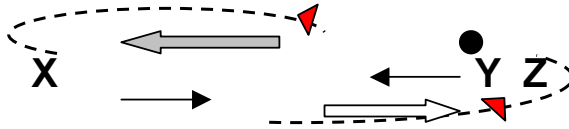




Didactiek 2



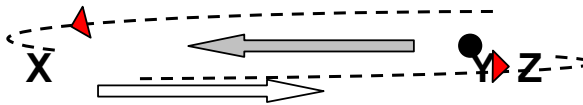
3-tallen



Bal start bij 2 – tal; YZ

Er kan met 1 of 2 ballen geoeft worden.

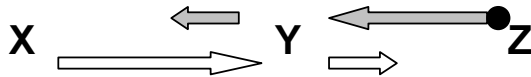
Y loopt met bal tot 1/2 verwege; lopende aangooi naar X; neemt plaats van X over; X herhaald oefening en neemt plaats van Z over.



Bal start bij 2 – tal; YZ

Er kan met 1 of 2 ballen geoeft worden.

Y gooit bal naar X aan; loopt bal achterna; neemt plaats van X over; X herhaald oefening en neemt plaats van Z over.



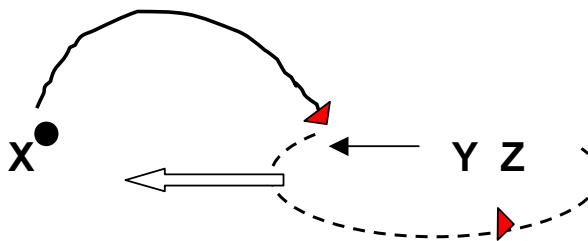
Bal start bij Z.

Er is 1 bal in spel.

Y vangt aangooi draait door; en gooi bal aan naar X; X gooit weer aan op Y, deze draait weer door enz.

Variatie:

1. met stuit naar Y aangooien; fielding-doordraaien en aangooien.
2. Z en X werpen bal met boogje een beetje li.of re. Van Y. ; vangen doordraaien en aangooien.



Er is 1 bal in spel.

Y start met sprintje richting midden.

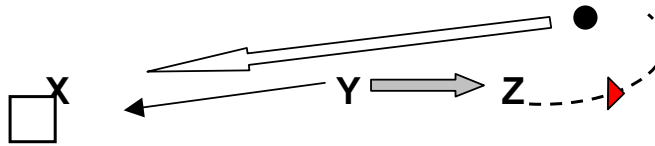
X werp met boogje en wel zodanig dat Y bal net na de stuit lopend moet fielden. Y of doorlopend aangooien naar X Dan wel 1-2 ritme en aangooien. Y daarna terug naar eigen plaats. X start oefening opnieuw.

X moet bal met gevoel werpen.

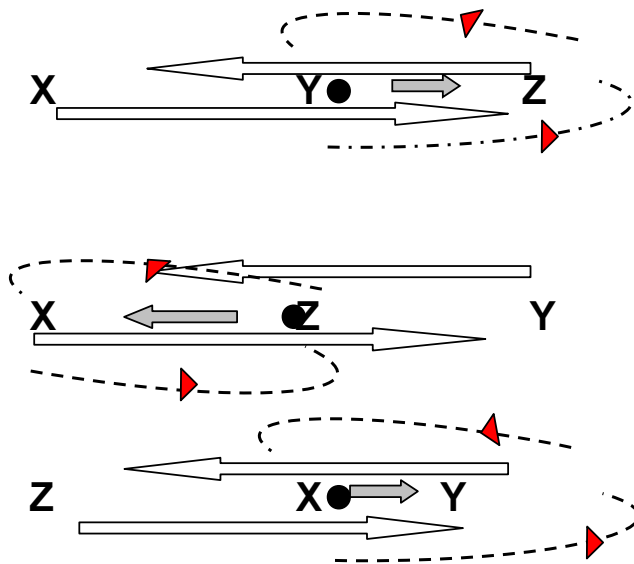


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

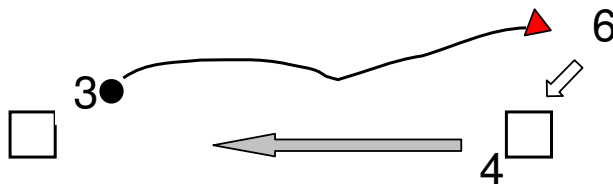
3-tallen



Y aangooi in handen Z;
 Z draai zich om (houdt bal vast)
 en pakt met blote hand de
 klaarliggende bal achter hem.
 Aangooi naar X.
 Is Y 'safe' ??
 Denk aan ; positie roulatie. En
 helm op het hoofd



R1: Y aangooi naar Z. en gaat
 snel achter Z staan.
 Z lange aangooi naar X; en
 loopt vervolgens met boogje
 naar positie van Y (midden.)
 X aangooi naar Y. ; Y aangooi
 naar X in het midden.
R2: Z aangooi naar X. en gaat
 achter X staan.
 X lange aangooi naar Y en
 loopt met boogje naar positie
 van Z (midden)
 Y maakt lange aangooi naar Z.
 Z korte aangooi naar X
 inmiddels in het midden
 staand
R 3 is R 1.

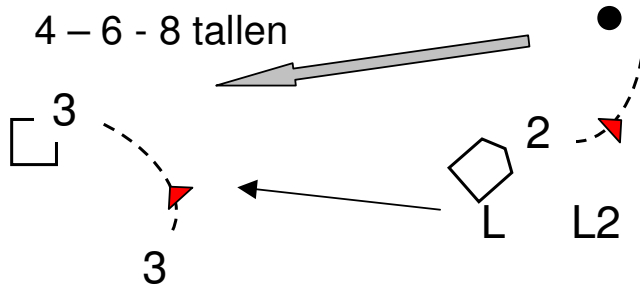


**3 werpt met stuit grondballetje
 naar 6;**
 Dubbelspel 6 – 4 – 3.
 Natuurlijk ook 4 – 6 – 3 doen.
 Denk aan positie roulatie !

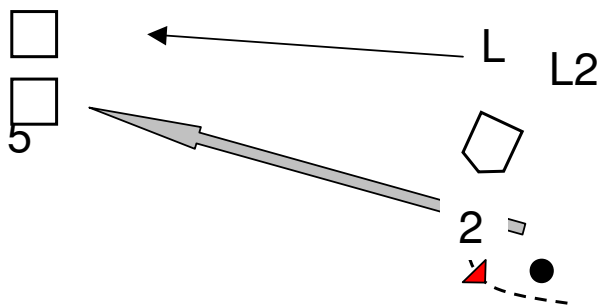
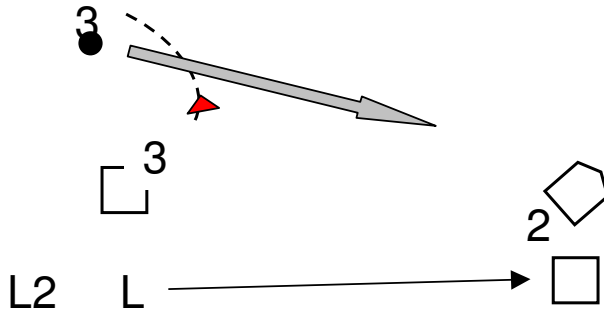
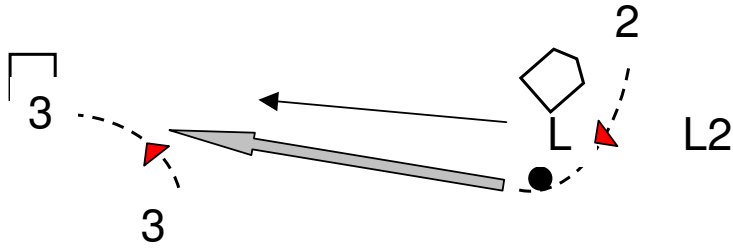


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

4 - 6 - 8 tallen

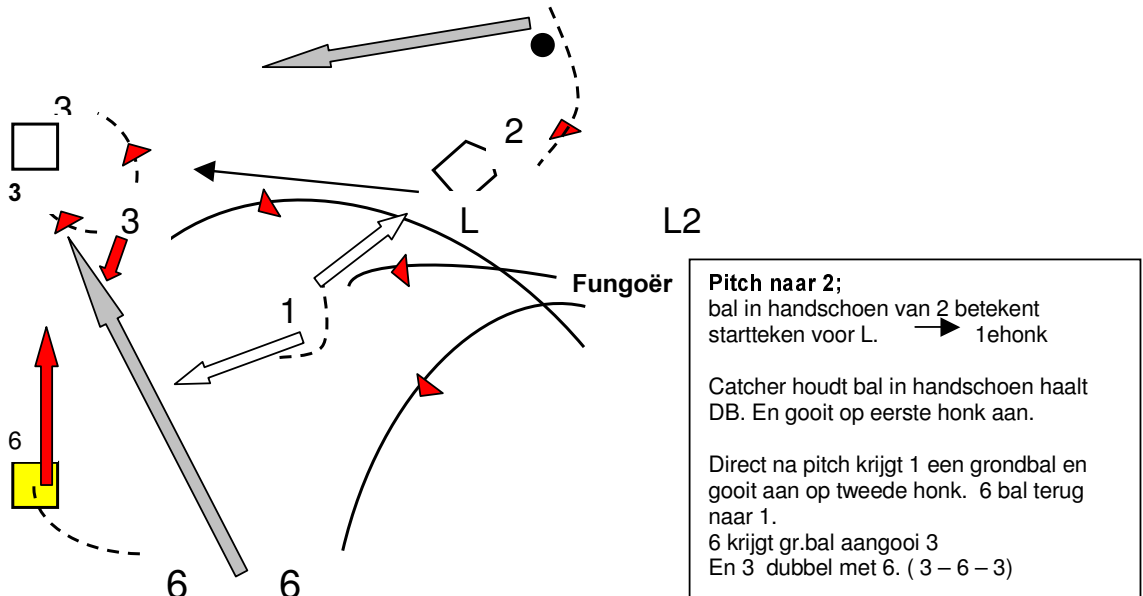
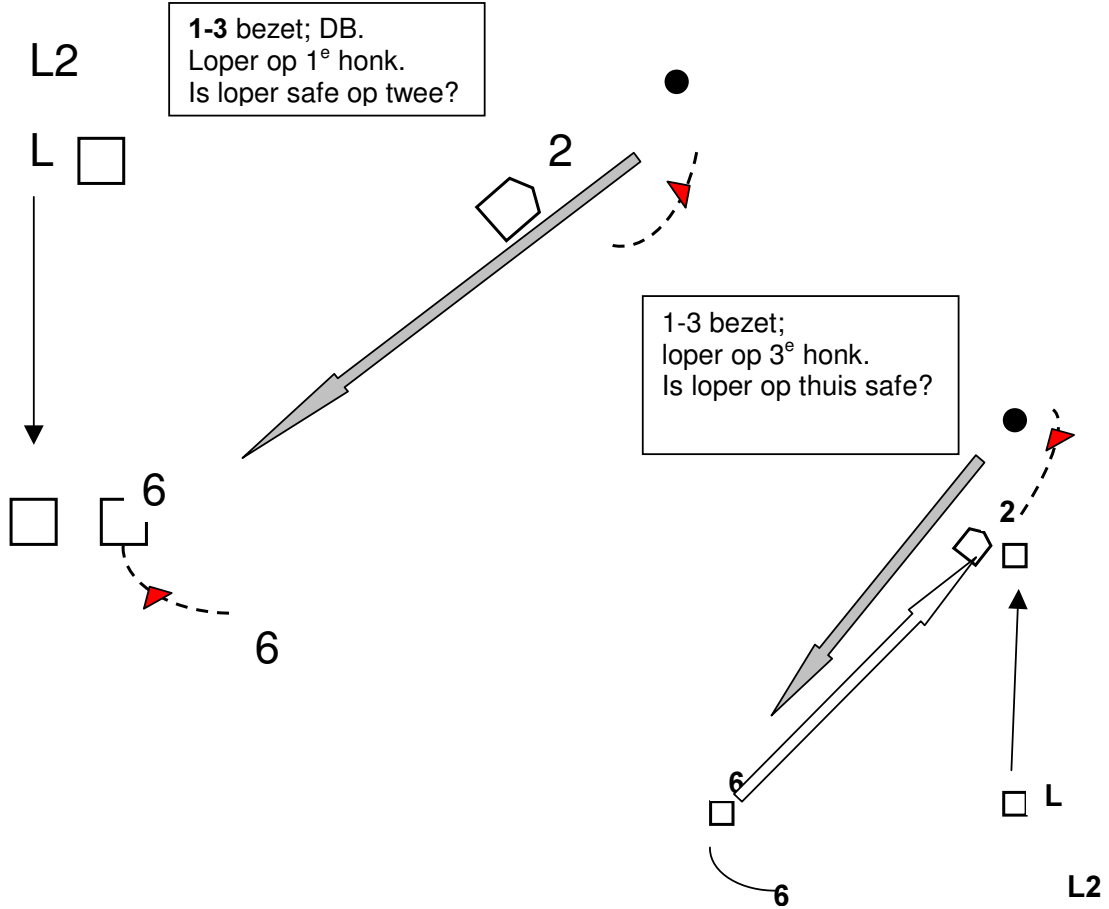


DB / stil liggende bal pakken
 - aangooi 2 naar 3.
 Loper start op moment dat 2 gaat staan.





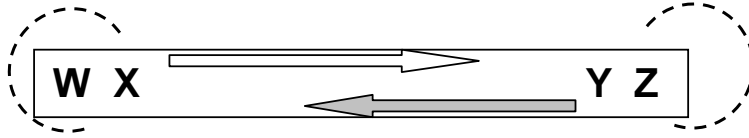
AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN



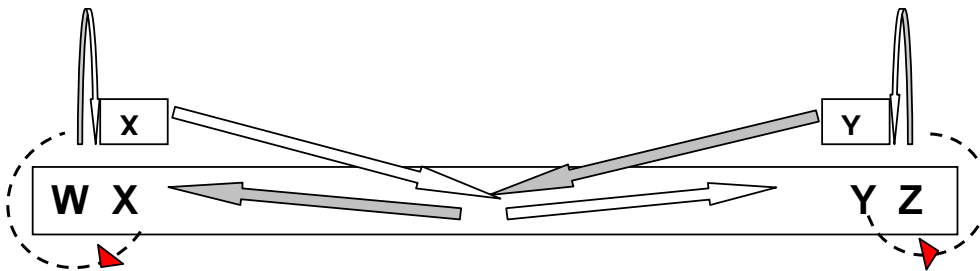


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

4 - 6 – 8 tallen.

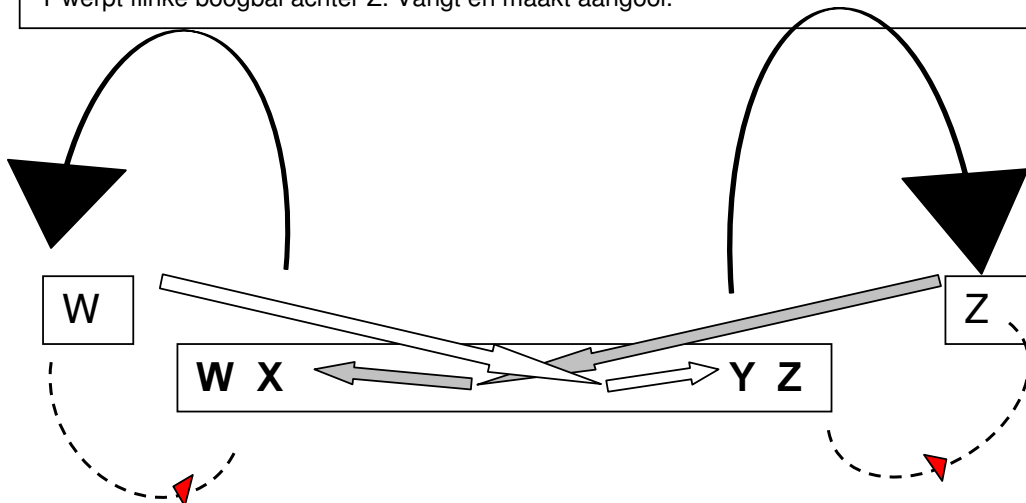


W en X gooien om de beurt aan op Y en Z.
 Die ook om de beurt aangooien.
 Na aangooien uit weg gaan – achter de ander gaan staan.
 Afstand kan steeds iets verlengd worden. Als de afstand groot genoeg is voor het aangooien met stuit. Kan je de onderstaande oefening gaan doen.



Y loopt om Z heen. Z gooit een bal nagenoeg recht de lucht in. Y vangt de bal en gooit aan op X. X geeft bal aan W en loopt zelf weer om W heen.

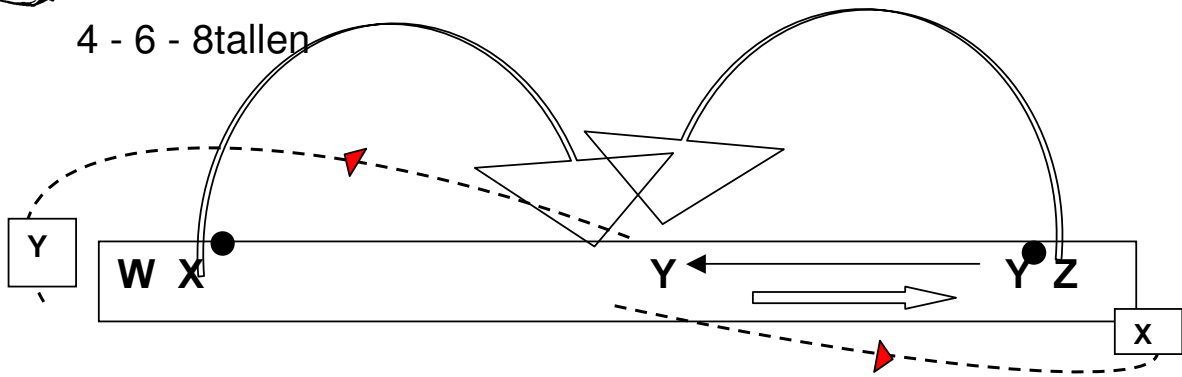
X werpt een flinke boogbal achter W. W draait om vangt de bal – draait weer om met een 1-2 ritme en gooit met stuit aan op Y.
 Y werpt flinke boogbal achter Z. Vangt en maakt aangooi.



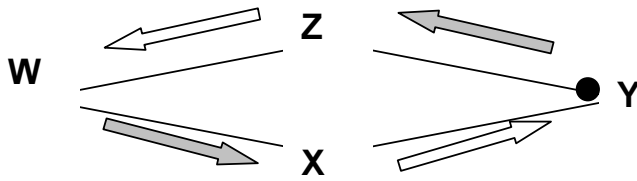


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

4 - 6 - 8tallen

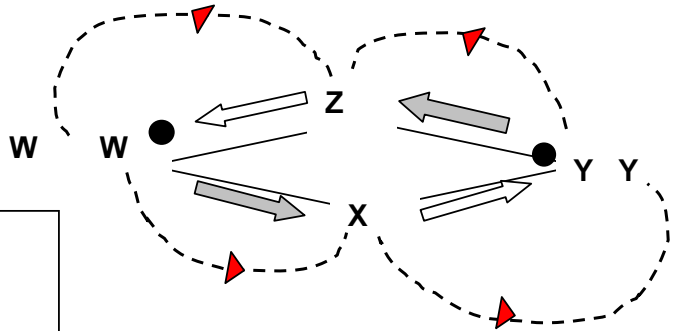


X & Z hebben beiden een bal in handen.
 X werpt een flinke boogbal voor toelopende Y. Y vangt de bal of fieldt direct na de stuit.
 Met een 1-2 ritme of al doorlopend gooit Y de bal naar X. En loopt zijn aangooi achterna.
 X geeft de aangegooide bal aan W. En krijgt zelf een boogbal toegeworpen.



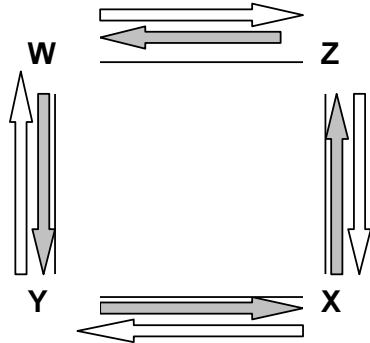
Y gooit aan op Z. Z & X draaien om en werpen aan op resp. W & Y
 Kan met twee ballen geoefend worden.
 Tweede bal is dan in handen W.

Idem als boven . Twee ballen met positie wissel. Loop eigen bal achter na. Te beoefenen met 6 of 8 tal.

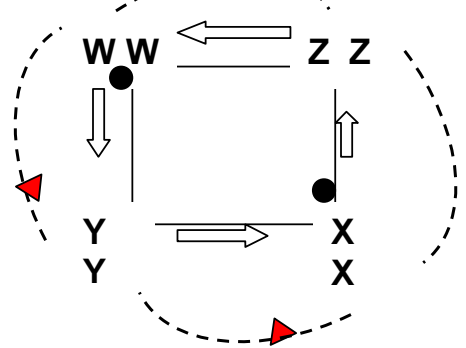


Met 4 – 6 of 8 tal in vierkant
 Op tempo aangooien maken.
 Met klok mee en tegen klok in.

Heb je een 6 of 8-tal dan kan degene de geworpen heeft ook zijn eigen bal achterna lopen en bij de volgende hoek aansluiten.



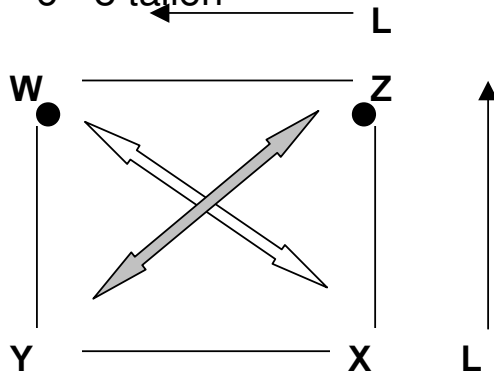
Kan e.v.t met twee ballen; Na aangooi 1 honk opschuiven



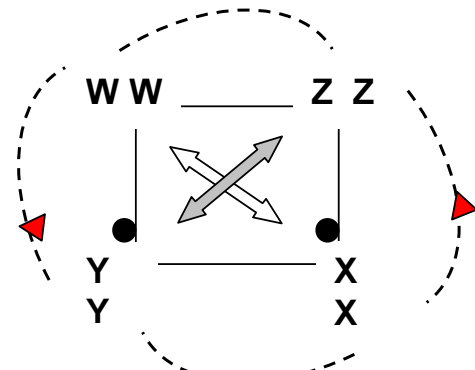


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

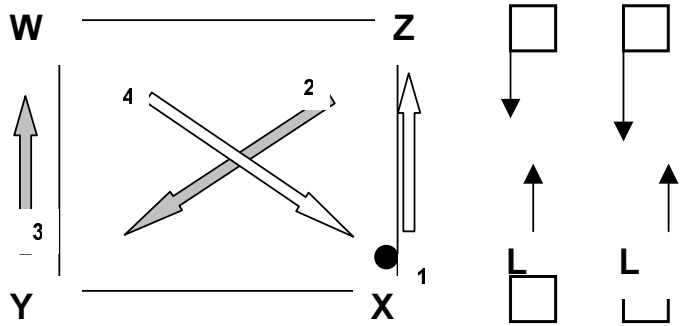
4 - 6 - 8 tallen



Lopers starten op aangooi. Van Z of W; Is lopers eerder dan de twee aangooien aan de overkant ?
Z en Y diagonaal heen en weer. W en X idem.



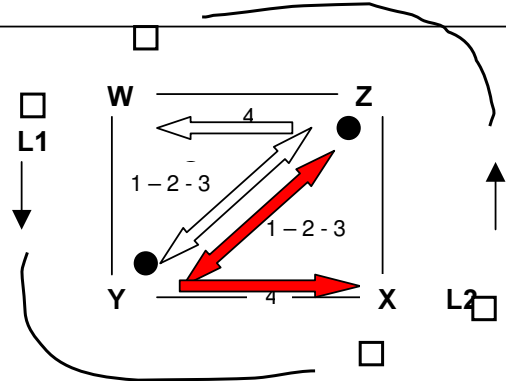
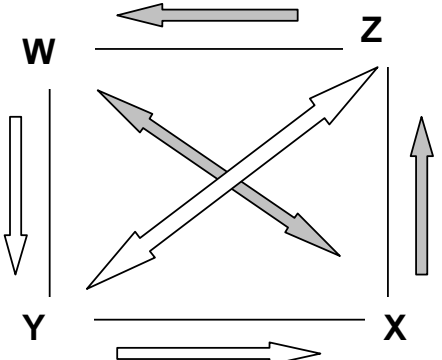
Kan e.v.t met twee ballen; Na aangooi 1 honk opschuiven



W X Y en Z; maken vier aangooien volgens getekend patroon. Uiteraard zijn er andere patronen met meer aangooien te verzinnen.
Lopers starten -sprint op loslaten vd bal X (1^e honkman) Zijn ze eerder dan de bal terug ??

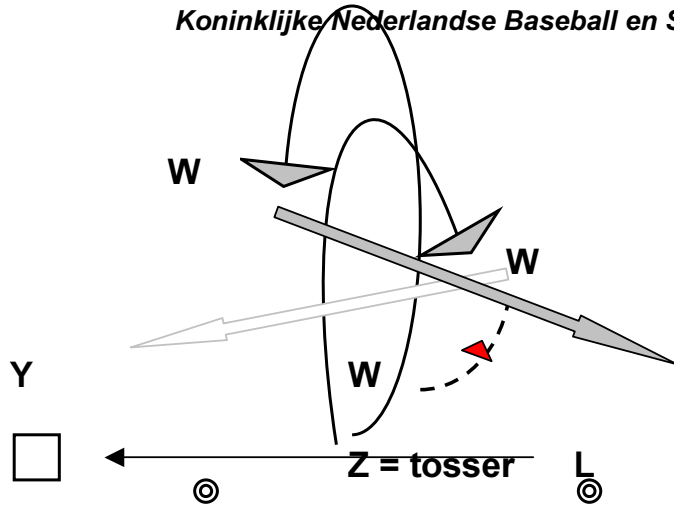
W en X beginnen met diagonaal.
X aangooi Z; Z aangooi W; W naar Y en Y naar X.
X & W weer diagonaal heen en terug.
Volgende rondje start weer .
Natuurlijk ook Y en Z diagonaal laten werpen.

Met lopers; Meerdere aangooi mogelijkheden.
1 ; Y & Z werpen eerst diagonaal 3 aangooien, waarna 4e aangooi met loopricting mee is. W & Z ontvangen alleen. Ruilen! van positie.
Of: voor **L1**; W - X - X - W - Y - X .En voor **L2** ; X - W - W - X - Z - W
Of; L1; X - Z - W - Y - X. (rondje) En ; L2 ; W - Y - X - Z - W.
Ook kan er een gefungoëd bal gefield moeten worden, waarna x aangooien Loper uitmaken.





AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN



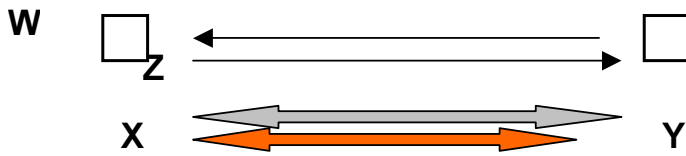
Z is boogbal tosser.

Afwisselend li en re achter W tossen.

W vangt – draait en gooit in tegengestelde richting aan.

W begint **steeds** weer uit midden vandaan.

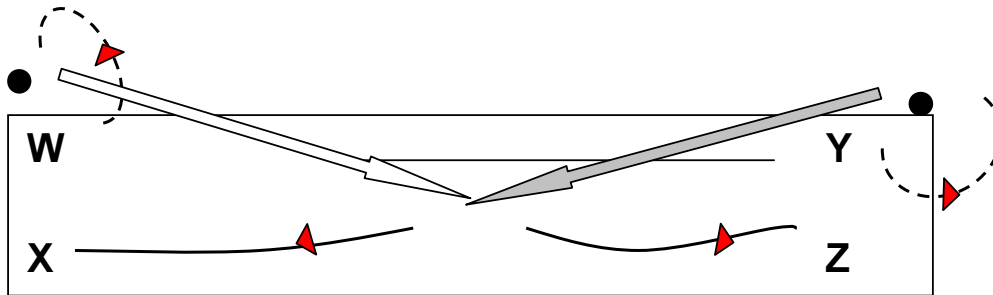
Uitbreiding; met Loper; Loper safe op andere honk? Loper start op vangbal! Loopafstand zo kiezen dat L net in of net uit is.



2 lopers (w & z). Z start - sprint op eerste aangooi van X.

X & Y 4 aangooien. (2 x heen en weer)

Is looper eerder terug dan de bal??



W en Y pakken met blote hand de achter hen liggende bal en gooien aan op X en Z.

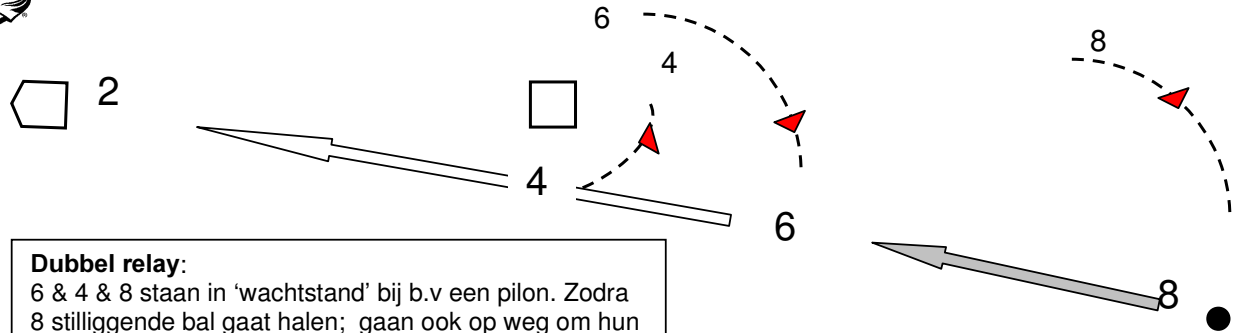
Catchers starten vanuit hurkzit
Pitchers pakken de bal (met neus richting bal), na een windmillbeweging.

Outfielders; Bal met stuit aangooien
P+C + inf. Rechtstreeks in handschoen.
Denk aan functie wissel.

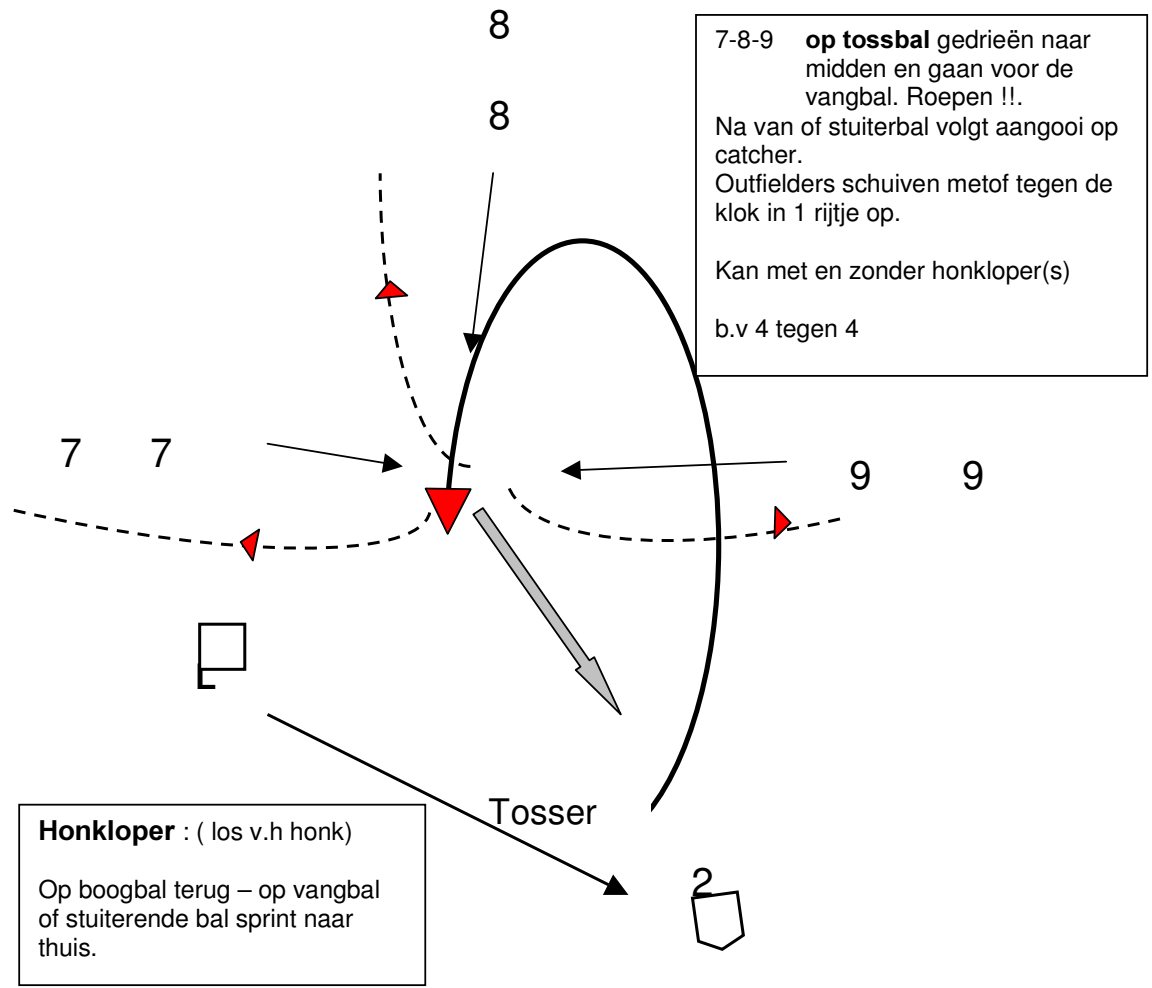
Uitbreiding: ander 4 tal toevoegen; Hiervan worden er 2 honkloper; 2 rust.



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN



Dubbel relay:
 6 & 4 & 8 staan in 'wachtstand' bij b.v een pylon. Zodra 8 stilliggende bal gaat halen; gaan ook op weg om hun positie in te nemen. 2 neemt ook positie in.
 Aangooi 6 is met stuit.
 Na de actie terug naar de wachtstand positie.
 Zo kunnen er meerdere 'veldjes' met 4 tallen gemaakt worden of 1 veldje als leersituatie met b.v 8 spelers.



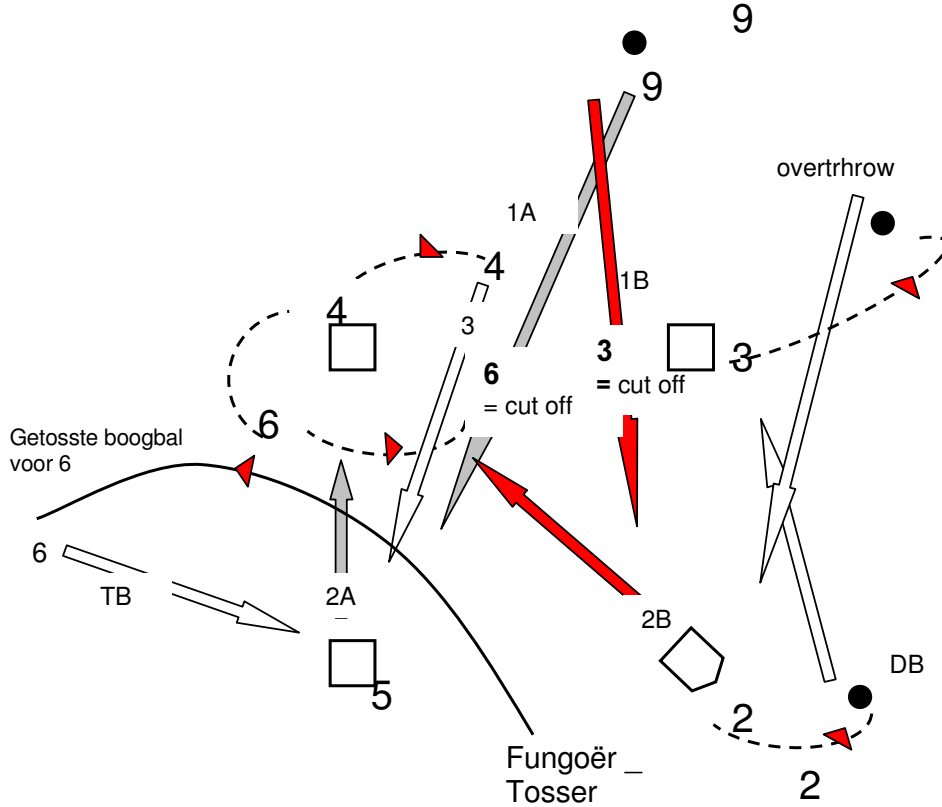
7-8-9 **op tossbal** gedrieën naar midden en gaan voor de vangbal. Roepen !!
 Na van of stuiterbal volgt aangooi op catcher.
 Outfielders schuiven met of tegen de klok in 1 rijtje op.
 Kan met en zonder honkloper(s)
 b.v 4 tegen 4

Honkloper : (los v.h honk)
 Op boogbal terug – op vangbal of stuiterende bal sprint naar thuis.



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

6 – 12-tal



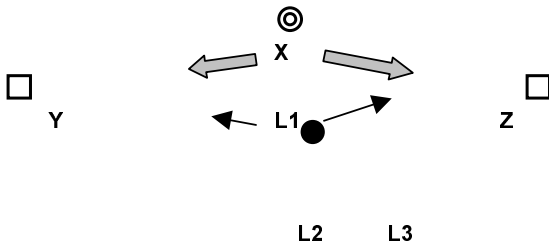
Outfielders; **aangooi** op 5 en 2(aangooi 1A en 1B)
 Laat eerst 4 aangooien op 5 maken.
 (2 & 3 oefenen b.v DB; of wat anders) Daarna 4 aangooien naar thuis. 4 krijgt grondbal met aangooi op 5)
 Bal kan door wachtende 9 getosst worden of 9 pakt een stilliggende bal. Aangooi met stuit. Outf. om de beurt.

Aangooi 9 --- 5; 5 maakt aangooi 2A op 4 (deze tosst bal weer naar 9.)
 2 oefent db met 3.= DB
 Een volgende ronde oefent 3 een overthrow 6-3 met een aangooi op 2. of kan 3 een grondbal van fungoër.

Aangooi 9 ---- 2;
 2 aangooi naar 6 (6 tosst bal naar 9)
 4 krijgt grondbal van fungoër met aangooi op 5. (= 3)
 Een volgende ronde krijgt 6 een tossbal - van de fungoër- over hem na de vang direct aangooi op derde honk ! – Aangooi TB
Laat 4 dan de bal van de catcher bij het tweede honk vangen.

Desgewenst alle posities rouleren!!

Insluiten; 3: 3



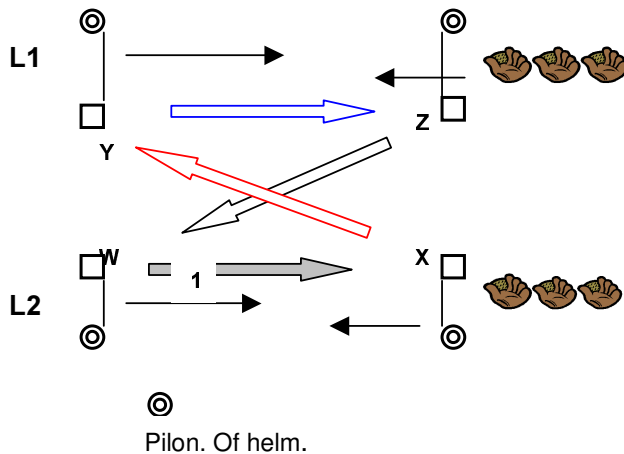
L; heeft bal in handen. Legt deze op de 'lijn'neer en kiest naar welk honk hij sprint. Opdracht probeer op een van de twee honken 'safe' te zijn. De infielders proberen dat te voorkomen.

X – Y en Z als infielders moeten de Loper uit tikken. X pakt de bal van de grond en start het insluiten. Keuze maken uit lopen gaan of direct aangooien.



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Inblijven en uitmaken; werpen vangen in spelvorm.



Handschoenroof

Voordat de infielders; w – x – y & z de lopers mogen gaan uitmaken, moeten ze eerst 4 aangooien maken.

We spelen 2 : 2 : 2

Of 4 : 4.

Er zijn steeds twee rovers op pad.

De 1^e aangooi is W – X. Dit is tevens het startsignaal voor de lopers.

De bal eindigt weer bij W.

Nu mogen ze de lopers gaan uitmaken; infielders mogen lopen met de bal in de hand.

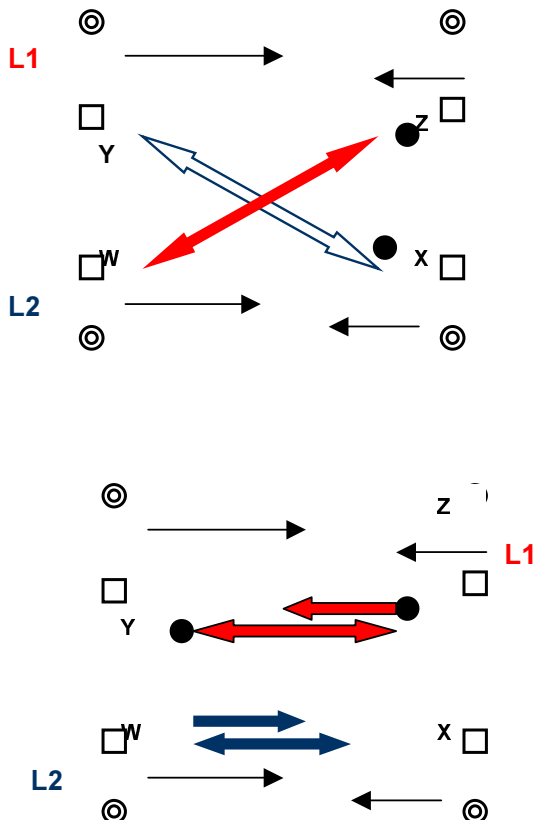
De handschoenrovers, mogen weer terug naar veilig gebied. (achter de denkbeeldige lijn tussen de pilon en het honk.

Er zijn twee lopers in het spel.

Spel eindigt na 1 uitje gemaakt. Als infielders niet zo goed kunnen vangen en gooien.

Meestal kan je wel twee uitjes of zelfs drie uitjes laten maken. Dwz 1 van de twee rovers gaat dus twee keer uit.

Variant - uitbreiding;



Door de 4 infielders worden er eerst twee diagonale aangooien gemaakt. Daarna pas lopers uit maken.

Y en Z moeten na aangooien L 1 met z'n tweeën zien uit te maken. De bal start bij Z

Infielders mogen lopen met de bal. L1 moet weer safe terug zijn bij startpunt om te scoren.

W en X maken L2 uit. Bal start bij X

L2 scoort als hij weer terug is bij startpunt.

Spel stopt als loper gescoord heeft of is uitgemaakt.

Variant;

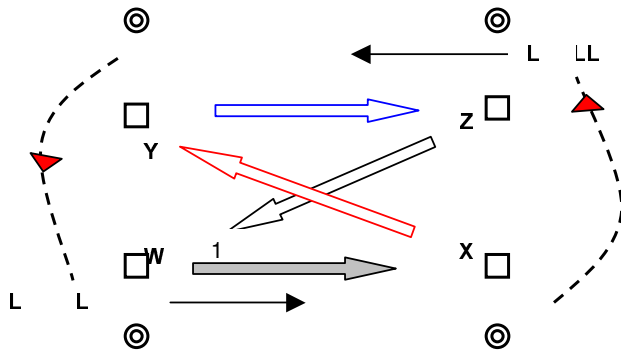
Y en Z maken drie aangooien. Bal start bij Z. Daarna loper het scoren beletten

W en X ook na drie aangooien loper uitmaken. – scoren beletten.

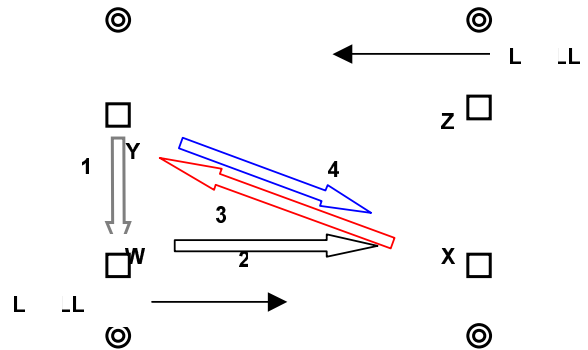


AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Variant meer richting 1-3 situatie.

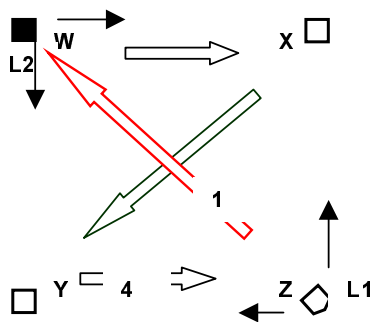


Andere werpvolgorde



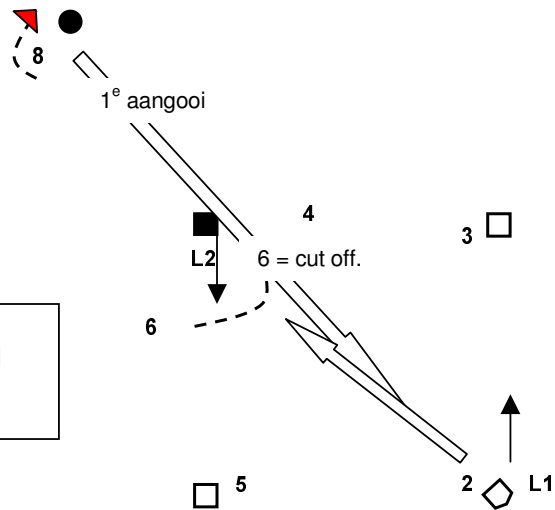
Infelders eerst 4 aangooien maken alvorens de lopers uit gemaakt mogen worden. De lopers mogen maar van één kant lopen. Zie pijlen. Op veilig gebied kunnen ze van omlopen naar de ander zijde. Om hier opnieuw over te steken. ½ verwege mag een loper terugkeren om te voorkomen dat hij uitgetikt wordt. Infelders mogen lopen met de bal.

Honkenloop.



Het Tweede honk is een vrijplaats. In contact met het honk kan je niet uitgetikt worden. OP alle andere honken kan dat wel. Doel van de lopers; zoveel mogelijk hele oversteken te maken. (= 1 punt) Je mag ook met de klok mee lopen. Niet over de diagonaal lopen. Doel infelders; Na de aangooien zo snel mogelijk twee uitjes maken. (dat kan dezelfde loper zijn.) Lopen met de bal mag. Het spel kan natuurlijk ook gestart worden door vooraf aan de 4 aangooien een **gefungode bal te laten fielden** gevolgd door een aangooi op de catcher (Z) nu de aangooien.

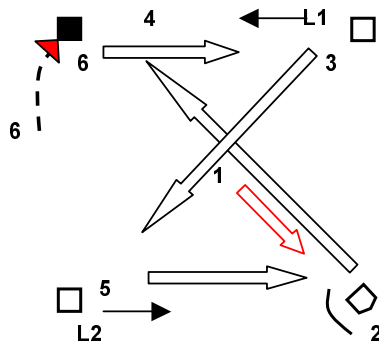
Variant; Aangooi vanuit buitenveld brengt spel opgang.





AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Variant; Honkenloop.



1. Pitch;
2. catcher aangooi naar korte stop.
3. dubbel 6 – 4 – 3.
4. 3 aangooi naar derde honk (5)
5. 5 weer naar catcher terug.
6. Als de catcher de bal heeft 2 uitjes maken. Dat kan dezelfde loper zijn.

De honkloper starten op pitch. Nadat ze 1 honk zijn opgeschoven, mogen ze alle kanten op lopen. Behalve over de diagonalen.

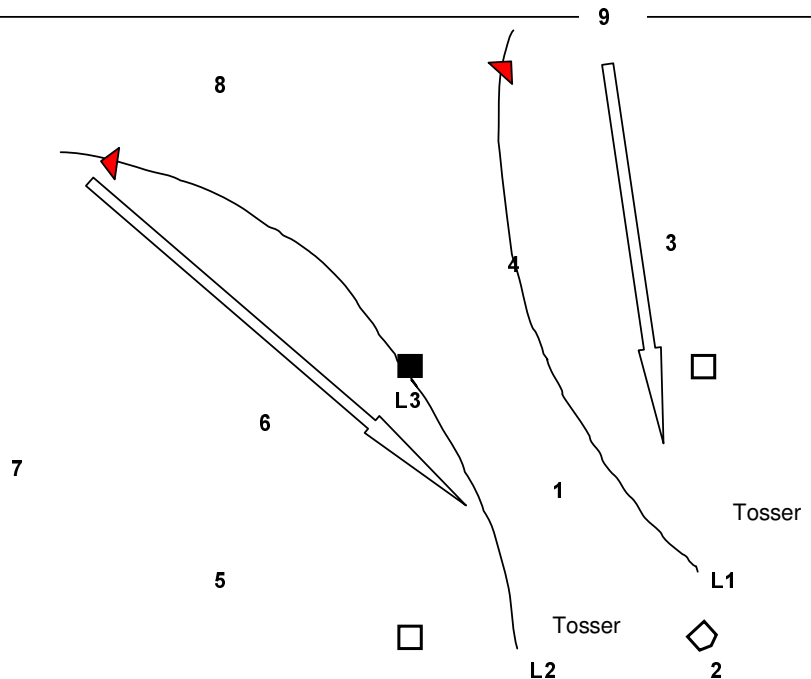
Variant; Honkenloop; We spelen 6: 6 of 3: 3: 3 of 3:3:3:3

Taak slm-hklpr; zoveel mogelijk punten verzamelen. Op het tweede honk en de thuisplaat kan gescoord worden. Deze honken zijn ook vrijplaatsen. (Of alleen 2ehonk kan ook.)

Twee slagmensen-honklopers slaan vlak na elkaar van peanutpaaltje of een getosste bal het veld in. Niet precies tegelijk. Daarna gaan ze punten verzamelen. De derde Loper staat op 2^e honk. Ze mogen met de klok mee of tegen de klok in lopen. Er mag maar 1 loper op een vrijplaats staan.

Taak; verdedigers. Beide ballen moeten eerst naar de thuisplaat aangegoooid worden. Zodra C. beide aangooien verwerkt heeft, mogen ze met de 2^e bal de lopers uitmaken. Iedereen helpen natuurlijk. Wisselen na 1 of 2 uitjes. Alleen uittikken is een uitje er ontstaat n.l geen gedwongen loop.

Vooraf aangeven welk drietal als eerste slaat-loopt en wie als laatste.
Spelregel aanpassen aan niveau.

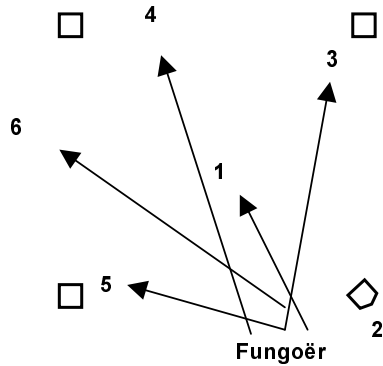




AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

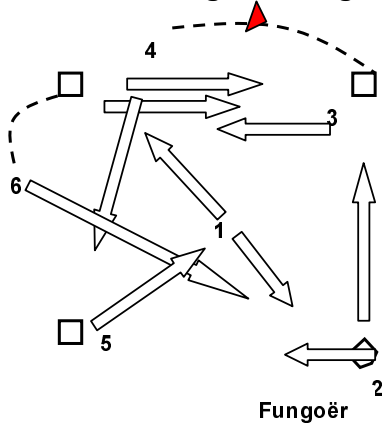
Infield drill 1

Betekent dat ze vlak na elkaar , nagenoeg tegelijk uitgevoerd.



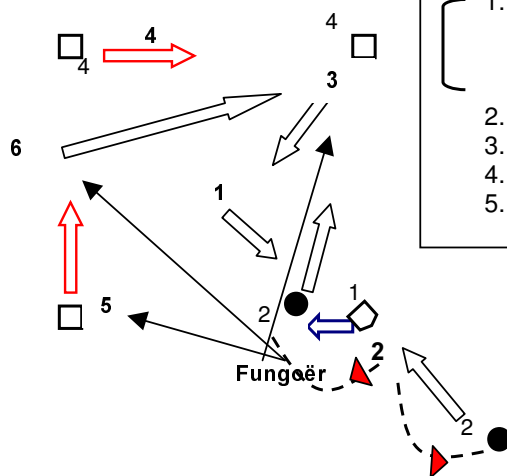
- 1; Pitch – pick off op 5
- 2; hit 1; – dubbel 1-6 -3 (bal terug naar 1)
- 1 loopt daarna infield uit. Om niet in de weg te staan
- 3; hit 4; 4 – 5
- 4. hit 6; 6 – 2 - 3
- 5; hit 5; 5 – 3
- 6; hit 3; 3 – 6 – 4 dubbel

Infield drill 1 ; aangooien uitgetekend.



- 1: Pitch – pick off op 5
- 2; hit 1; – dubbel 1-6 -3 (bal terug naar 1)
- 1 loopt daarna infield uit. Om niet in de weg te staan
- 3; hit 4; 4 – 5
- 4. hit 6; 6 – 2 - 3
- 5; hit 5; 5 – 3
- 6; hit 3; 3 – 6 – 4 dubbel

Infield drill 2

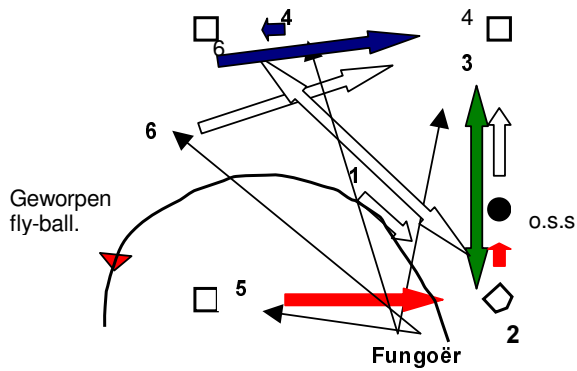


- 1. Pitch --- doorgeschoten bal (bal ligt klaar) aangooi 2 naar 1 bij thuisplaat. Tikbeweging direct gevolg door aangooi van 1 naar 5. (komt nog een loper over van het eerste honk.)
- 2. hit 6 ; 6--- 3.
- 3. hit 5 ; 5– 4 – 3 dubbel
- 4. hit 3 ; 3 – 5.
- 5. **o.s.s** 5; stilliggende bal aangooien op 1e honk. (2 – 4)



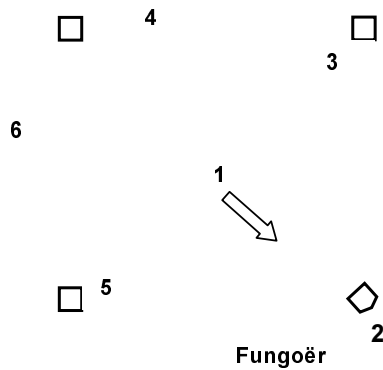
AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Infield drill 3.



1. Pitch aangooi 2 – 6 – 2.
2. o.s.s 1; aangooi 1 – 4.
3. hit 3; 3 – 2 – 4. dubbel
4. hit 5; 5- 2- 3. dubbel
5. hit 6; 6-- 3. of 6 – 4 –3dubbel
6. hit 4; 4 – 6 – 3 dubbel.
7. fly bal; fungoër werp boogbal achter derde honk 5 vangt in de buurt van het hek.

Infield drill 4

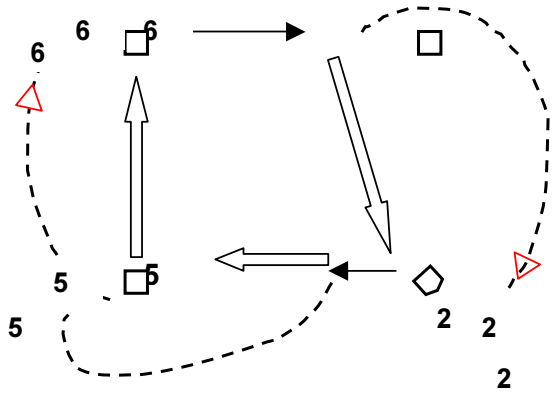


1. Pitch gevolg door slowroller voor 3^e honkman. Catcher rolt Gevolg door aangooi op het eerste honk. 5-3. Direct na pitch hit op 1; aangooi op 6
2. flyball voor catcher in de buurt van de backstop vangen. Gevolg door lange aangooi naar 6 op tweede honk.
3. hit 4; 4 – 5 gevolgd door db achter derde honk. De bal ligt al klaar in de buurt van het hek/dugout. 5 pakt na de aangooi van 4 , de db en gooit aan op thuisplaat.
4. hit 6; 6 – 4 – 3 dubbel
5. fly ball achter eerste honk. 3 Vangt bij hek en maakt lange aangooi naar 6. (situatie; 1 –3 bezet. 1 uit. Vangbal is dus 2^e uit Loper van 1 gaat lopen op vang



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Aangooien als voorbereiding op 1-3 situaties.



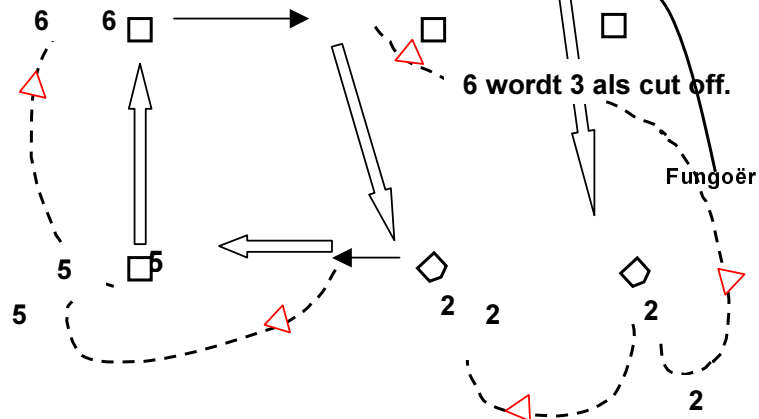
2 ballen

Beginnen; 1^e 6 start met insluitsprintje ; ¾ dan aangooi op catcher.
Catcher start insluitsprintje naar derde honk. Gevolg door lopende aangooi naar 5. Deze maakt tik beweging en gooit aan op de volgende korte stop.

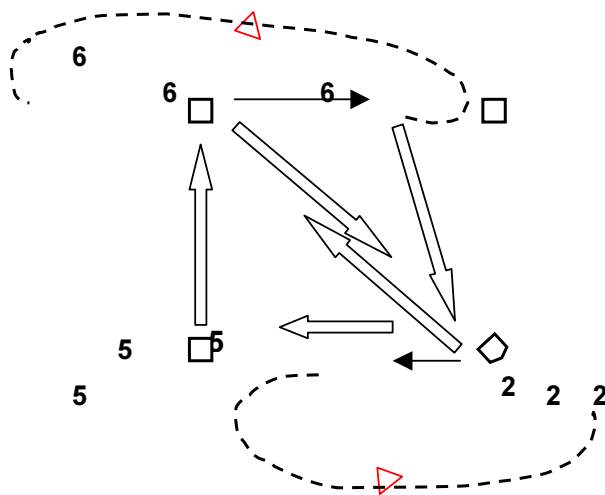
De oefening kan aangevuld worden met buitenvelders die op thuis aangooien.

9
9
9

Met outfielders erbij.



Uitbreiding.



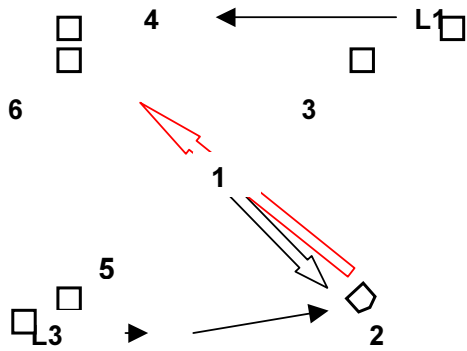
2 ballen.

Beginnen; 1^e 6 start met insluitsprintje ; ¾ dan aangooi op catcher.
Catcher gooit aan opvolgende korte stop. Deze gooit direct terug naar de Catcher. Catcher start insluitsprintje naar derde honk. Gevolg door lopende aangooi naar 5. (dezelfde 2 doet twee acties achter elkaar.) Deze maakt tik beweging en gooit aan op korte stop die daarvoor nog aangooi op thuis heeft gemaakt. (dezelfde 6 doet dus twee actie achter elkaar.)



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Laten ontstaan van 1 – 3 situatie



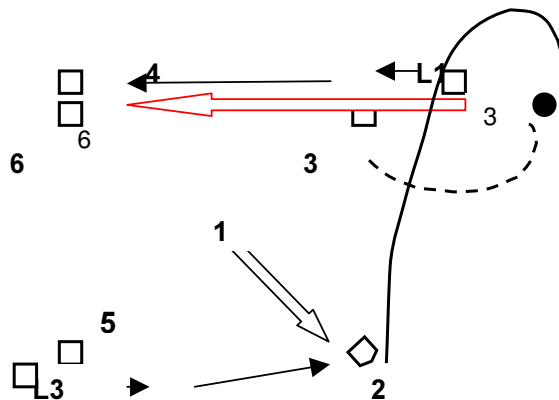
Uitbreiding ; Catcher mag ook aangooien op 5. Dan ligt het extra safety base tegen het derde honk aan.

Twee extra honken;
 1e honk met L1 ligt wat verder achteruit zodat infielders wat meer tijd krijgen.
 Ook 3e honk voor L3 ligt iets naar achteren.
 Doel van de lopers; minstens te scoren Dwz L3 safe op thuis.(1 punt)
 L1 safe op tweede honk is ook een punt. L1 kan extra punt halen als hij safe kan zijn op derde honk. Totaal d3 punten te verdienen.
 Doel infielders ; Voorkom het scoren van punten. Maak zo snel mogelijk één uitje.

 Beginnen; Pitcher pitched. Catcher maakt aangooi naar 6.
 L 1 steelt op pitch. L3 los van honk wacht en steelt thuis.

 Doerspelen tot er één uitje is gevallen of tot de lopers weer terug bij af zijn.

Variant van op gang brengen 1 - 3



Situatie; 1 – 3 bezet. Flybal achter 1^e honk. L1 gaat naar honk terug. En steelt honk op vangbal van 3. 3 vangt geworpen flybal en maakt lange aangooi op korte stop.

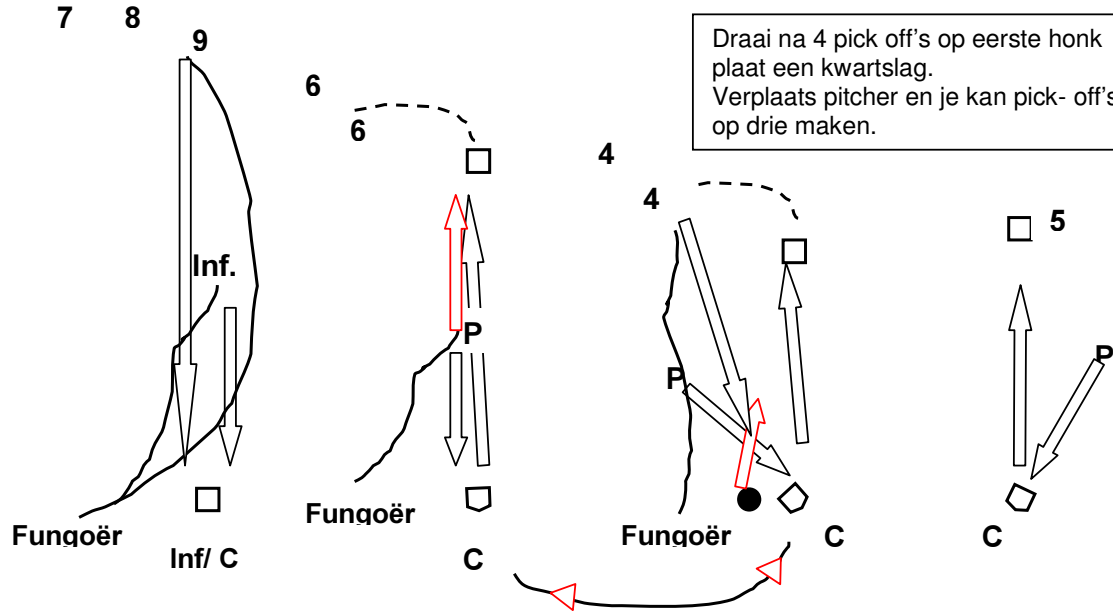
 L3 steelt op goed moment thuisplaat.
 Doel: infielders ; score te voorkomen.
 Doel: lopers loper van drie te laten scoren.

Funqoër



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Combinatie van 3 oefeningen - met aangooien voor catchers.



Draai na 4 pick off's op eerste honk plaat een kwartslag. Verplaats pitcher en je kan pick-off's op drie maken.

F; slaat afwisselend grondbal op inf. En flyball op outfielder.

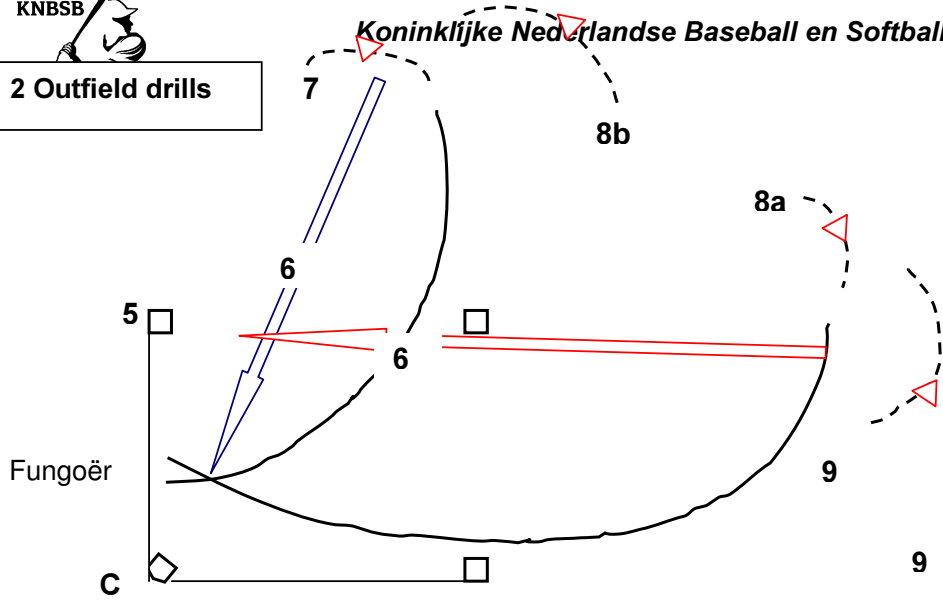
P; pitched ; C aangooi op tweede honk. (6) 2^e ronde; P; pitch; C houdt bal vast. F; grondbal op P, die aangooit op 6.

P; pitched op C, Catcher maakt pick off op eerste honk met 4 . Of met een teruglopende eerste honkvrouw. F; slaat daarna grondbal op 4 gevolgd door 2^e ronde; Pitch , o.s.s bal C; aangooi 4. Gevolgd door een flybal li/re over 4 heen geworpen. Met aangooi op 2.



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

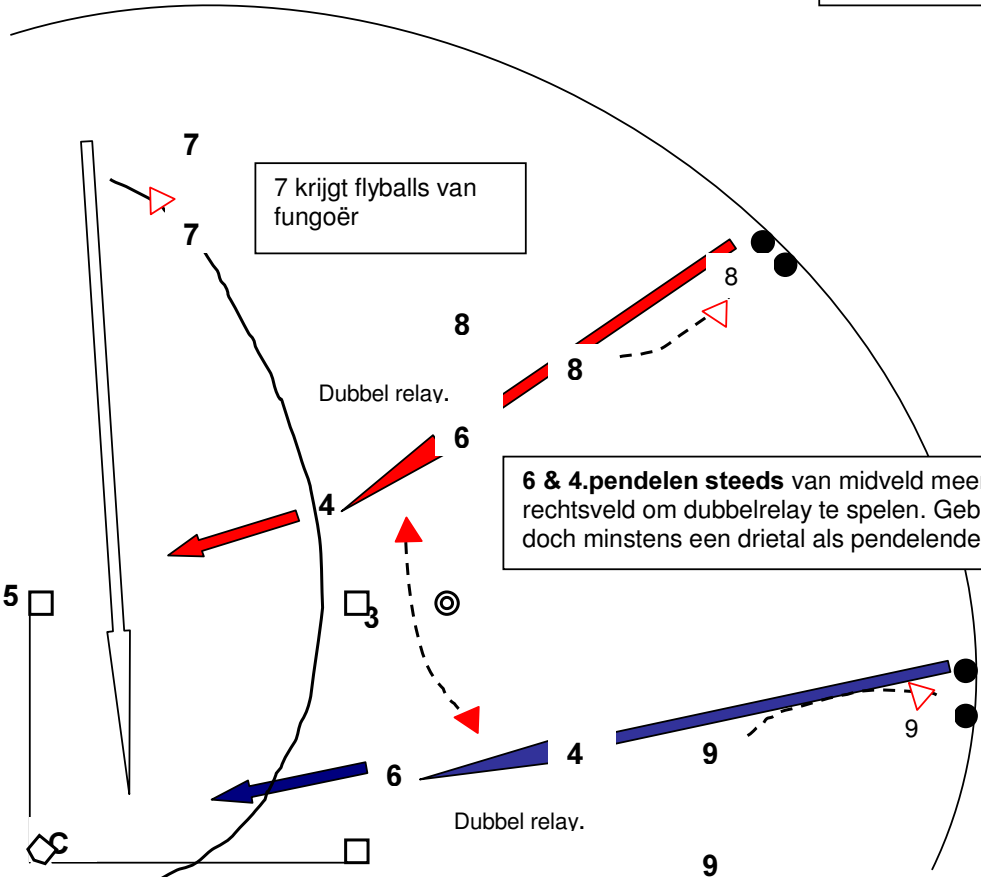
2 Outfield drills



Buitenvelders krijgen direct na elkaar om en om een flyball gefungoëd. (kan in redelijk hoog tempo. Beide buitenvelders gaan voor de bal. De niet vanger geeft rugdekking.

8a neemt positie van 9 over. 9 neemt 8a positie in. 8 b wordt 7 en 7 wordt 8b midvelder. Het is ook mogelijk om door te rouleren. Dan neemt 9 de positie van 8 b in en 7 die van 8a.

Funciewissels; buitenvelders worden binnenvelders en andersom.



6 & 4.pendelen steeds van midveld meerhonkslag naar rechtsveld om dubbelrelay te spelen. Gebruik een viertal doch minstens een drietal als pendelende 6-4.

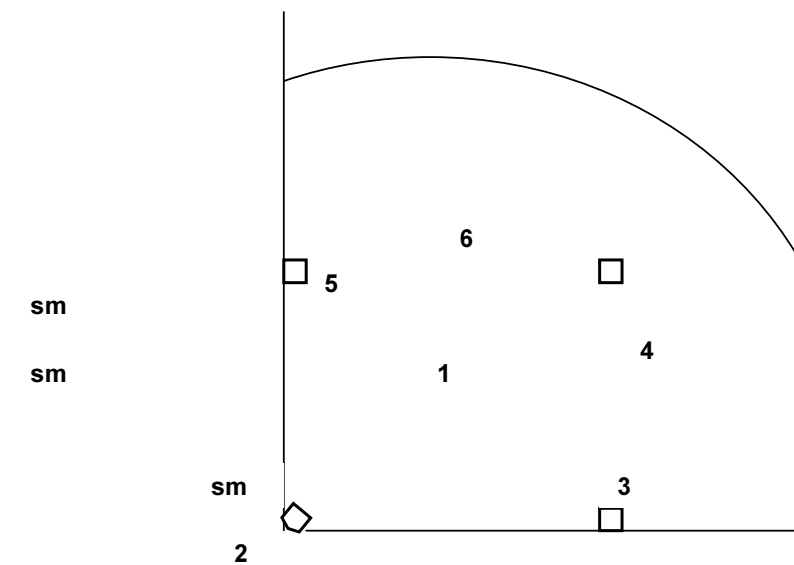
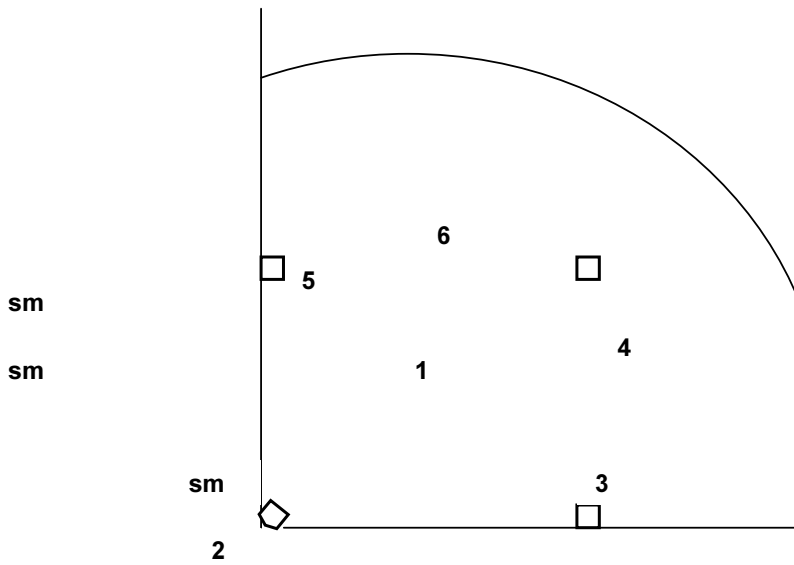
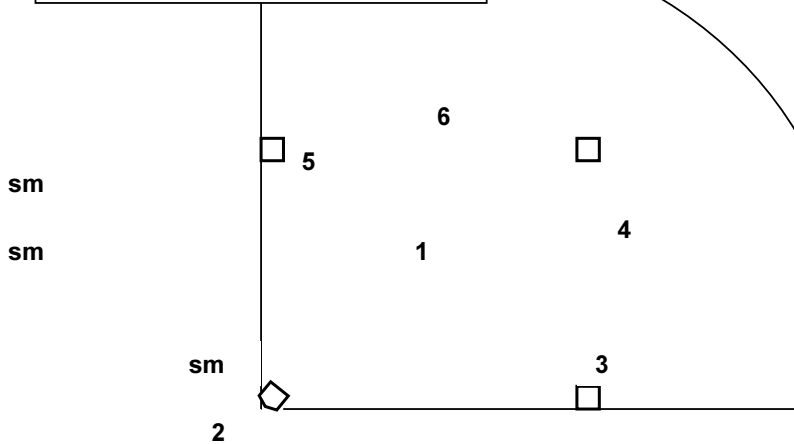
Fungoër plus een vanger ernaast. Ontvangt de aangooien van 7

Situatie; Meerhonkslag in rechtsveld en midveld.
 Rechtsveld ; Loper op het eerste honk. Bal moet op thuis worden aangegooid.
 Midveld; Honken zijn niet bezet; bal moet op derde honk worden aangegooid.
 8 & 9 halen sprintend de klaar liggende bal op. 1-2 ritme en aangooien.



AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Spelen met spelsituaties.



Oefenend Spelen; We spelen

1. 6: 6
2. of 3:3:3 teams van 3 spelers.
3. 5 : 5 met 1 maffia speler.(Slaat alleen)

Coach toss de bal voor de slagmensen.
 Eventueel kan je eerst de pitcher een pitch laten gooien. Slagman doet niks. Catcher houdt bal even vast. Tossbal aangegevoerd door coach.
 Flybal op het gras.= foutbal.
 Flybal gevangen op het gras = vangbal.
 Grondbal door binnenveld = honkslag.

Functie wissel; een aantal mogelijkheden.

1. na drie uit.
2. nadat de slagmensen allemaal geslagen hebben, nog 1 uitje maken.
3. nadat 3 (ook al zijn er 6) slagmensen geslagen hebben, nog 1 uitje maken. In de volgende innings slaat de in de volgorde aan de beurt zijnde slagman. In theorie is het dus mogelijk dat er **vier**, maar net zo goed **negen** opeenvolgende slagmensen aan de beurt komen. Het uitje valt maar niet.
4. nadat de laatste slagman, (3^e of 6^e) geslagen heeft gaat het spel net zo lang door totdat het spel dood is.

Het spel is dood als;

- De slagman-honkloper en alle andere lopers ook, safe op een honk staat en niet verder meer kan. De bal is weer bij de pitcher, de volgende slagman zou aan de beurt zijn. Gebeurt niet ; Er wordt gewisseld. In de volgende innings van dit team, keert die desbetreffende laatste slagman-honkloper terug naar het honk waar hij geëindigd is. Hij was immers niet uit gegaan. Het team heeft er dus nog recht op hem binnen te slaan.
- Of de slagman-honkloper gaat uit. Vangbal of wordt uitgebrand dan wel getikt. We wisselen. Maar in dit geval keert deze slagman niet terug op het honk waar hij op geëindigd was. Hij had het honk immers niet veroverd.
- De laatste slagman mag ook niet terugkeren , ook al is hij zelf safe , als enige andere looper wordt uitgemaakt. Feitelijk geldt; Tijdens de slagbeurt van de laatste slagman zijn er twee uit. Ook al zijn er 4 uitjes gemaakt. Uitjes maken is punten maken voorkomen.



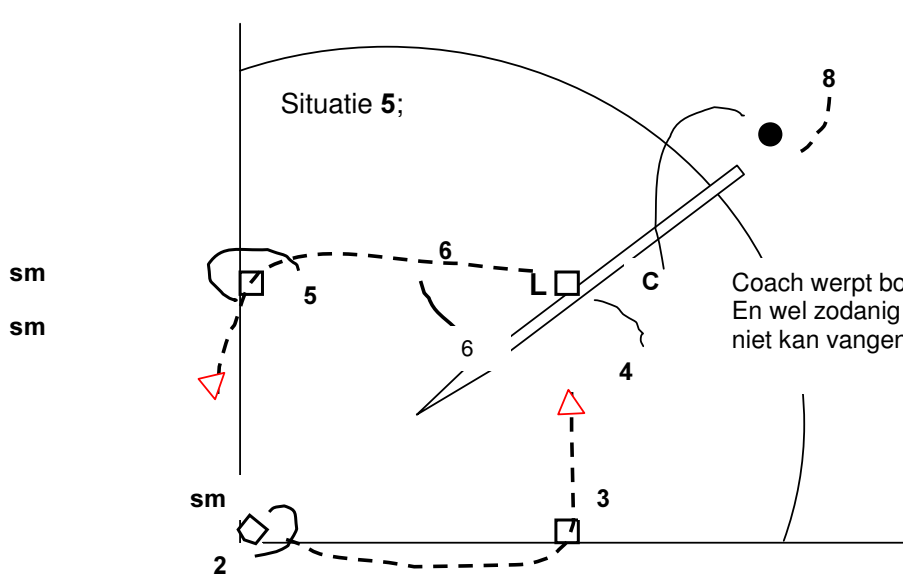
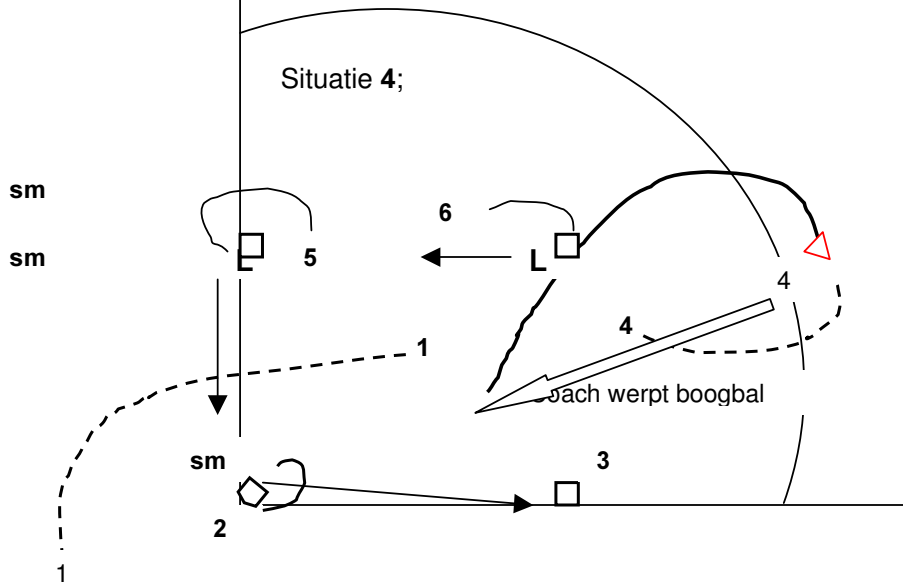
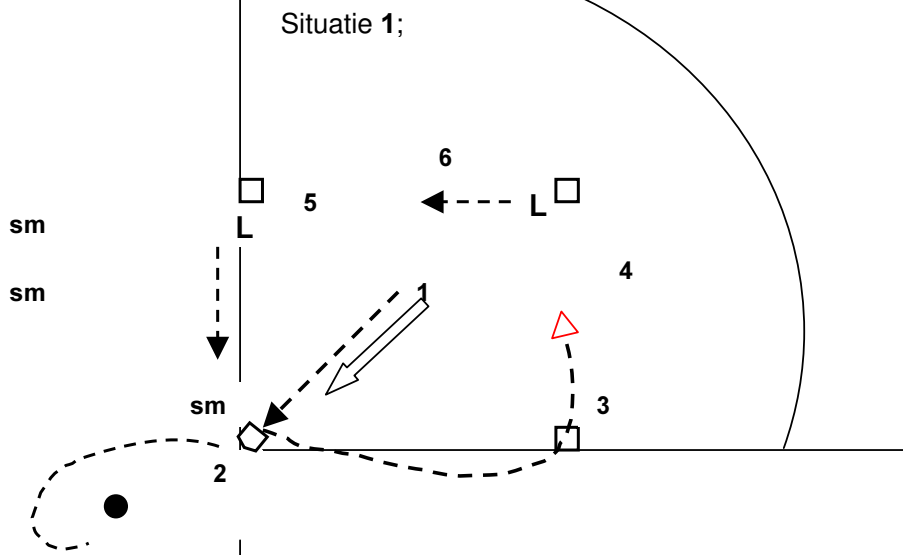
AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Oefenend spelen; We spelen

4. 6: 6
5. of 3:3:3 teams van 3 spelers.
6. 5 : 5 met 1 mafia speler.(behoort bij alle teams als aanvaller)

Slaan of stoten om het spel te brengen is meestal de gebruikelijke manier. Toch behoort dat niet. Het spel met honklopers en situaties laten ontstaan kan ook op andere manier.

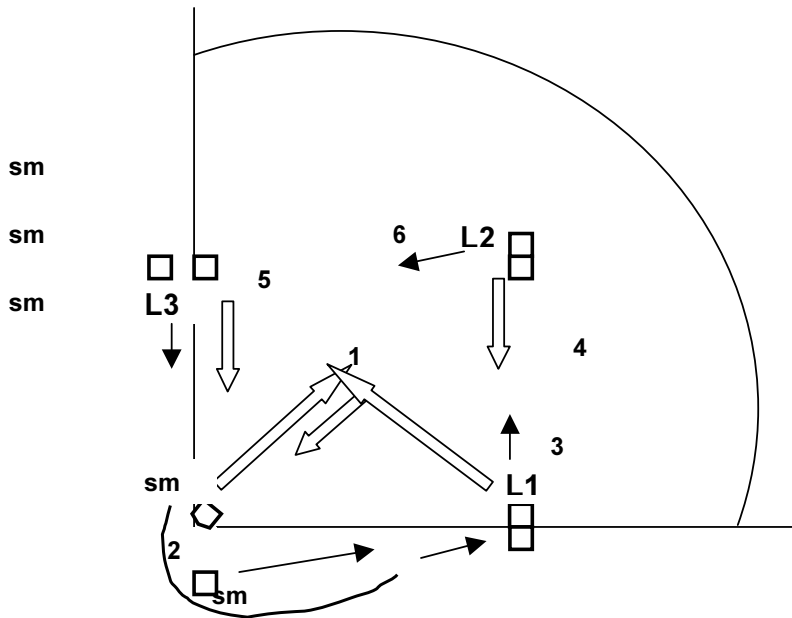
1. Pitcher pitcht een bal, catcher houdt de bal vast. En haalt een achter hem klaar liggende bal (DB) op. De honkloper(s) mogen een volgend honk stelen. Catcher en de infielders reageren en proberen het opschuiven te voorkomen. Na b.v 3 situaties wisselen. Of na twee of drie uitjes of iets dergelijks. Zet 1 of max 2 honkloper op de honken. Uiteraard staat er bij de thuisplaat een slagman, die na de DB honkloper wordt.
2. Pitcher pitched een bal, catcher houdt de bal vast. De coach fungoëd een grondballetje naar een infielder. Of een slowroller voor derde honkman e.d. Spel wordt verder gespeeld.
3. Flyball foutgebied achter catcher, eerste honk of derde honk met 1-3 bezet. . Loper van 1 steelt op vangbal het tweede honk. Verdediging probeert uitje te maken.
4. Of gooi een boogballetje over 6 of 4 heen net over het grasrand. 6 of 4 gaat voor de vangbal. Speel daarna door. Lopers b.v op 3e honk. Of op 2 & 3.
5. Start het spel met een aangooi vanuit het buitenveld. De pitcher wordt buitenvelder.





AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Inblijven en uitmaken - verhogen handelingsnelheid.



Slagman (sm) kan op plaats van re. handige staan. Maar moet dan om de aangooiende catcher heen.
Een andere oplossing is leg een honk of pilon ter eerste honk zijde naast de catcher.
Laat de sm hiervandaan vertrekken.

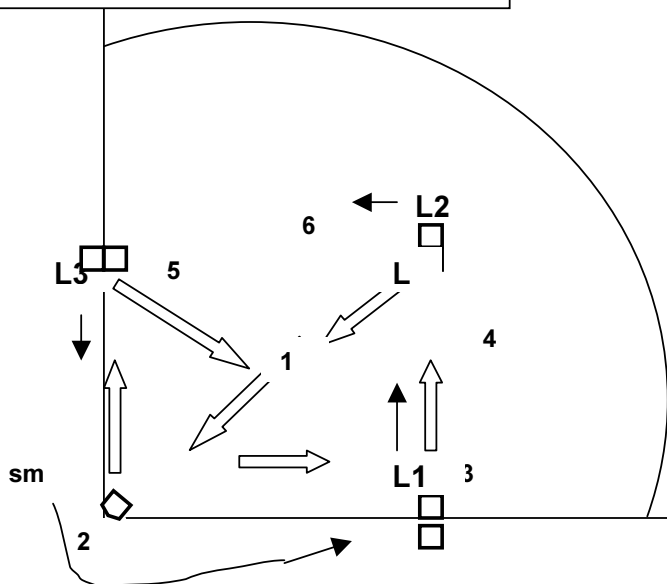
Verzin andere volgordes; Betrek ook de pitcher er ook bij door na de pitch hem-haar een bal toe te fungoën of een o.s.s bal te laten fielden en aan te gooien.

Oefenend spelen. Zorg ervoor dat de lopers net in of net uit zijn. Verzin daarvoor kleine aanpassingen.

1. Pitcher pitcht een bal naar catcher. Slagman doet niets.
2. Catcher maakt steal aangooi op tweede honk. 6 ontvangt en brandt. (hoeft geen tikbeweging te maken.) L1 start op pitch; steelt twee dus. Is L1 safe of uit?
3. Op moment dat Catcher de gepitchte bal loslaat voor de aangooi naar twee, dan mag SM naar 1 sprinten. 6 maakt aangooi naar eerste honk. Is sm safe op 1?
4. Op moment dat 6 de bal ontvangt of loslaat (is afhankelijk v.d snelheid van handelen) sprint L2 naar het derde honk; 3 ontvangt bal van 6 en maakt aangooi diagonaal naar het derde honk. Is L2 safe of uit?
5. L3 start sprint op moment dat 3 de bal ontvangt of loslaat. 5 ontvangt en maakt aangooi op thuis./catcher tikt. Is L3 safe of uit?

Variant:

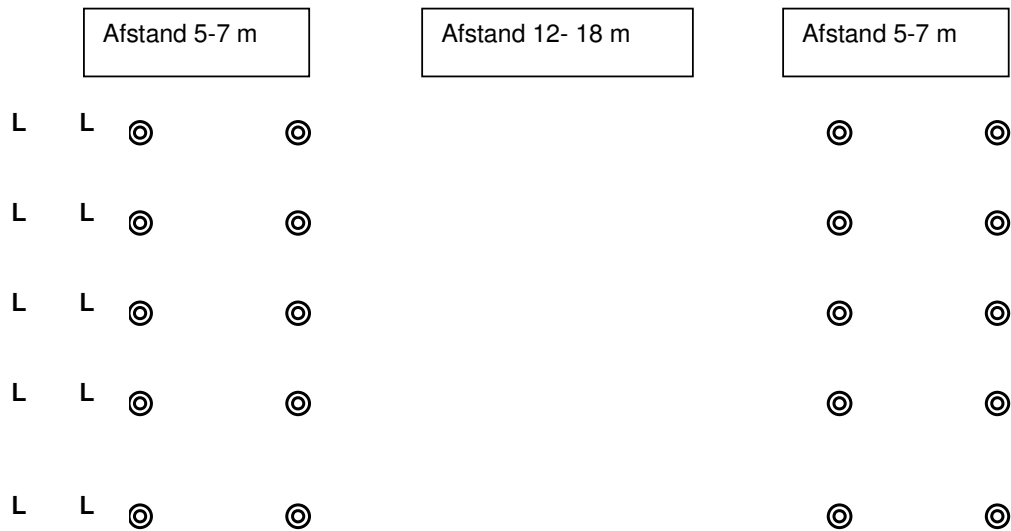
1. Pitch – gevolgd pickoff aangooi op eerste honk. L1 steelt twee. Mag starten op vang van catcher of mag starten op moment van loslaten van de bal. 3 maakt aangooi naar 6. Op het tweede honk. 6 ontvangt en tikt L1. Is L1 safe?
2. Het moment van loslaten van de bal door 3 is het startsein voor L3. naar thuis. 6 maakt aangooi op thuis. 2 ontvangt en tikt.. 2 vervolgt met aangooi op 5.
3. L2 start op moment dat 6 de bal naar thuis aangooit. Steelt derde honk dus. 5 ontvangt de bal van 2.
4. 5 maakt aangooi op eerste honk om sm uit te maken. SM mag starten op moment dat de 2 de bal aangooit naar 5. Is sm safe ??





AANTEKENINGEN EN UITBOUWMOGELIJKHEDEN

Gemakkelijk te organiseren loop- en conditie trainingsorganisatievorm.



Doe allerlei varianten van knieheffen- loopspongen , voorwaarts –achterwaartse sprintjes, huppelen – één en twee benige hoog- en ver sprongen (ook gevolgd door kort sprintje)

Te oefenen individuele verdedigende vaardigheden

Catchers:

- Pop ups.
- Fielding stootslagen – aangooien naar 1^e, 2^e, 3^e honk.
- Blokken van een slechte pitch in de grond.
- 'Framen' van de gepitchte bal.
- Doorgeschoten bal loper op 3^e honk - aangooi thuisplaat.
- Dubbelspel thuis – één.
- Opzettelijk vier wijd.
- Dirigeren cut off speler.
- Aangooien naar 1^e honk
 - Doorgeschoten bal.
 - Stootslag.
 - Pick-off. Ook met linkshandige slagman.
- Aangooien naar 2^e honk.
 - Stootslag.
 - 'Steal throw'.
 - 1-3 situatie, ook delayed steal.
 - Aangooien met linkshandige slagman
- Aangooien 3^e honk.
 - Stootslag
 - Pick-off
 - 1-3 situatie.
 - Steal throw met rechtshandige slagman.

Pitchers.

- Pitching; 'stuff'
- Fielden bunts & hits; aangooien naar 1^e, 2^e, en 3^e honk.
- Pop ups vangen.
- Situaties; dekken van thuisplaat/3^e bij aangooien buitenveld.
- Bespelen thuisplaat bij wilde worp.
- Dubbelspel over tweede honk en over thuis.
- Opzettelijk vier wijd.
- 1-3 situatie.

1e honkman.

- Technieken van het bespelen van het honk.
 - Aangooien verwerken van infielders en catchers
 - Aangooien verwerken vanuit buitenveld.
 - Bad hops verwerken.
- Fielding
 - Geslagen ballen. (hard en zacht)
 - Stootslagen.
 - Hoge ballen achter 1 foutgebied en in de buurt van hek – dug out.
 - Pop fly net tussen rechtsvelder en grasrand. (samenwerking3- 4 & 9)
- Aangooien naar alle honken.
- Insluiten en 1-3 situaties.
- Tikken van de slagman – honkloper.
- Samenwerking met de pitcher – o.s.s situaties.
- Dubbelspel situaties
 - Aangooi naar 2^e honk.
 - Aangooi naar thuisplaat
- Cut off situaties oefenen. En trailer bij meer honk slagen.

2e honkman.

- Technieken van het spelen van het honk.
 - Aangooien verwerken van infielders en catchers
 - Aangooien verwerken vanuit buitenveld.
 - Bad hops verwerken.
- Fielding
 - Geslagen ballen. (hard en zacht voorhand backhand
 - Stootslagen en overnemen 1 e honk
 - Pop fly net tussen rechtsvelder/midvelder en grasrand.(samenwerking met outfielder)
- Aangooien naar alle honken.
- Insluiten en 1-3 situaties.
- Tikken van de slagman – honkloper.
- Dubbelspel situaties
 - Aangooi naar 2^e honk. (omspringend - knie en onderhands toss)
 - Voetenwerk dubbelspel.
 - Aangooi naar thuisplaat
- Relay situaties oefenen. En dubbel relay-trailer bij meer honk slagen.

3e honkman.

- Technieken van het spelen van het honk.
 - Aangooien verwerken van infielders en catchers
 - Aangooien verwerken vanuit buitenveld.
 - Bad hops verwerken.
- Fielding
 - Geslagen ballen. (hard en zacht voorhand backhand
 - Stootslagen.
 - Hoge ballen achter 3 foutgebied en in de buurt van hek – dug out.
 - Pop fly net tussen linksvelder en grasrand. (samenwerking3- 4 & 9)
- Aangooien naar alle honken.
- 1-3 situaties.
- Tikken van de slagman – honkloper.
- Samenwerking met de pitcher – o.s.s situaties.
- Dubbelspel situaties
 - Aangooi naar 2^e honk.
 - Aangooi naar thuisplaat
- Cut off situaties oefenen. En trailer bij meer honk slagen.

Korte stop.

- Technieken van het spelen van het honk.
 - Aangooien verwerken van infielders en catchers
 - Aangooien verwerken vanuit buitenveld.
 - Bad hops verwerken.
- Fielding
 - Geslagen ballen. (hard en zacht voorhand backhand)
 - Stootslagen en overnemen 2^e en 3e honk
 - Pop fly net tussen linksvelder/midvelder en grasrand.(samenwerking met outfielder)
- Aangooien naar alle honken.
- Insluiten en 1-3 situaties.
- Tikken van de slagman – honkloper.
- Dubbelspel situaties
 - Aangooi naar 2^e honk. (knie en onderhands toss)
 - Voetenwerk dubbelspel.
 - Aangooi naar thuisplaat
- Relay situaties oefenen. En dubbel relay-trailer bij meer honk slagen.

Buitenvelders

- Fielding
 - Honkslag recht – en li-re geslagen om bal cirkelen.
 - Scoopen met aangooi.
 - Bal over je heen geslagen – vangen.
 - Backhand fielding in loop.
 - Net na stuit oppikken. Één twee ritme aangooi.
 - Met pop-up sliding 'vangen'.
- Bal bij hek vangen.
- Aangooien op de honken.
- Hoge bal tussen twee buitenvelders – call – drill.

Defensieve team routines.

- Insluiten (run down)
- (meer) honkslag (en) - cut off – relay situaties oefenen.
- Team tactiek bij bepaalde standen in de wedstrijd.
- 1 & 3 situaties.
- Dubbelspel.
- Stootslag vedediging.
- 'Bases loaded' en dubbelspel thuis 1^e honk.
- Pop up flies net achter binnenvelders.
- Pop fly bal achter het 1^e honk of 3^e honk , of achter catcher met 1 – 3 bezet
- Softbal; International tie break.

Aanvallende vaardigheden.

- Slaan
 - Slaan.
 - Hit en run
 - Fake bunt & hit (slash)
 - Opofferings –stootslag.
 - Softbal – slap hit.
 - Dragbunt.
- Sprinten & Honklopen
 - Vanuit slagzone na een hit.
 - Als honkloper. Ook wedstrijdsituaties.
 - Rondren.
 - 1 & 3 situaties.
 - 2 & 3 bezet.
 - Sleden.

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|---------------|
| Evaluatie formulier. | Naam; | Datum; |
| | Training gegeven aan; | |

Uitleggen.

- Het uitleggen over het algemeen was kort, bondig en duidelijk.
- Er worden regelmatig voorbeelden gebruikt.

| Goed | Voldoende | Onvoldoende |
|------|-----------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Organiseren/arrangeren leersituaties.

- De les verliep vlot.
- De overgangen van het ene naar het andere trainingslesdeel waren zo gerangschikt, dat de spelers niet lang stilstonden of te lang aan het ombouwen en sjouwen waren.
- De trainer had de noodzakelijke materialen al bij de hand liggen
- Er werden voldoende leersituaties gecreëerd.
- De spelers deden veel in de training.
- Er werden zinvolle, op de wedstrijdpraktijk gerichte leersituaties aangeboden.
- De trainer (-ster) had de leertrappen in een logische volgorde gerangschikt.
- De trainer (-ster) arrangeerde leersituaties, waarin leerlingen op eigen niveau konden oefenen.
- De trainer (-ster) organiseerde de training zo, dat binnen de leersituatie eventueel verschillende opdrachten uitgevoerd konden worden. Niet iedereen behoefde hetzelfde te doen.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Veiligheidsmaatregelen..

- De training kende een serieuze en goede warming up.
- De trainer(-ster) behield overzicht.
- De trainer(-ster) behield gaf aan iedere leersituatie afzonderlijk voldoende aandacht.
- De trainer(-ster) zag erop toe dat de spelers aandachtig en geconcentreerd de oefeningen uitvoerden.
- De arrangementen waren veilig. Er slingerden geen ballen, knuppels helmen e.d rond
- De leervoorstellen werden aangepast aan het niveau van de spelers. Niet iedereen moest op hetzelfde niveau van de leertrap technieken uitvoeren.
- De trainer (-ster) gaf op de juiste manier 'feed back'.
- De trainer(-ster) zag toe op de juiste wijze van elkaar helpen en aanwijzingen geven.
- Ongewenste rivaliteit en vijandigheid bij leerlingen werd opgemerkt en aangepakt.(b.v.macho gedrag, elkaar uitlachen, stompen, of kwaad spreken e.d)

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Technisch – Methodische aspecten.

- Er was een verantwoorde stapsgewijze opbouw van gemakkelijk naar moeilijk te onderscheiden.
- Er werd voldoende aandacht geschonken aan en tijd besteed aan het eigen kunnen maken van de oefening, leervoorstel.
- De trainer(-ster) gaf goede correcties t.a.v. de juiste technische uitvoering.
- Er werd voldoende rekening gehouden met vaardigheidsverschillen.
- De trainer(-ster) probeerde het arrangement te veranderen om het leervoorstel beter te doen lukken.
- De spelers kwamen tot leerresultaat. Deden het technisch of tactisch beter dan voorheen.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Omgang met de groep..

- De trainer(-ster) had een prettige omgang met de spelers. De trainer (ster) was de baas, zonder bazig te zijn.
- Plaatste zichzelf niet op de voorgrond ten koste van individuele spelers.
- De trainer(-ster) gaf enthousiast en gedreven les.
- De trainer(-ster) ging in op zinvolle suggesties van spelers.
- De trainer(-ster) was blij met kleine resultaten.
- De trainer(-ster) had geduld.
- De trainer(-ster) liet de spelers initiatieven nemen.
- Spelers werden gestimuleerd in het elkaar aanwijzingen geven.
- Spelers werden gestimuleerd aandachtig zelfstandig te oefenen.
- Spelers werden gestimuleerd geconcentreerd te oefenen.
- De trainer(-ster) corrigeerde op correcte wijze vervelende spelers.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Spelersgedrag.

- De spelers (ver) hielpen desgevraagd met het halen en brengen van materiaal.
- De spelers hebben plezier gehad.
- De spelers gaven elkaar correcties.
- De spelers hielpen elkaar met opruimen en vegen van het veld.
- De spelers konden zelfstandig (samen) werken.
- De spelers deden hun best om op de training iets te leren
- De spelers werkten geconcentreerd.
- De spelers hadden ook aandacht voor de veiligheid van anderen.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



AANTEKENINGEN EN AANDACHTSPUNTEN VOOR DE TRAINER.

Alternatief Peanutbal.

Teams: Een team bestaat uit minimaal 5 en max 7 spelers. We spelen dan 5 : 5 of 6 : 6. of max; 7 : 7. Stel dat een team er 5 heeft en een team 7. Dan spelen beide team met 5 in het veld en 7 slagmensen. Dat betekent dat van het 5-tal de 2 eerste slagmensen een dubbele slagbeurt krijgen.

Functie wissel: Nadat alle slagmensen geslagen hebben en het spel dood is, de bal is weer bij de thuisplaat, en de honklopers kunnen of willen niet verder, dan gaan de velders slaan en de slagmensen gaan het veld in om te verdedigen. Wel geldt hier een bijzonderheid. Namelijk de bijzonderheid dat als de laatste slagman en honklopers niet uitgemaakt worden, op een honk staan en niet verder kunnen of willen, bij de aanvang van de volgende slagbeurt naar dit laatst bereikte honk terug kunnen keren. De eerst volgende slagman kan deze 'achtergebleven' honklopers' nog binnen slaan.

Als de laatste slagman zijn bal geslagen heeft gaat het spel dus door totdat het dood is. De slagman en de andere lopers kunnen uitgemaakt worden, zolang de honklopers en laatste slagman niet op één van de twee honken blijft staan of de thuisplaat safe is gepasseerd. Eigenlijk geldt dat het bij de laatste 2 uit is.

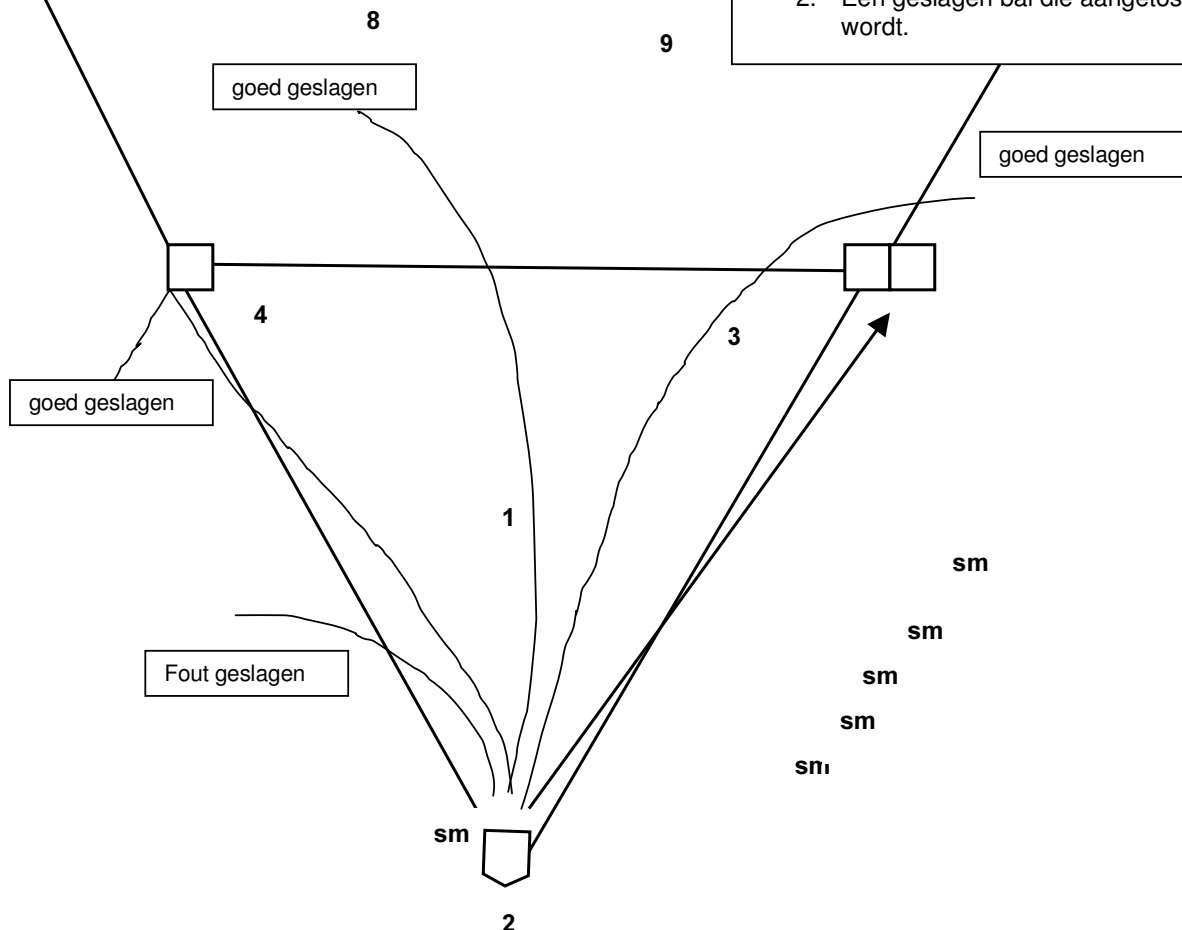
Er wordt na de laatste slagman gewisseld als het spel is dood. Het spel is dood als;

1. De geslagen bal door één van de velders gevangen wordt. Slagman is uit, spel is dood, wisselen en geen van de lopers keert terug naar hun laatst veroverde honk .
2. De velders één van de honklopers uitbrand dan wel uitstikt. Spel is dood, wisselen en geen van de lopers keert terug naar hun laatst veroverde honk .
3. De geslagen bal van de laatste slagman is terug bij de thuisplaat en er is hier gebrand. De op de honken achtergebleven laatste slagman en eventueel een honkloper, mogen nu niet meer verder. Spel dood, wisselen, de achtergebleven spelers komen in de volgende slagbeurt van dit team weer op de honken terug.

Veldvorm is gelijkbenige driehoek: Waardoor er een V vorm ontstaat met een hoek van 60 graden.

Op gang brengen spel;

1. Een geslagen bal vanaf een paaltje.
2. Een geslagen bal die aangetosst wordt.



Wil je op een verdwaalde woensdagmiddag met peanutters gaan ballen en je hebt zes tot twaalf kinderen op het veld, dan zet je met een haspel terreinlint of de krijtwagen een V vormig veldje uit. En ga je als volgt spelen.

1. 6 tal kinderen; Je maakt drie teams van twee kinderen. Vier in het veld en twee aan slag. Vier is een beetje weinig, maar als je de pitcher in het buitenveld zet gaat het net. Nadat beide slagmensen 2 x geslagen hebben geldt de laatste slagman regel. (Als laatste slagman slaat = eigenlijk twee uit situatie. Een andere wisselregel kan zijn: Nadat beide slagmensen 1 x geslagen hebben , spelen we door totdat er 1 uitje gemaakt is.)
2. 7 tal ; idem 6 tal , maar het zevende kind is 'mafia speler, en speelt met alle slagpartijen mee. Er staan er dan 4 in het veld en 3 aanslag.
3. 8 tal; 4:4 of 2:2:2:2. Twee slagmensen die twee rondjes slaan en zes velders.
4. 9 tal; We spelen 3:3:3. **Zes** in het veld en drie aan slag. Als alle drie de slagmensen 1 x geslagen hebben, wordt er gewisseld als het spel dood is tijdens de laatste slagbeurt.
5. 10 tal; idem 9 maar weer een 'mafia speler' aan de slagmensen toevoegen.
6. 11 tal 5 : 5 . Met een mafia slagman.
7. 12 tal : 6 : 6.

Heb je dertig kinderen dan kan je in het buitenveld van een honkbal veld drie van zulke peanutveldjes naast elkaar leggen. Eén in het linksveld , één in het midveld en één in het rechtveld. De thuisplaten liggen bij de grasrand en we slaan richting het buitenveld hek.

