechts)<br>• De schouders zijn laag ontspannen<br>• De armen tegengesteld aan de benen doorzwaaien<br>• De handen “los”, ter hoogte van de kin en de heup<br>• De blik is wijd<br>• Het hoofd rechtop | |
| ***Achterste zwaaifase (hakbil)***<br>• De hak (rechts) gaat richting bil<br>• De heupen gestrekt houden<br>• De voetplaatsing op de “bal”<br>• De romp licht voorover houden<br>• De blikrichting is vooruit<br>• De armen bewegen ritmisch mee<br>• De handen zijn ontspannen<br>• De knie is op deze foto te hoog; streef naar een verticaal bovenbeen | |
| ***De landingsfase (uitpendel)***<br>• Het linkerbeen beweegt actief naar beneden<br>• De rechtervoet wordt uitgestrekt<br>• De armen tegengesteld meebewegen<br>• De schouders laag houden<br>• Pendelen cyclisch, links en rechts ontspannen laten volgen<br>• Het hoofd rechtop houden<br>• De romp licht voorover houden<br>• Oefenafstanden tot maximaal 20 meter<br>• Accent snelheid op de zwaaiactie naar de grond | |

[5] Loopscholing Feyenoord 2003

| | |
|---|---|
| ***De afzetfase (starten)***<br>• De romp schuin naar voren houden<br>• De strekking is volledig vanuit de enkel, de knie en de heup<br>• Het rechterbeen zwaait actief naar voren<br>• De armen worden “hoog” actief ingezet (afzetondersteuning)<br>• Alleen landen op de voorvoet<br>• De blikrichting is naar voren<br>• Alle acties zijn explosief naar voren gericht<br>• Het is geen sprong-, maar loopactie | |
| ***De speedladder (frequentie skipping)***<br>• Knieheffen met variaties, zoals:<br>• 1-2 maal landen per vakje<br>• Voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts<br>• Met en zonder directe richtingsveranderingen<br>• Het bovenbeen moet horizontaal zijn<br>• Het onderbeen moet verticaal zijn (= foutje op foto)<br>• De rechtervoet/-teen optrekken (= foutje op foto)<br>• De linkervoet uitstrekken (= prima op foto)<br>• Volledige strekking van de enkel, de knie en de heup<br>• De romp licht voorover houden<br>• Het hoofd rechtop houden<br>• De armen tegengesteld meebewegen<br>• De schouders ontspannen laag houden<br>• Alle frequentieoefeningen gaan over in een start | |
| ***Frequentieoefening (trippling)***<br>• Per vakje tweemaal landen<br>• De knie blijft laag<br>• De voeten zo snel mogelijk bewegen<br>• De romp licht voorover houden<br>• Het lichaam wordt volledig gestrekt<br>• Het hoofd moet in één lijn zijn met de romp<br>• Varieer in voorwaarts en achterwaarts<br>• Al dan niet met een keerpunt | |

| | |
|---|---|
| ***Frequentieoefening frontaal bezien (trippling)***<br>• Een lage knie-inzet<br>• Eenmaal landen per vakje<br>• Snel voetenwerk<br>• Er zijn geen rotaties van de lengteas van het lichaam<br>• Alles is strak gericht naar voren<br>• Schouders worden laag gehouden<br>• Het armenritme is het voetenritme | |
| ***Steigerungsloop (versnellen)***<br>• Skipping overgaand in start<br>• Er wordt in elke tussenruimte snelheid opgebouwd<br>• De knie-inzet wordt behouden<br>• Er wordt volledig gestrekt<br>• Zie de opmerkingen van voorgaande skipping-beelden | |
| ***Steigerungsloop vervolg (versnellen)***<br>• Er is een toename van de snelheid<br>• Er is een vergroting van de voorwaartse ligging<br>• Er is behoud van de knie-inzet<br>• Er wordt gekomen tot een starthouding<br>• Alle bewegingen zijn gericht naar voren (geen rotaties) | |
| ***Steigerungsloop (versnellen, startfase)***<br>• Aan het einde van de ladder starten (overgang steigerung naar start)<br>• Er is een toename van de voorwaartse ligging<br>• Er is een maximale inzet van de rechterknie<br>• Er is een maximale inzet van de armzwaai<br>• Er wordt explosief gestrekt met linker enkel, knie en heup | |
| ***Trippling zijwaarts***<br>• Er is een lage knie-inzet<br>• Er wordt twee keer geland per vakje<br>• De voeten/enkels maken snelle bewegingen<br>• Het lichaam is gestrekt<br>• Aan het einde van de ladder kwartslag draaien en starten<br>• De schouders laag houden<br>• Het hoofd rechtop houden | |

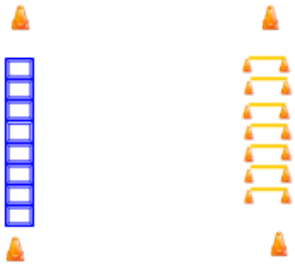
| | |
|---|---|
| ***Skipping zijwaarts***<br>• Er is een hoge knie-inzet<br>• Er wordt twee keer geland per vakje<br>• De skipping zowel links als rechts uitvoeren<br>• Het lichaam wordt volledig gestrekt<br>• De skipping moet zuiver zijwaarts gaan, dus geen rotaties<br>• De frequentie zo hoog mogelijk<br>• Eventueel uitvoeren met snelle links-rechts variaties<br>• Er is een snelle reactie bij richtingswissel vereist<br>• Aan het einde van de ladder kwartslag draaien en starten | |
| ***Stokkenloop zijwaarts (links)***<br>• Zijwaarts knieheffen<br>• Er wordt twee keer geland per stok<br>• De knie wordt maximaal hoog geheven<br>• Het zwaartepunt van het lichaam wordt hoog gedragen<br>• De voet (rechts) wordt maximaal uitgestrekt<br>• De romp wordt stil gehouden<br>• De schouders blijven laag<br>• De armen worden ritmisch meebewogen | |
| ***Stokkenloop zijwaarts (rechts)***<br>• Variatie in richting<br>• Er wordt eenmaal geland per stok<br>• Er is een hoge rechterknie-inzet (zeer goed)<br>• Korte landingstijden (kaatsen)<br>• Aan het einde van de oefening starten<br>• Op het laatste moment wordt er ingedraaid | |
| ***Stokkenloop zijwaarts met starten***<br>• Er wordt na de laatste landing tussen de stokken ingedraaid<br>• Er wordt direct voluit gestart<br>• De rotatie wordt direct weer opgeheven en er wordt rechtuit<br>• gesprint<br>• Nooit langer dan 10 meter (5 á 10 meter)<br>• De voorwaartse ligging wordt gezocht<br>• • De heupen worden gestrekt gehouden (niet knikken) | |

| | |
|---|---|
| ***Sprint na stokkenloop***<br>• Dit is perfect gedemonstreerd (zie foto)<br>• Alle acties zijn recht naar voren gericht<br>• Er is een ideale ligging voorwaarts<br>• Er is een goede knie-inzet<br>• Er is een maximale strekking<br>• Er is een krachtige arminzet<br>• De blik blijft naar voren gericht | |
| ***Stokkenloop met richtingsverandering***<br>• Er wordt twee keer geland per stok<br>• Op commando wordt er snel gewisseld van richting, links + rechts<br>• Er is zo min mogelijk rotatie van de romp<br>• Er zijn korte landingsmomenten<br>• Nooit langer dan 10 seconden doorvoeren<br>• Het hoofd niet naar de grond richten, maar rechtop houden | |
| ***Stokkenloop voorwaarts***<br>• Er wordt eenmaal geland per stok<br>• Maak jezelf groot tijdens de oefening (strekken)<br>• Er is een hoge knie-inzet (links)<br>• De oefening wordt versnellend uitgevoerd<br>• De oefening gaat over in een start<br>• Het hoofd wordt rechtop gehouden, de blik is naar voren gericht<br>• De schouders worden laag gehouden en de armen gebogen | |
| ***Starten na voorwaartse stokkenloop***<br>• Er wordt schuin gestart op commando<br>• De ligging is voorwaarts<br>• Er is een hoge knie-inzet<br>• Er zijn eventuele plotselinge richtingsveranderingen<br>• De sprinttijd en de afstand worden gecontroleerd (stopwatch) | |

| | |
|---|---|
| ***Voetstreksprongen***<br>• Maximale hoogte vanuit enkelsprongen<br>• De knieën worden nagenoeg recht gehouden<br>• De strekking wordt ondersteund vanuit de arminzet<br>• Er is een korte contacttijd<br>• Na de laatste sprong wordt er gestart | |
| ***Zijwaartse frequentie/verplaatsing (shuffles)***<br>• Er wordt zijwaarts snel verplaatst<br>• Diep zitten<br>• Er is een hoge beenfrequentie<br>• Er wordt direct na het paaltje gestart<br>• De armen worden krachtig meebewogen<br>• Het hoofd blijft naar voren gericht | |

## 14.5. Voorbeeld warming-up i.c.m. loopscholing

Voorbeeld van een in een warm-up verwerkte loopscholing. Bouw het aantal "sprintoefeningen" langzaam op tot maximaal 24 voor deze leeftijd. Organisatie kan van lijn naar lijn, maar ook in een vierkant, waarbij langs elke zijde een andere oefening gedaan wordt. Op deze wijze heb je niet alleen minder materiaal nodig en kleinere wachtrijen, maar vindt er leertechnisch gezien meer transfer plaats. Let op: bouw de "rondjes" qua belasting wel op.

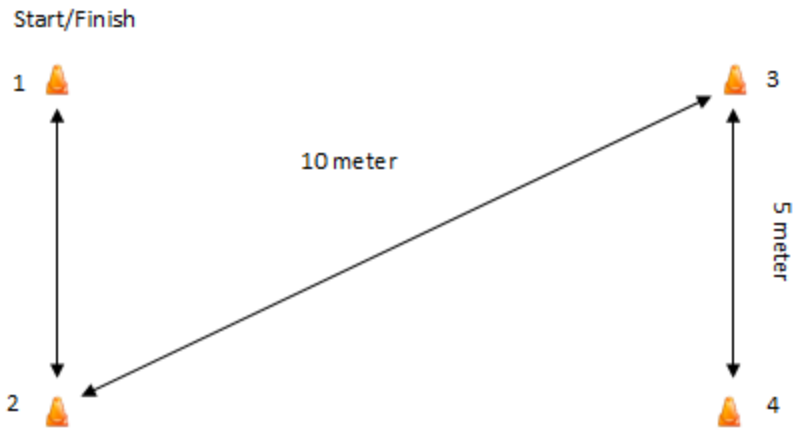


| Warm-up/loopscholing: | |
|---|---|
| <u>Algemeen:</u> | • jog<br>• jog en achterwaarts<br>• triplings<br>• skips<br>• hielaanslag (hak bil)<br>• pendelpassen |
| <u>Combinaties en coördinatie:</u> | • triplings/skips 4 om 4<br>• triplings/aanslag 4 om 4<br>• skips/aanslag 4 om 4<br>• skips/aanslag 3 om 3<br>• skips/aanslag 2 om 2<br>• shuffles<br>• kruiswisselpassen/carioca's |
| <u>Enkelstrekking/kracht:</u> | • hoge huppels<br>• kaatshuppels<br>• loopssprongen<br>• 1/2 squatsprong + stop |

| | |
|---|---|
| <u>Oog-/voetcoördinatie:</u><br><br>(m.b.v. pylonnen op korte afstand of loopladder) | • skips op korte afstand<br>• heen en weer<br>• spreid/-sluitsprongen<br>• skips zijwaarts<br>• zijwaarts verplaatsend 1, 2, 3, 4<br>• zijwaarts verplaatsend 1, 2, 3 |
| <u>Techniek omzetten in vw snelheid:</u><br><br>(m.b.v. pylonnen of mini-horden op oplopende afstand) | • skips op plaats en start<br>• aanslag op plaats en start<br>• skips onder lichte weerstand (partner duwt tegen schouder of houdt heupen vanachter vast)<br>• skips op lengte<br>• heen terug en start<br>• zijwaarts terug en start<br>• jump(s) en start |

## 14.6. Agility (wenden, draaien en keren)

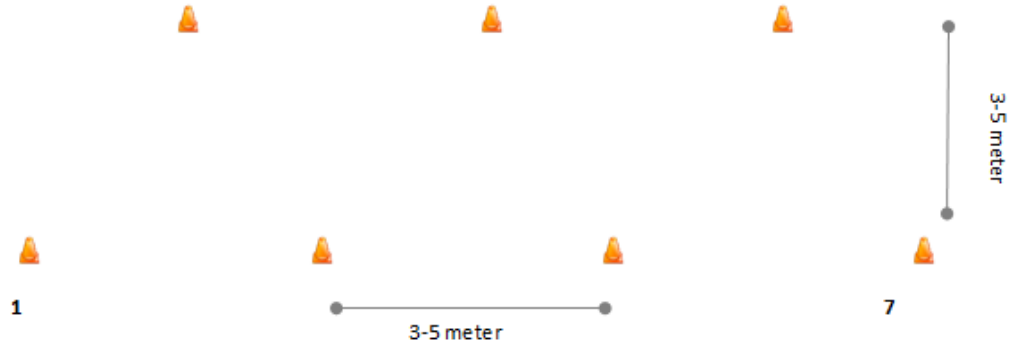
### *Oefening 1: 5-10-5 Drill*




**S**tart 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 2: 7 Cone Drill*



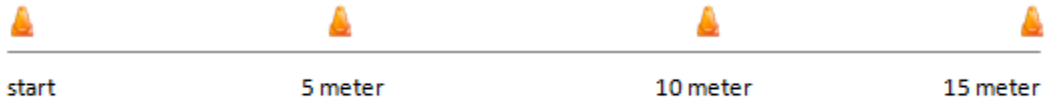

Start bij pylon 1, sprint om alle pylonnen naar pylon 7 ( = 1 herhaling). Rust 30-45 seconden en dezelfde weg terug = 1 set.

- 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 3: 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

### *Oefening 4: Ball Drops (2 of 3-tallen en 2 ballen)*

- Start met gezicht naar je partner.
- Partner 1 (P1) op een lijn met 2 ballen, armen zijwaarts gestrekt.
- Partner 2 (P2) loopt achterwaarts.
- P1 laat een bal vallen.
- Als P2 de bal ziet vallen, sprint deze z.s.m. naar de bal, pakt die op en geeft hem aan P1 en begint onmiddellijk weer achteruit te lopen.
- P1 laat de bal op verschillende tijden vallen, zodat P2 verschillende reactietijden te verwerken krijgt.
- Doe 2-3 sets van 10 drops.

**Opmerking:**
Als P2 van richting verandert, eerst heupen in juiste richting roteren en de buitenste voet openen, alvorens voorwaarts te verplaatsen.

### *Oefening 5: Killers (2 of 3-tallen met 2 ballen)*

- Start met gezicht naar je partner 5 tot 10 meter uit elkaar.
- Partner 1 (P1) op een lijn met 2 ballen.
- Partner 2 (P2) shuffelt zijwaarts in fieldhouding.
- P1 niet meer dan 4 tot 6 meter naast de fielder rollen.
- P2 tosst de bal terug en keert terug naar een plaatst direct tegenover partner.
- P1 varieert de richting van de gerolde ballen.
- Belangrijk: P1 rolt zo, dat het uitdagend, maar haalbaar blijft.
- Doe 2-3 sets van 10 drops.

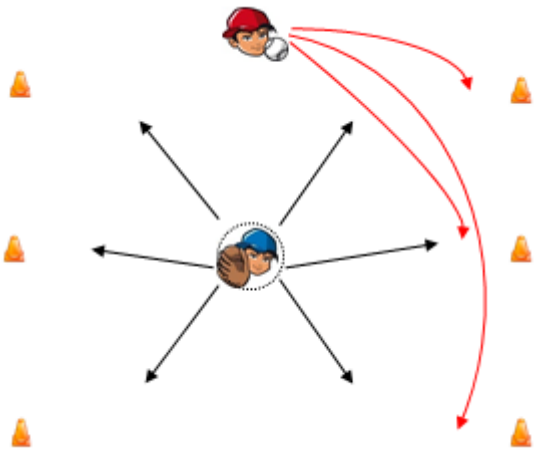
**Opmerking:**
Absoluut niet duiken naar ballen; als P2 het niet haalt, laat je de bal gaan.

### *Oefening 6: Box drill*

- Laag-laag (1 en 2)
- Shuffle – shuffle (3 en 4)
- Hoog- hoog (5 en 6)

**Combinaties:**

- 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2 of
- 3, 4, 5, 6, 3, 4, 5, 6, 3, 4, 5, 6 enz.
- 3, 6, 1, 4, 5, 2, 2 keer enz.



## 15. 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. |
| Upper Body Pull | 12 | 2 | 1min | Naar keuze | Kies voor pull up, dumbell roeien, zittend of stand. Staande rotatie pull of omgekeerde pull up. |
| RDL | 12 | 2 | 1min | DB | Beide voeten op de grond RDL, met dumbbells of andere weerstand. Houd heupen achter, borst vooruit en rug vlak. |
| Dumbell Curl | 12 | 2 | 1min | DB | Maak gebruik van gehele bewegingsbereik. |
| Tricep Extension | 12 | 2 | 1min | Naar keuze | Maak gebruik van gehele bewegingsbereik. |

| Arm onderhoud | Reps | Sets | Rust | Weerstand | Key Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Lateral Raise | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | Duimen omhoog, zijwaarts omhoog, niet hoger dan schouders. |
| Scaption | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | Duimen omhoog, 45 graden zijwaarts omhoog, niet hoger dan schouders. |
| D2 | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | Duim voorlangs naar/vanaf de tegenovergestelde heup, zijwaarts omhoog, alsof je een zwaard trekt. |
| Bentover Raise | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | Platte rug. Armen omhoog opzij. |
| Side Lying Ext. Rotation | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | Liggend op de zij. Bovenste onderarm buitenwaarts omhoog draaien. |
| Rotational Power | Reps | Sets | Rust | Weerstand | Key Points |
| Hip Toss (Parallel) | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | 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 | n.v.t. | <2kg | 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 | n.v.t. | <2kg | Sta rugwaarts naar je partner. Toss de bal langs je heupen kruislings naar je partner. Beide zijden 12x. |
| Hitters Toss | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | 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 | n.v.t. | <2kg | Sta frontaal t.o. je partner in atletische uitgangshouding. Stoot de bal met 2 handen naar je partner. |
| RDL Toss | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | RDL positie in wijde schredestand. Toss van tussen je benen met een constant vlakke rug. |
| Overhead smash | 12 | 1 | n.v.t. | <2kg | |

| Stability | Tijd | Sets | Rust | Weerstand | Key Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Bird Dog | 12 | 2 | n.v.t. | Lichaams-gewicht | Start op handen en knieën. Strek tegenovergestelde arm en been. Rechte rug en span de bilspier goed aan. |
| Glute Bridge -Double Leg | 60s | 2 | 30s | Lichaams-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 | Lichaams-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 | Lichaams-gewicht | Uitvoeren met perfecte houding. Oren, schouders, heupen, knieën en enkels in 1 lijn. Tijd geldt voor elke positie. |
| Prone Cobra | 30s | 2 | 30s | Lichaams-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.<br>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.<br>Gooi 6x vanaf de rechter en 6x vanaf de linkerzijde. |

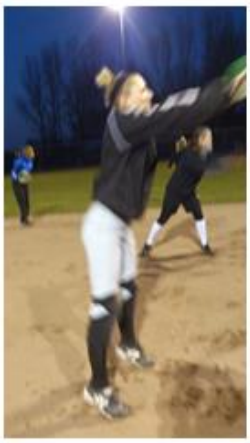
### *Oefening 3: Hitters Toss*

| | |
|---|---|
| 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Gooi 12x. |

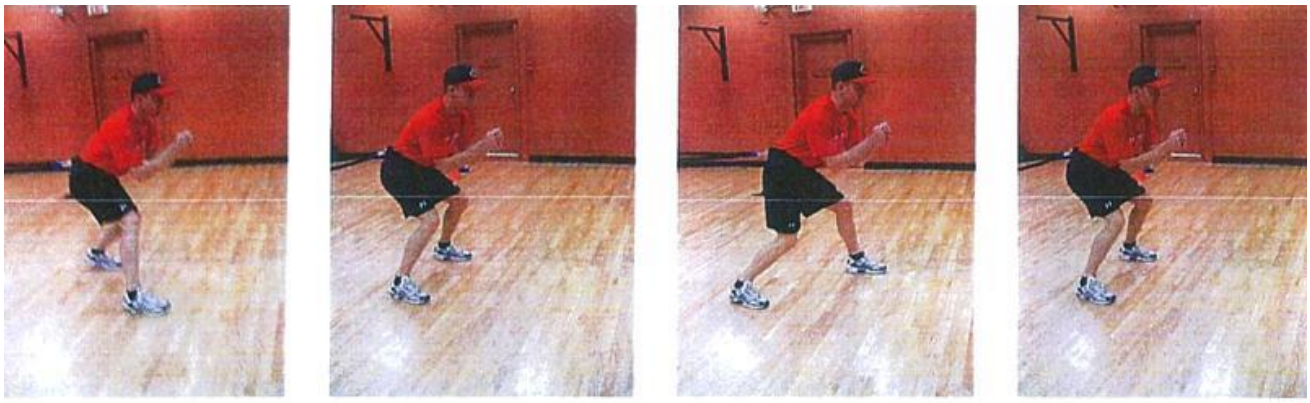
### *Functionele kracht*

De functionele kracht in het bekken is belangrijk. Niet alleen i.v.m. meer snelheid en bereik, maar vooral ook als blessurepreventie. Als je geen zware tubes of sportcords tot je beschikking hebt, kies 6 tot 7 oefeningen uit onderstaand programma. Ankle tubes zijn eenvoudig verkrijgbaar; ook stukken aan elkaar gebonden oude binnenbanden kunnen voldoen.

| Lateral Power[6] | Reps | Sets | Rust | Weerstand | Key Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Monsterwalks Fw/Bw | 2x10 | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen. Loop vooruit met grote stappen. Tenen recht voorut, lichaam rechtop. Dan achteruit terug. |
| Lateral steps-outs | 2x10 | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen. Maak grote stappen zijwaarts. Houd spanning op het cord. Tenen recht vooruit, lichaam rechtop. Dan terug. |
| Step overs | 2x10 | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen tegen een (denkbeeldige ) lijn. Maak 1 stap met rechts over de lijn, plaats links bij. Daarna rechts terug en links terug. Tenen recht vooruit, lichaam rechtop. 2e set starten met links. |
| Line Hops | 20 sec | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Zie step-overs, alleen verplaatsen beide voeten zich gelijktijdig en afwisselend. Let op: ogen blijven op zelfde hoogte. |
| In-Outs | 20 sec | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen. Verplaats beide voeten gelijktijdig zijwaarts en weer terug. Houd spanning op het cord. Tenen recht vooruit, lichaam rechtop. |
| Fire drill | 20 sec | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen. Verplaats beide voeten om en om, op en neer. Houd spanning op het cord. Tenen recht vooruit, lichaam rechtop. |
| Skater strides | 2x 20 | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Begin in fieldpositie met voeten wijd uiteen. Verplaats beide 1 voet met een sprong opzij. Het vrije been mag achter het standbeen langs zwaaien. Houd 1 tel stil en spring dan met het vrije been terug naar uitgangshouding. Op 2 voeten. Tenen recht vooruit, lichaam rechtop. |
| Ballistic walking Programm | 10 | 1 | n.v.t. | Ankle tubing | Alle wandelgangoefenstof uit warm-up kan met tubes als krachttrainingoefening gedaan worden. |

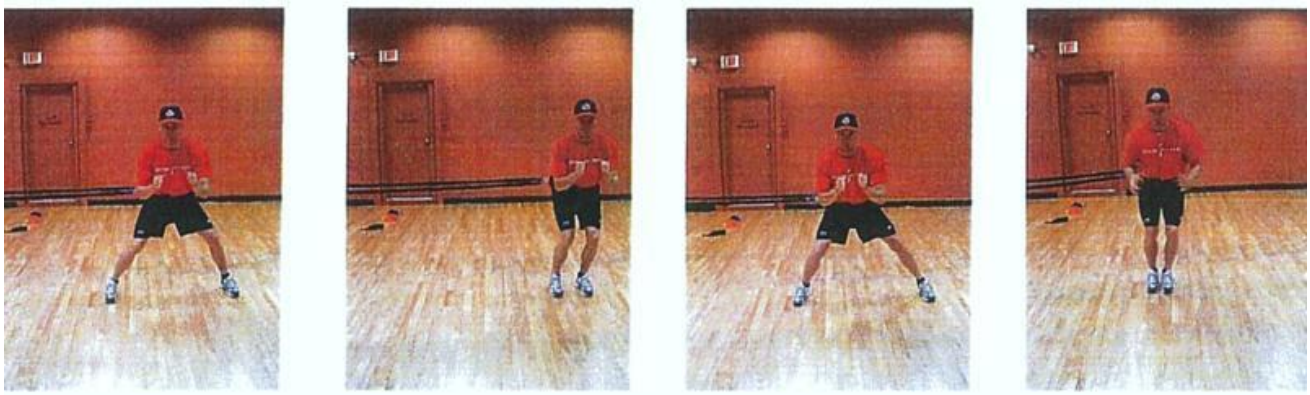
[6] Uit Handboel MLBI Jeff Krushell

**Monsterwalks**



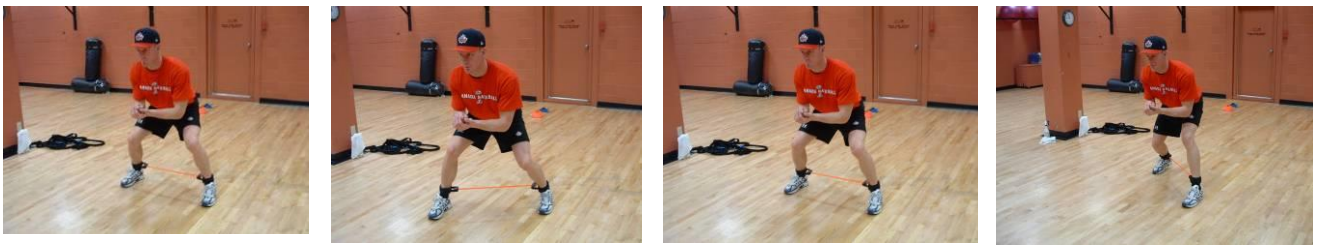
1 2 3 4

**Lateral Step-Outs**



1 2 3 4

**Line-Hops**



1 2 3 4

**In-Outs**

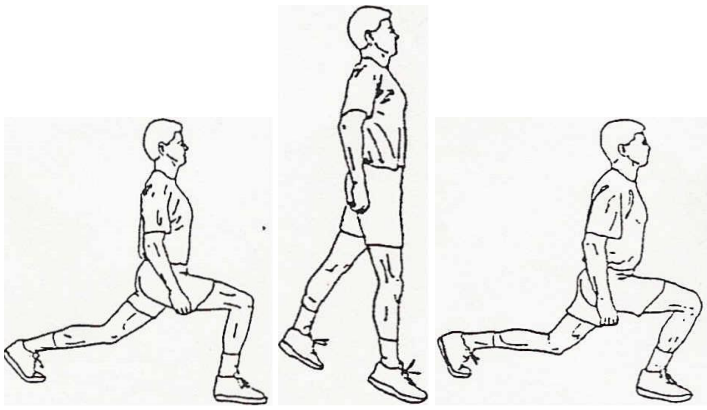
## 16. Plyometrics

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*

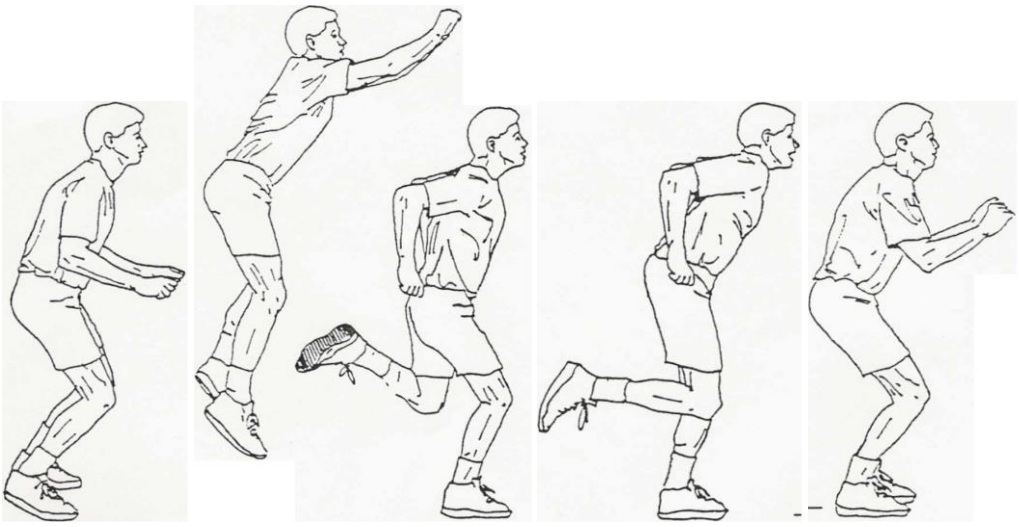
| | |
|---|---|
| Intensiteit: | laag |
| Startpositie: | half squat positie (dijen parallel aan de grond), voeten schouderwijdte uiteen. Vingers in elkaar, handen achter het hoofd. |
| Richting sprong: | vertikaal. |
| Armactie: | geen |
| Startactie: | start beweging door explosief tot maximale hoogte 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*



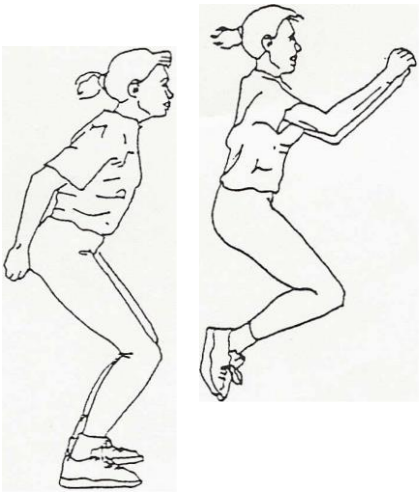
| | |
|---|---|
| Intensiteit: | laag |
| Startpositie: | neem een positie in met één been gestrekt naar voren en het andere achter de middenlijn van het lichaam zoals in de lunge positie. Het voorste been is nagenoeg gestrekt. |
| Richting sprong: | vertikaal |
| Armactie: | geen of dubbele armactie |
| 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*



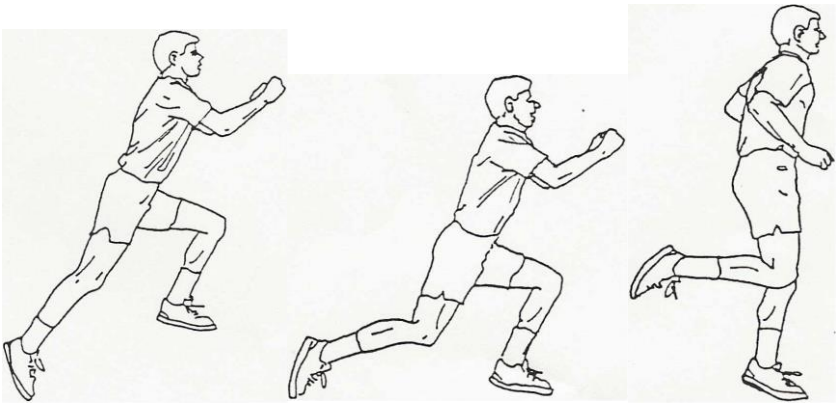
| | |
|---|---|
| Intensiteit: | medium |
| Startpositie: | sta met voeten 15 to 20 cm uiteen; enkels, knieën en heupen licht gebogen; bovenlichaam leunt licht voorwaarts |
| Richting sprong: | horizontaal, met een verticale component |
| Armactie: | dubbele armactie |
| Startactie: | begin met een snelle “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).<br><br>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.<br><br>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<br>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. |

## 17. Voorbeeld planning: Conditietraining winter periode

| Week 1 + 2 | | Week 3 t/m 8 | | Week 9 tot buiten | |
|---|---|---|---|---|---|
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 1 | Dag 2 | Dag 1 | Dag 2 |
| **Cardio** | **Plyo's** | **Cardio** | **Plyo's** | **Agility** | **Agility** |
| 15 m shuttle | Squat jump 10x | 15 m shuttle | Squat jump 10x | 5-10-5 | 7 cone drill |
| 6 x 15 sec | Split squat 2x 10 | 6 x 15 sec | Split squat 2x 10 | 10 x 15 sec 45 sec rust | 3 tot 6 sets 30- 5 sec rust |
| 45 sec rust | Standing Triple 2x5x2 | sprint-sprint | Standing Triple 2x5x2 | sprint-sprint | sprint-sprint |
| | alternate 10x | sprint-backpadel | alternate 10x | sprint-backpadel | sprint-backpadel |
| | Double leg speed hop 10x | shuffle-shuffle | Double leg speed hop 10x | shuffle-shuffle | shuffle-shuffle |
| Rot. power | Rot. power | Rot. power | Lat. power | Rot. Power | Lat. Power |
| Parallel Hip toss 2x12 | Parallel Hip toss 2x12 | Parallel Hip toss 2x12 | Monsterwalks Fw/Bw | Parallel Hip toss 2x12 | Monsterwalks Fw/Bw |
| Perpendicular Hip toss 2x12 | Perpendicular Hip toss 2x12 | Perpendicular Hip toss 2x12 | Lateral steps-outs | Perpendicular H 2x12 | Lateral steps-outs |
| Hitters toss 2x 12 | Hitters toss 2x 12 | Hitters toss 2x 12 | Step overs | Hitters toss 2x 12 | Step overs |
| | | Cross toss | Line Hops | Cross toss 2x 12 | Line Hops |
| Chest Pass 12x | Chest Pass 12x | Chest Pass 12x | In-Outs | Chest Pass 12x | In-Outs |
| RDL toss 12x | RDL toss 12x | RDL toss 12x | Fire drill | RDL toss 12x | Fire drill |
| | | | | Overhead smash 12 x | Etc. |
| Core | Core | Core | Core | Core | Core |
| Bird Dog 2x 12 | Bird Dog 2x 12 | Bird Dog 2x 12 | Bird Dog 2x 12 | Bird Dog 2x 12 | Bird Dog 2x 12 |
| Glute bridge 60 sec | Glute bridge 60 sec | Glute bridge 60 sec | Glute bridge 60 sec | Glute bridge 60 sec | Glute bridge 60 sec |
| Single leg Glute bridge 12x | Single leg Glute bridge 12x | Single leg Glute bridge 12x | Single leg Glute bridge 12x | Single leg Glute bridge 12x | Single leg Glute bridge 12x |
| Pillar series 3x 30 sec | Pillar series 3x 30 sec | Pillar series 3x 30 sec | Pillar series 3x 30 sec | Pillar series 3x 30 sec | Pillar series 3x 30 sec |
| Prone Cobra 30 sec | Prone Cobra 30 sec | Prone Cobra 30 sec | Prone Cobra 30 sec | Prone Cobra 30 sec | Prone Cobra 30 sec |

# Bijlage: 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.

## 1. 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

### 1.1. 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.

## 1.2. 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.

## 1.3. 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.

# BIJLAGE: 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 |