

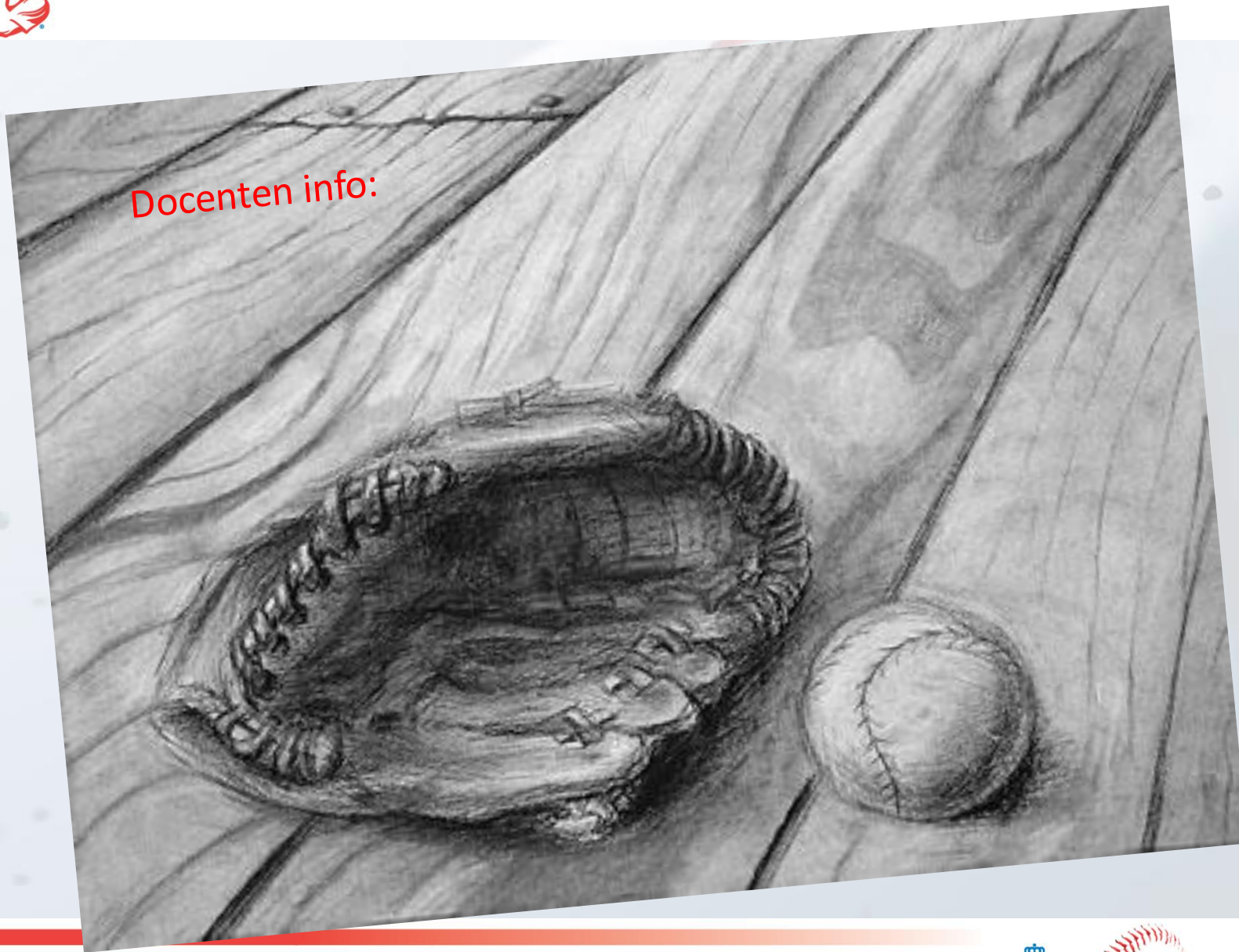
TC 2

Honkbal / Softbal

Opleiding “assistant” trainer/coach 2

KNBSB Michel Aussems; Nieuwegein November 2020

Docenten info:



Programma workshop 1

- Kennismaking
- Doelstelling en Structuur van de opleiding
- Werken met de Opdrachtbladen
- De workshops
- Vragen ?
- Voorbereiding voor workshop 2
- Pauze
- Profiel van de trainer/coach en 4 aspecten van trainerschap.
- Verdedigende tactiek: Basisopstelling
- Evaluatie

Even voorstellen

- Communiceren is een zeer belangrijke vaardigheid van de trainer-coach.
- Niet alléén met zijn spelers, maar ook met andere begeleiders, bestuur en ouders enz.
- Het is niet alleen belangrijk hoe je een mededeling overbrengt, maar ook hoe je naar informatie vraagt. Heel vaak heeft gesprekspartner een andere doelstelling/uitgangspunt.
- Wil je een constructief gesprek voeren dan is het goed om de drijfveren van de partner te weten.
- Ter oefening voeren we in 2- talen een interview van 2 x 5 minuten, waarmee we achter de achtergrond en doelstellingen van een medecursist proberen te komen. Daarna geeft een ieder een verslag aan een ander 2-tal.

Interview

- Naam
- Vereniging
- Welk niveau heb je zelf gespeeld
- Waarom heb je ingeschreven voor TC 2
- Wat verwacht je te leren?
- Wie is uw praktijkbegeleider?

Doelstelling TC2

- Aan het einde van deze cursus beheerst u de volgende competenties op TC2 niveau:
 - Begeleiden van sporters
 - Geven van trainingen
 - Begeleiden van wedstrijden
 - Assisteren bij activiteiten*
 - Burgerschapscompetentie
 - Leercompetentie

● * = facultatief

Structuur van de opleiding

- De opleiding is:
 - 'praktijkgericht'
 - 'op maat'
- Het diploma TC2 is nodig om toegelaten te worden tot de trainer/coach opleiding niveau 3 (TC3).

1. Praktijkgericht

- De trainer/coach 2 werkt of zelfstandig of onder supervisie van een gekwalificeerde trainer/coach.
- De trainer/coach 2 werkt in de breedtesport in verenigingsverband, vaak met jeugdige sporters.
- Opdrachten worden in de verenigingspraktijk uitgevoerd:
 - ervaring opdoen
 - een middel om te leren
- Toon uw 'competenties' aan op basis van het invullen van de werkbladen bij de opdrachten: uw portfolio

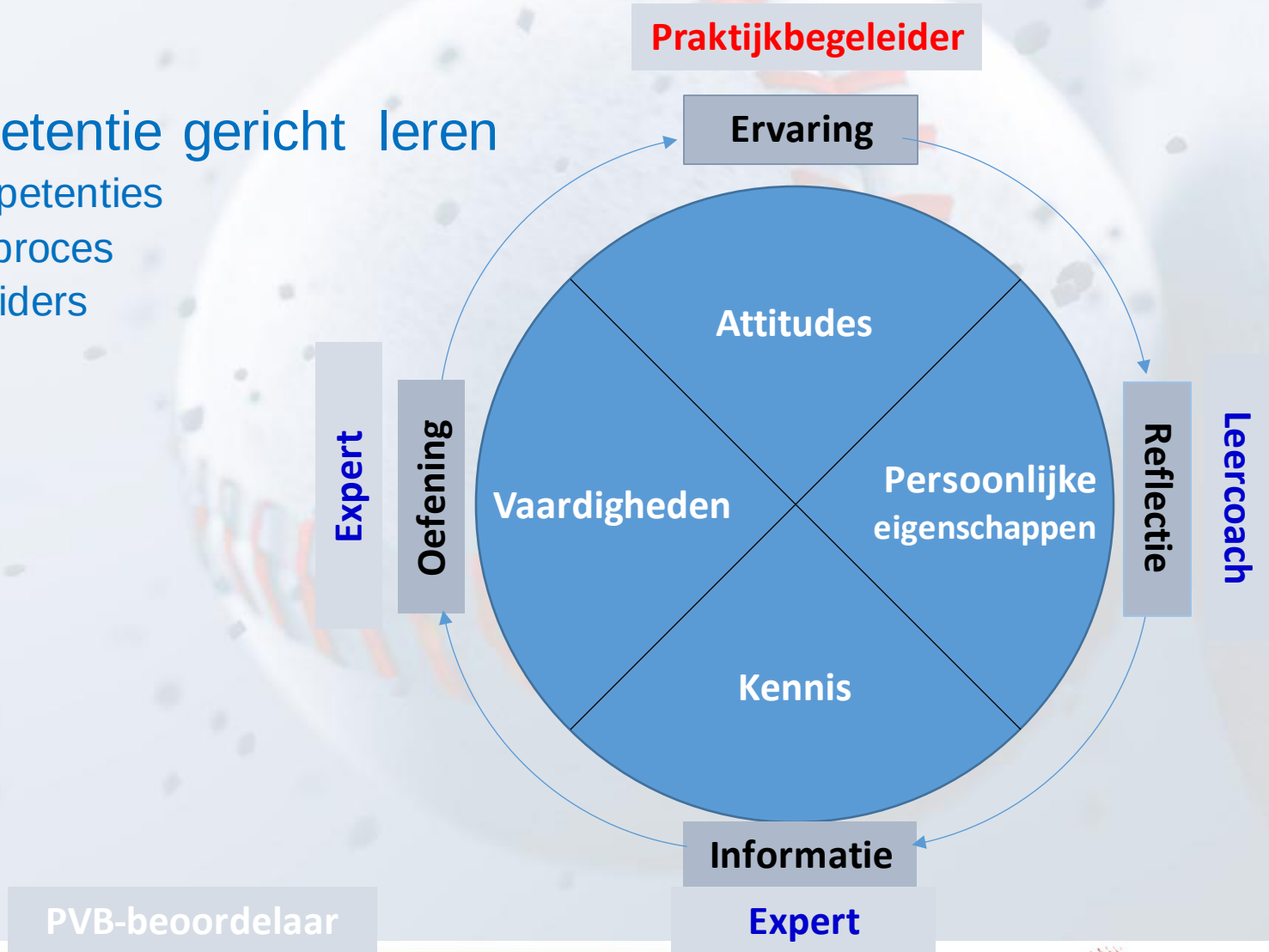
2. Op maat!

- Bij het invullen van de werkbladen en dus het samenstellen van uw portfolio kunt u voordeel hebben van ervaringen die u al eerder heeft opgedaan.
- De tijd die iedereen nodig heeft om de opleiding tot een goed einde te brengen is persoonlijk en dus verschillend.
- Tijdens de bijeenkomsten ontvangt u meer informatie over de opdrachten en de uitvoering hiervan

Overzicht

Competentie gericht leren

- Competenties
- Leerproces
- Opleiders



De eerste opdrachten

- De Competentiescan
 - Is een hulpmiddel om inzicht te krijgen in wat u al kan en wat u nog moet leren om de kwalificatie te halen
- Je Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) bestaat uit:
 - Beginsituatie (scan)
 - De competenties waaraan je gaat werken
 - De praktijkopdrachten die daarbij horen
 - Wat je concreet wil bereiken
 - Op welke termijn
- Je Persoonlijk activiteitenplan (PAP) bestaat uit:
 - De activiteiten die je gaat uitvoeren om je doelstellingen te halen.

Het Portfolio

- Honkbaltrainer/coach 2, wat zijn de werkzaamheden?'. Door hierover na te denken in relatie tot uw werkzaamheden in de vereniging start u tevens met de opbouw van uw portfolio
- Hoofcompetenties en Opdrachten
 - 1. Geven van trainingen
 - 2. Begeleiden bij wedstrijden
 - 3. Assisteren bij activiteiten*

Geven van trainingen

De opdrachten in dit leertraject zijn een middel om te leren training te geven onder leiding van trainer/coach(es) (min TC3).

Opdrachten

1.1 Veiligheid en hygiëne

1.2 Begeleiding subgroep

1.3 Werken onder leiding van een trainer/coach

1.4 Werken op basis van aangereikte planning

1.5 Zorg ervoor dat een oefening 'loopt, lukt, leeft en leert'.

1.6 Spelvorm: Introduceer, leid en rond af een spelvorm als onderdeel van de training.

Begeleiden bij wedstrijden

De opdrachten binnen dit leertraject zijn een middel om beter te leren 'begeleiden bij wedstrijden'.

Opdrachten

- 2.1 Voorbereiding: Zorg dat de sporters op tijd, op juiste plaatst en in correcte (wedstrijd) kleding klaar staan voor de wedstrijd.
- 2.2 Voorbespreking: Houd een voorbespreking voor een wedstrijd.
- 2.3 Wedstrijdbegeleiding: Begeleid sporters tijden de wedstrijd.
- 2.4 Nabespreking: Zorg voor een passende afronding van de wedstrijd voor de sporters.
- 2.5 Regelgeving: Handel alle formaliteiten (Sportlink) rond een wedstrijd af.

Assisteren bij activiteiten*

De opdrachten in dit leertraject zijn een middel om 'assisteren bij activiteiten' te leren. Als honkbaltrainer/coach 2 moet u onder de verantwoordelijkheid van een hoger gekwalificeerde trainer de sportomgeving voor sportbeoefening in gereedheid kunnen brengen en assisteren bij de uitvoering van de activiteiten

Opdrachten

3.1 Voorbereiding: Werk mee aan de voorbereiding van een activiteit.

3.2 Uitvoering: Werk mee aan de uitvoering en evaluatie van een activiteit.

De workshops

1) Startbijeenkomst

Theorie: Coach profiel en Motorisch leren

2) Praktijk 1:

Theorie: Competentiescan /Pop en Pap

Didactiek: Klassikaal Methodiek: Raakpunt

3) Praktijk 2:

Theorie: Het geven van instructie en feedback

Didactiek: Stations 1 Methodiek: Voorbereiding

4) Praktijk 3:

Theorie: Wat kunnen we ze leren

Didactiek: Stations 2 Methodiek: Actiemoment

5) Praktijk 4:

Theorie: Inzichten in trainersschap en VSK

Didactiek: Circuits Methodiek: Coördinatie

6) Theorie:

Regels, Reglementen en Basistactiek

Stel U zelf de volgende vragen

- Kent u iedereen, die u moet kennen?
- Begrijpt u wat er van u verwacht wordt?
- Begrijpt u de structuur en gebruik van de werkbladen en het portfolio?
- Wat zijn de Workshops?
- Wie zorgt voor u begeleiding?
- Kunt u van start gaan?



Pauze

Trainer coach vragen

- **Wat** moet ik weten?
- **Van** welke gebieden moet ik wat weten?
- **Wat** is het startpunt van het team / de spelers?
 - SWOT analyse
- **Wat** vind ik belangrijk?
- **Wat** plan ik op welk moment in het seizoen?

Profiel trainer/coach

KENNIS

Sportspecifiek

Spelregels

Techniek

Tactiek

Materiaal

Menselijk gedrag

Leeftijdskenmerken

Gezamenlijk doel

Observatie methode

VAARDIGHEID

Sportspecifiek

Eigen voorbeeld

Organiseren

Lesgeven

Menselijk gedrag

Leiderschap

Motiveren

Consequent

Geduld

Luisteren, enz

ATTITUDE

Didactische cirkel



Deel 2:

Visie op Jeugd 2:
Motorische ontwikkeling
en motorisch leren



Motorische Ontwikkeling

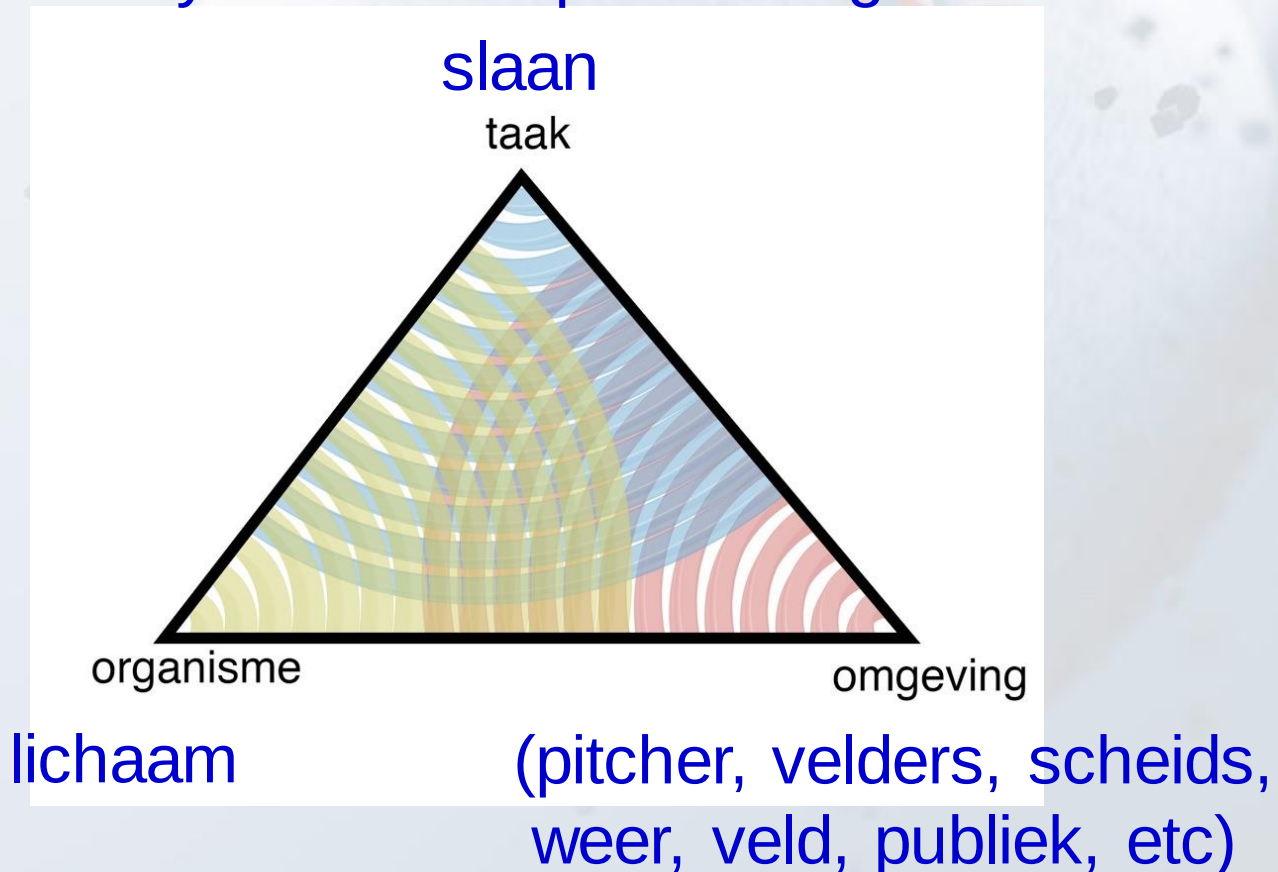
● Begrenzende factoren



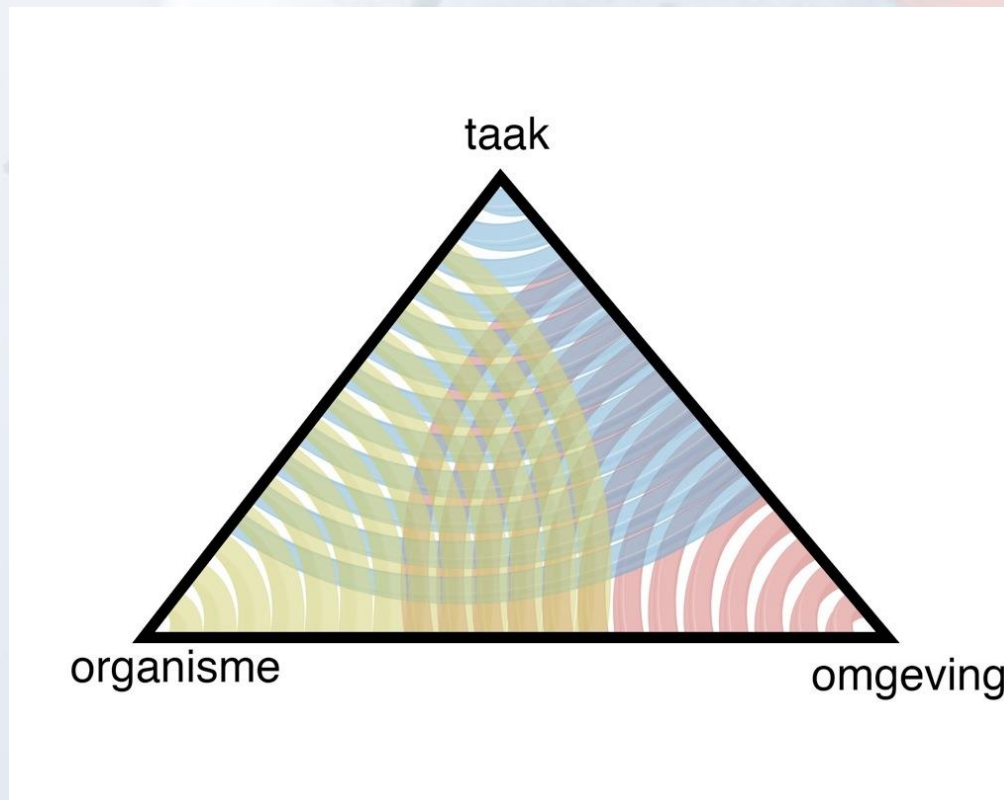
● Verschil tussen Rijping en Groei

Motorische leerprocessen

Met welke factoren heb je te maken in een dynamische sport setting?



Op wat voor manieren wordt de slagman uitgedaagd?



LAA	0	▲ 2ND	
TOR	0	2-2 0 OUT	

ANGELS

BLUEJAYS.COM

ROGER CENTRE.COM

BUD LIGHT Lime

BUD LIGHT Lime

MLB

REPLAY

Vrijheidsgradenprobleem

**Je beweegt nooit 2x het zelfde!
Veel wegen leiden naar Rome.**



**Hoe meer variabelen je beheerst, hoe
betrouwbaarder de uitkomst.**



1 degree of freedom

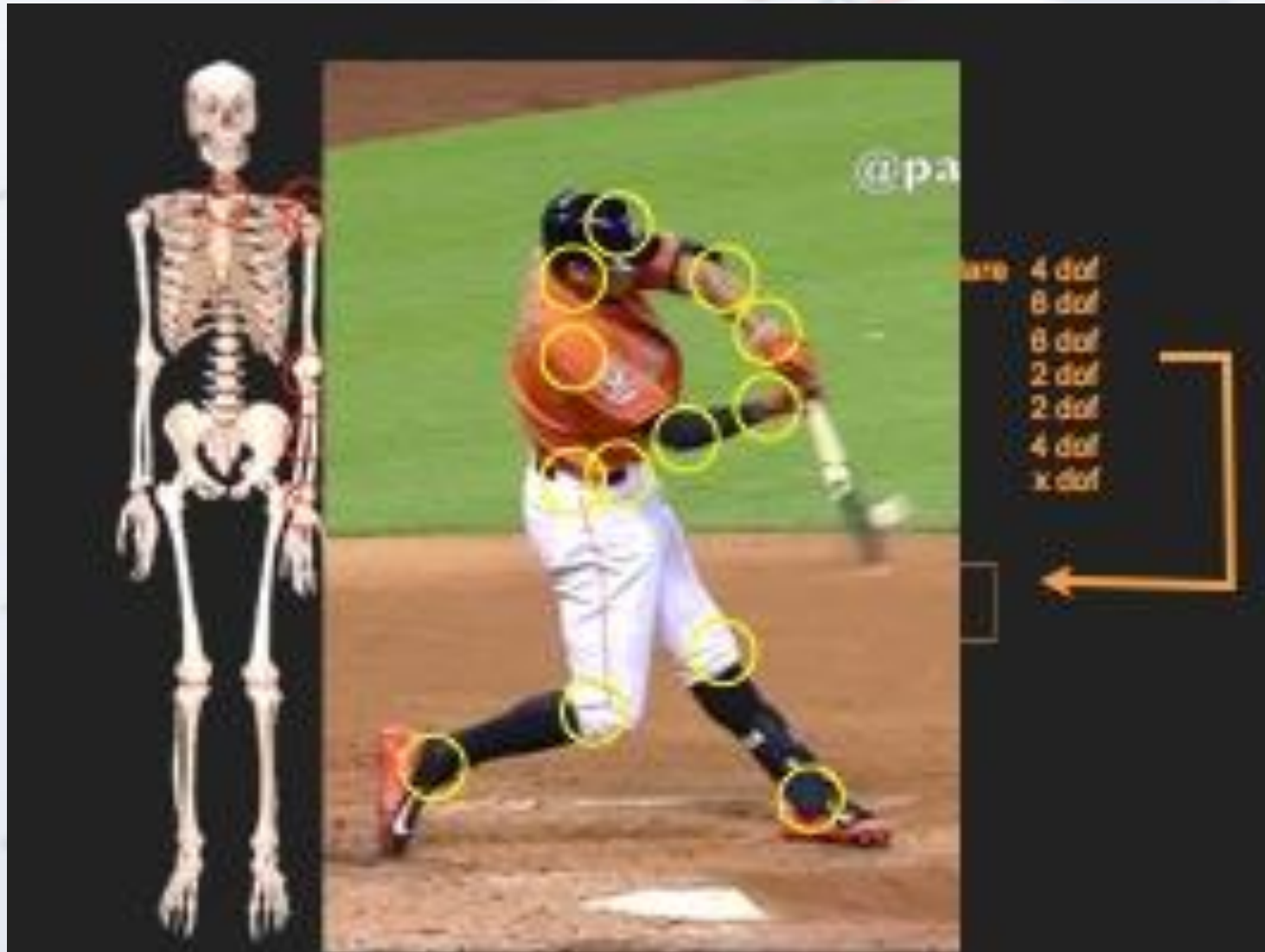


2 degrees of freedom



4 degrees of freedom

Veel vrijheidsgraden



Beheersing van enkele vrijheidsgraden



Beheersing van vrijheidsgraden



Perceptie van de omgeving

- Vangen, fielden en slaan zijn activiteiten waarbij het succes niet alleen van de technische vaardigheid afhankelijk zijn, maar vooral van de mate van waarneming.
- Perceptie is niet alleen een beperkende factor, maar ook een trainbare. Ervaren bewegers kijken naar andere zaken en blijken ook meer te zien.
- Ervaren hitters hebben bijvoorbeeld een korter reactietijd op worpen omdat zij meer naar de lichaamstaal van de werper kijken dan naar het loslaten van de bal zelf. Beginnende spelers pikken de bal pas vaak in vlucht op.
- Toppers kijken bijv. meer naar de onderarm dan naar het loslaatpunt. (Radlo, Jarelle, Barba & Frolich 2001)

Wanneer is er sprake van leren?

Van aangeleerd gedrag is sprake als geleerde
vrij permanent is
en onder diverse omstandigheden taakgericht
kan worden uitgevoerd!

Leren en Instructie: het Geheugen

incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”



geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”

- ➤ Werkt voor ter plekke ontwerpen van nieuwe bewegingen.
- ➤ Werkt langzaam en wordt snel vergeten
- ➤ Werkt voor routine bewegingen.
- ➤ Onder tijdsdruk en in lange termijn geheugen

Direct leren

incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”

geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”

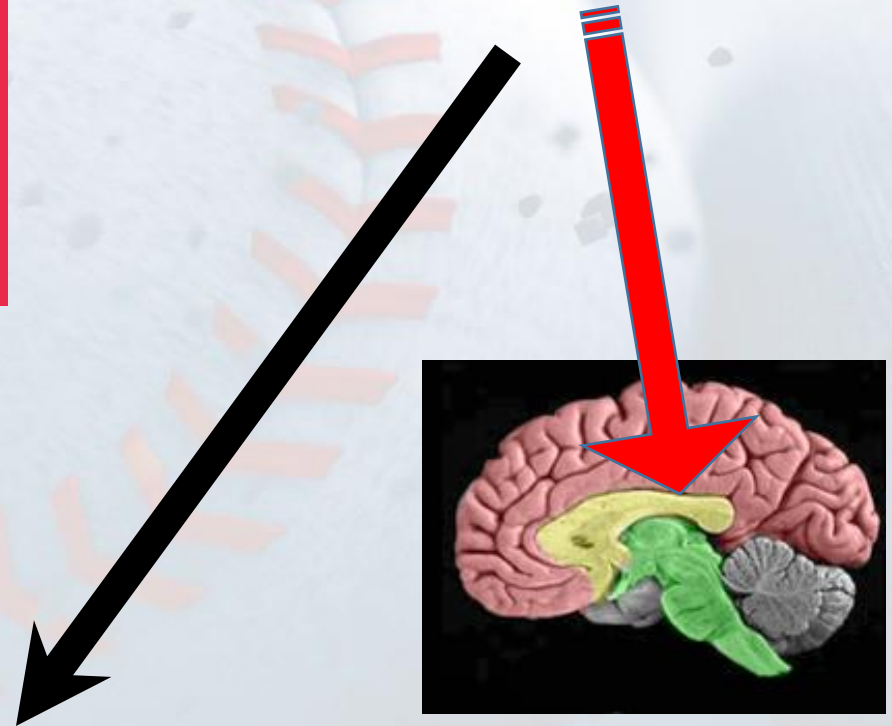
Onbewust -	Onbekwaam
Bewust -	Onbekwaam
Bewust -	Bekwaam
Onbewust -	Bekwaam



Indirect-Impliciet leren

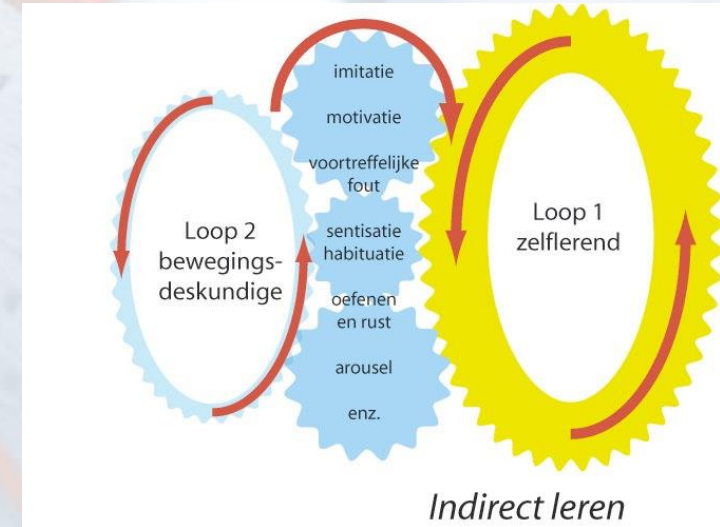
incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”

geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”



Vormen van Impliciet/Indirect leren:

- Observerend leren
- Gebruik van metaforen of analogieën
- Eindpunt leren
- Foutloos leren
- Dwangstelling leren
- Differentieel leren
- Blocked versus random organisatie oefenstof



Observerend leren:

VOORBEELD GEVEN OF COGNITIEVE OVERDRACHT



de drang om na te doen



<=>
leerstijlen ?



willen begrijpen



Spiegelneuronen

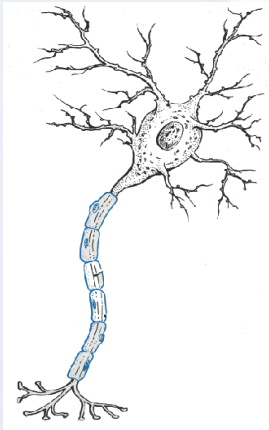
Bij een gespiegeld voorbeeld zijn 4 keer zo veel spiegelneuronen actief als bij een gekruist voorbeeld.

Vuistregel; als je een voorbeeld eerst in de ruimte moet draaien voordat je het in je lichaam kunt projecteren gaat veel van de kracht van het voorbeeld verloren



voorbeeld op tv

voorbeeld in het echt



Spiegelneuronen tot 8x actiever



ballet



Bij kijken naar eigen
specialisme is er veel
grotere activiteit van
de spiegelneuronen
dan bij kijken naar
vreemde vaardigheid



capoeira





expert model

<<>>

learning model

Het learning model helpt bij het schalen van de beweging

Het expert model helpt bij het vergelijken van foute en goede uitvoering

Analogie of metafoor leren

- Het lichaam moet voorbeelden of instructie omzetten in bewegen
- Gebruik daarom beeldende taal, dit sluit beter aan bij de neurale circuits in het lichaam die ook op een metafore manier geordend zijn,
- “Maak een dakje”
- “Je knuppel gaat over een tafel”
- Metaforen werken niet zo maar, de lerende moet er wel een bepaalde KLIK mee hebben. Varieer daarom ook de analogieën die je gebruikt.
- Groot voordeel van analogie leren is, dat de beweging onder stress en bij combinatie met andere taken stabiel is en daarom zeer geschikt is voor het aanleren van stabiele technieken die een flexibele uitvoering verlangen (denk bijv. aan gooien en fielden).

Eindpunt leren

- Bij eindpunt werken we terug vanuit het “raakpunt” en al doende creëert het lichaam een effectieve voorbeweging.
- Voordeel van eindpunt leren is dat er een zgn. grotere retentie is na een aantal weken niet trainen.

Foutloos leren

- Bij foutloos leren wordt een situatie gecreëerd waarbij de lerende de beweging altijd succesvol uitvoert.
- Als de beweging wordt beheerst op gewenst niveau, wordt de setting moeilijker gemaakt.
- Opbouw vindt plaats door spelen met de foutenmarge.
- Belangrijk voordeel: er wordt nauwelijks instructie gegeven en het lichaam krijgt de gelegenheid de beste uitvoering te vinden.
- Wij maken daarom m.n. in het BeeBall er veel gebruik van.

Dwangstelling leren

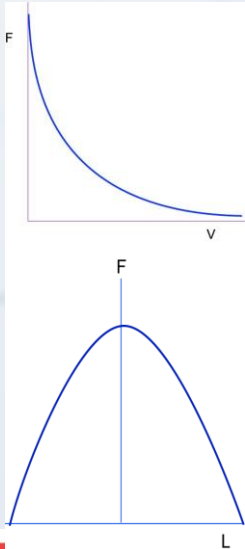


Overeenkomst vs. Variatie

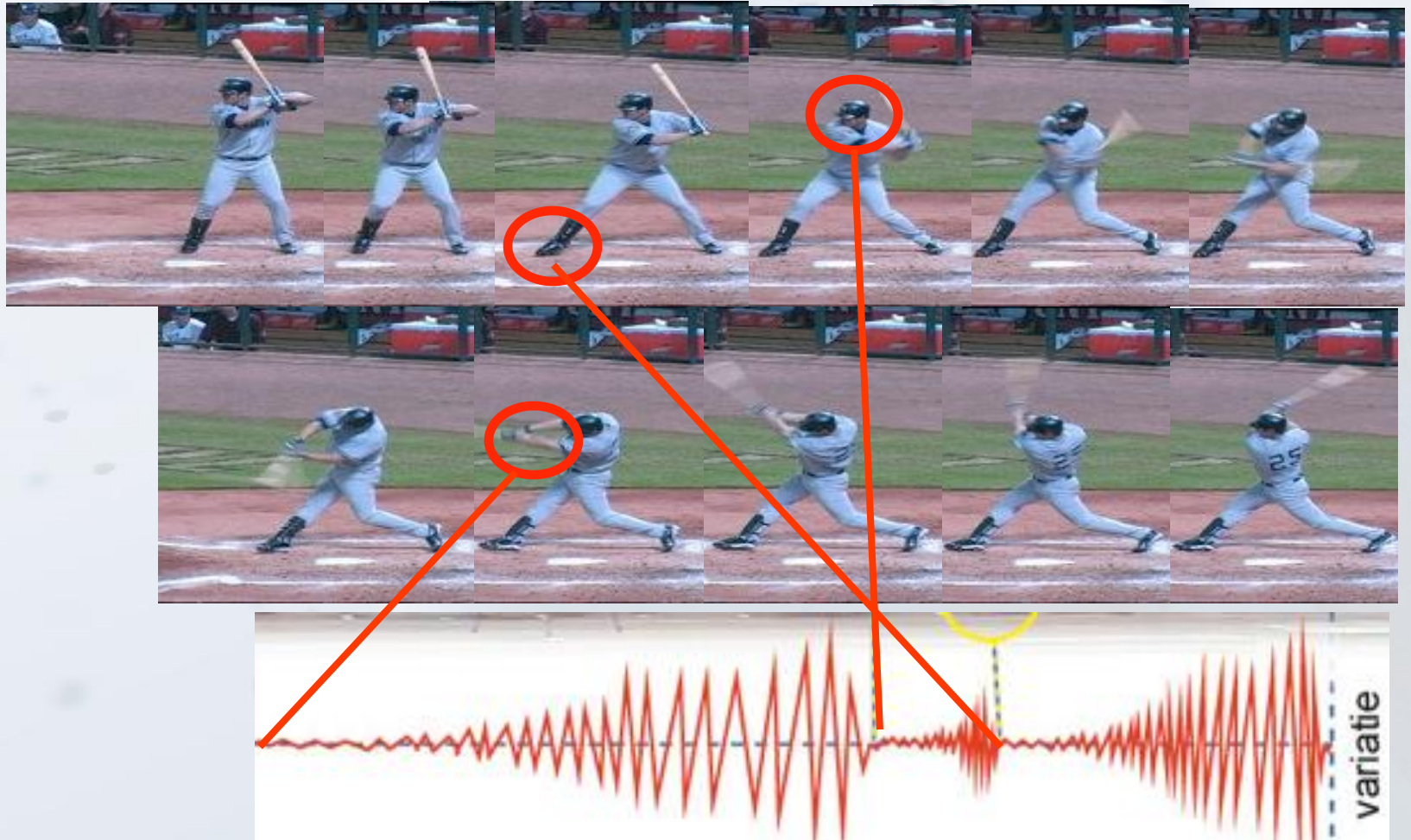
De mesijnelke hreensen vmroen hte deel avn hte cerntlae zneuwtseslel dta zcih in hte hofod beivndt.

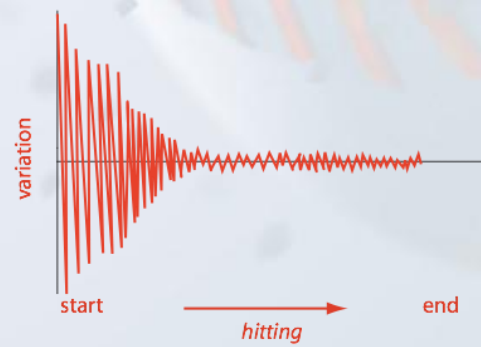
De hresneen zjin hte wanraemnede, asnaturnede, corntolrenede en iofnrmaeitverrewkende oagran in de mnes.

Ze benivden zcih bniennin de shcdeel en seman mte hte rugegnemrg vmroen ze hte certnaal zeunwtseslel.



Door variabel te oefenen bestendig je de “attractors”





Differentieel leren versus leren van de ideale techniek

cognitieve fase

observerend
leren

metafoor
leren

foutloos
leren

dwangstelling

eindpunt
leren

associatieve fase

differentieel
leren

random
practice

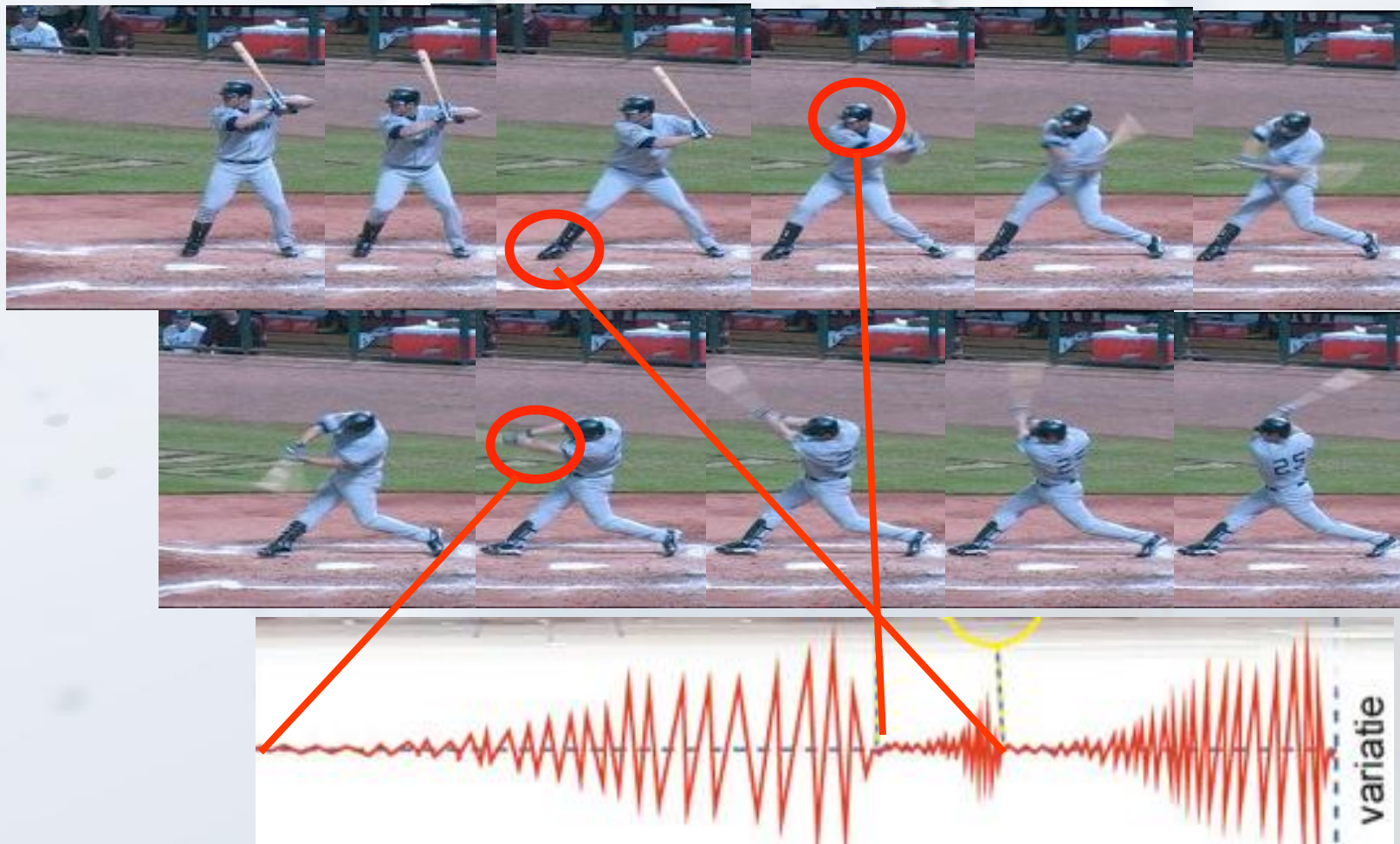
autonome fase

Prof. Peter Beek Universiteit v. Nederland
KNBSB site "Respect the Game"

Differentieel leren versus leren van de ideale techniek



Door variabel te oefenen bestendig je de “attractors”



PHASES OF THE SWING

1.A Preparation of the Swing

- Everything from Stance to Toe Touch
- Everyone is different
- In rhythm with the pitch
- Slow to fast

B. Execution of the Swing

- Everyone is virtually the same
- Efficient adjustment to the speed and location of the pitch (pitch recognition)
- Slow to fast

2. Stance Principles

- Athletic Position
- Maintain some movement
- 2 eyed look at the pitcher
- Common flaws

3. Negative Movement Principles

- Movement away from the pitcher and prior to moving forward
- Attacking posture
- Weight shifted into back leg
- Head inside the knee, knee inside the foot
- Initiated by a heel lift
- Everyone different

4. Positive Movement

- Linear movement that generates energy to swing the bat
- Live and independent hands
 - moving independent of shoulders and hips.
 - separation of hands and hips

5. Toe Touch! Ready Position .

- Ready to swing
- Foot approx. 45 degree
- Equal bend in the knees
- Hips square to the plate
- Shoulders turned in less than 12 degrees
- Hands even or behind back elbow
- Hands even or behind front elbow
- Bat angled behind the head
- Athletic and well balanced position
- Attacking posture
- Bend and bend
- 51 % of weight into front side
 - line down from inside eye right inside middle of the feet

6. Heel Plant

- Weight shifts into frontside, firmly planting heel
- Head stops forward movement

7. Posture

- Negative movement
- Positive movement
- Heel plant

8. Rotation

- Begins anywhere between Toe Touch and Heel Plant
- Initiated by back elbow
- Elbow should close the gap between the back hip
- Should not start until we have reached a 50/50 position
- Front hip is the pivot point for rotation

9. Addition

- How all the forces get added together throughout the swing
- Speed of the gears and how well they work together
 - hips
 - elbows and hands .
 - release of the angle of the bat

10. Connection

- How we measure addition
- Hands, elbows, and stripe of the pants all line up
- Bat angle

11. Bat Lag

- Point where bat enters the strike zone
- Hands in front of center of gravity (line down from inside eye)
- Bat head on plane and ready to release

12. Release

- Is the release of the angle of the bat
 - we would never force the head of a hammer into the nail. We would release the angle of the hammer into the nail
- The angle is where we storing all the energy built up to this point
 - without angles there is no lateral acceleration or whip

13. Contact

- Head and eyes focused on contact area
- Elbow above hands/hands above barrel
- Wrist straight, palm up palm down
- Front leg firms up- hips stop rotation
 - rotation of the hips takes the bend out of the front knee

14. Extension

- Arms fully extended through the ball
- Full extension of arms

15. Finish

- Finish with hands around shoulder height or higher depending on location Of the pitch
- Doesn't matter whether you let go with top hand or hold on (happenswell after contact)

total 47 technical elements



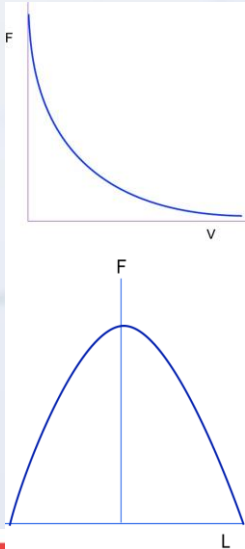
How to coach this?

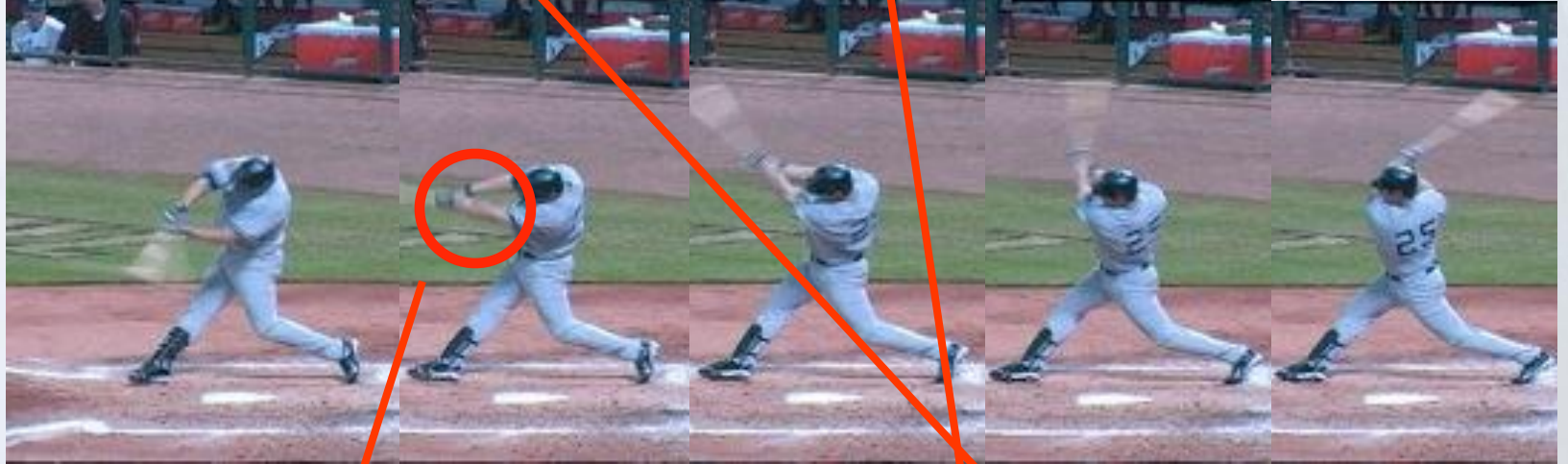
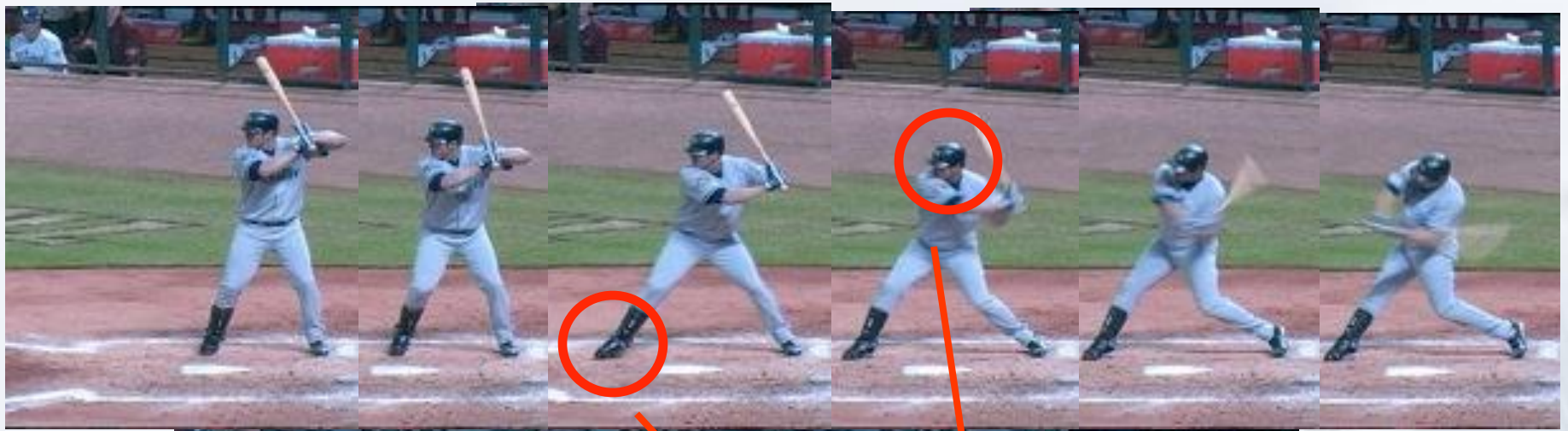
Overeenkomst vs. Variatie

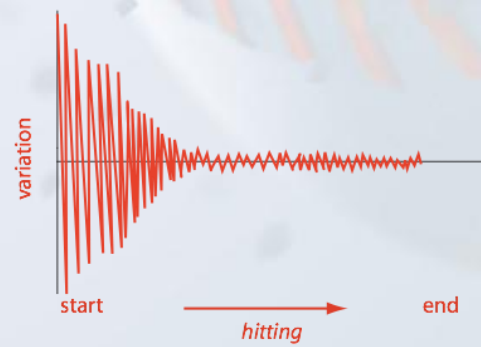
De mesijnelke hreensen vmroen hte deel avn hte cerntlae zneuwtseslel dta zcih in hte hofod beivndt.

De hresneen zjin hte wanraemnede, asnaturnede, corntolrenede en iofnrmaeitverrewkende oagran in de mnes.

Ze benivden zcih bniennin de shcdeel en seman mte hte rugegnemrg vmroen ze hte certnaal zeunwtseslel.







Workshop 2 Opdrachten

- G1, Vul je Competentie scan in en lever die digitaal in.
 - G2, Burgerschap competenties ondertekend (digitaal) inleveren.
 - G3, Zoek de documenten Visie op jeugd op de site en lees deel 2 motorische ontwikkeling (Hoofdstuk 9, 10,11 en 12 tot 12.3)
- Evt.
- G4, Stel een lijst op van regels voor veiligheid en hygiëne tijdens trainingen (werkopdracht 2.1.1)

Workshop 2

- Controle op reeds Ingeleverde opdrachten
- Observeren

Observeren

- Vanuit kwaliteit van bewegen
- Vanuit Biomechanica

Kwalitatieve observatie

- Balans
- Richting
- Ritme
- Bewegelijkheid
- Coördinatie

Biomechanische analyse

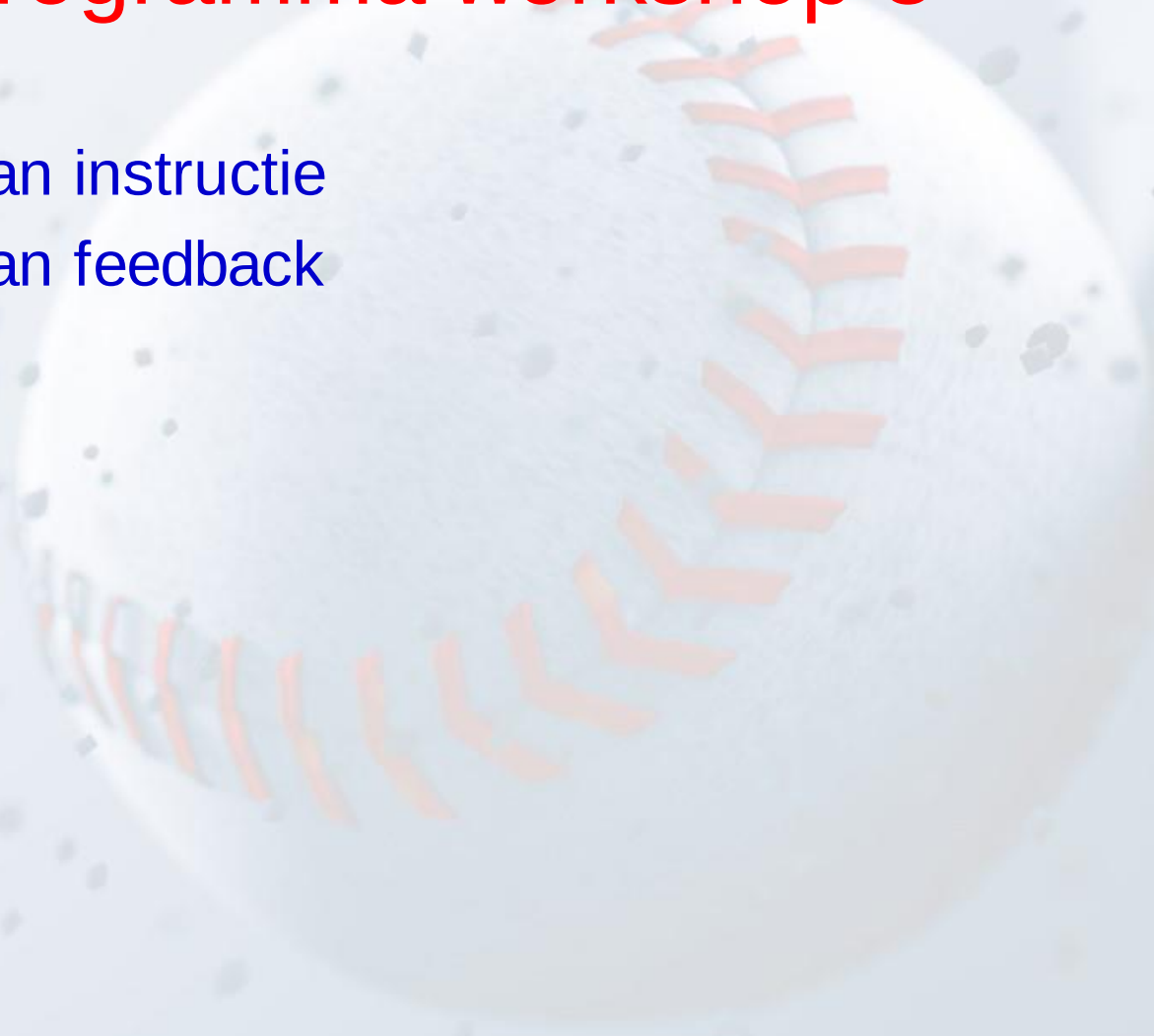
- *Observeren chronologisch verloop van de beweging:*
- *Vorbereiding:*
 - *Uitgangshouding:*
 - *Grip/ Materiaal*
 - *Kijken*
 - *Vorbereidende beweging naar krachtspositie*
- *Actiemoment:*
 - *Approach (actie benen)*
 - *Armactie*
 - *Raakpunt*
- *Vervolg:*
 - *Follow-through*
 - *Overgang in volgende beweging*

Methodisch-Didactische Volgorde

- Hoe biedt je aan en waar grijp je in?
 - Raakpunt
 - Voorereiding
 - Actie
 - Vervolg
- Totaal beweging
- Deel beweging
- Geheel-Deel-Geheel

Programma workshop 3

- Het geven van instructie
- Het geven van feedback



Training geven is een cyclus

● Organisatie (I.O.S.)

- Indelen
- Opstellen
- Speelruimte

● Instructie (D.R.S.)

- Doel
- Regels / afspraken
- Spelvoorbeeld

Plaatje

Praatje

Daadje

Training geven is een cyclus

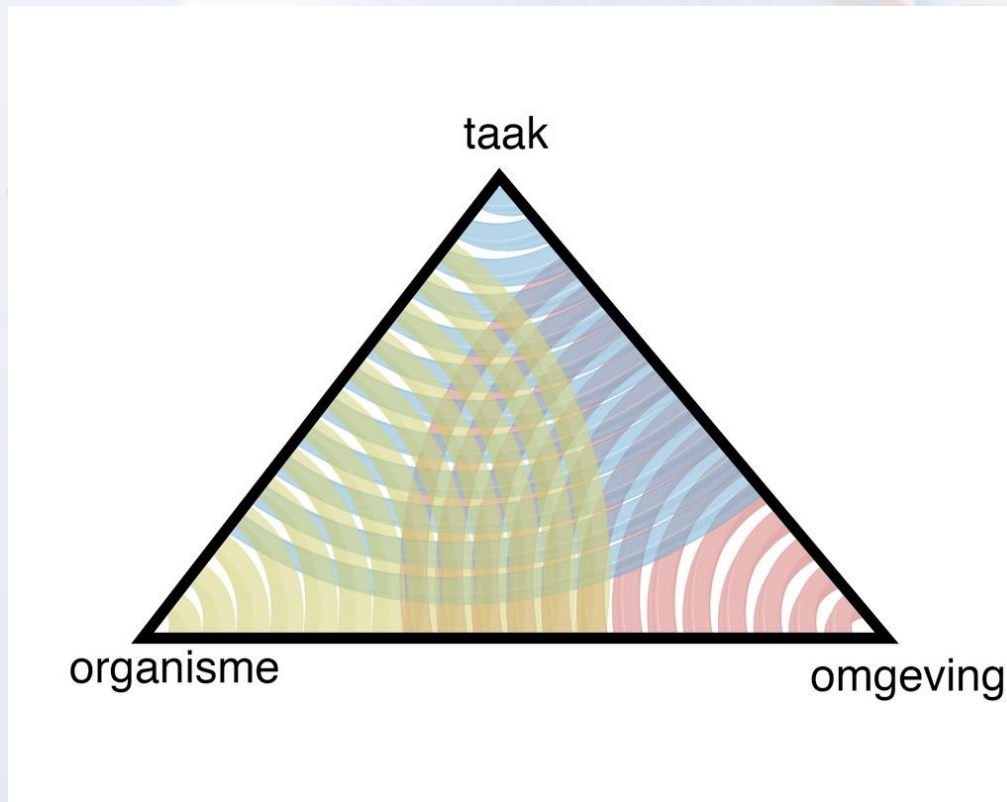
- Loopt 't (veiligheid!!), Lukt 't, Leert 't, Leef 't / Later
- Observeren, Corrigeren, Controleren, Complimenteren
- Observeren Globaal
 - Balans, Richting, Ritme/Tempo, Bewegelijkheid en Coördinatie
- Analytisch
- Het geven van Feedback?

Gebruik van de trainingskaarten

- Indeling en lay-out kaarten zijn overeenkomstig IOS-DRS

De rol van de coach:

Het geven van FEEDBACK



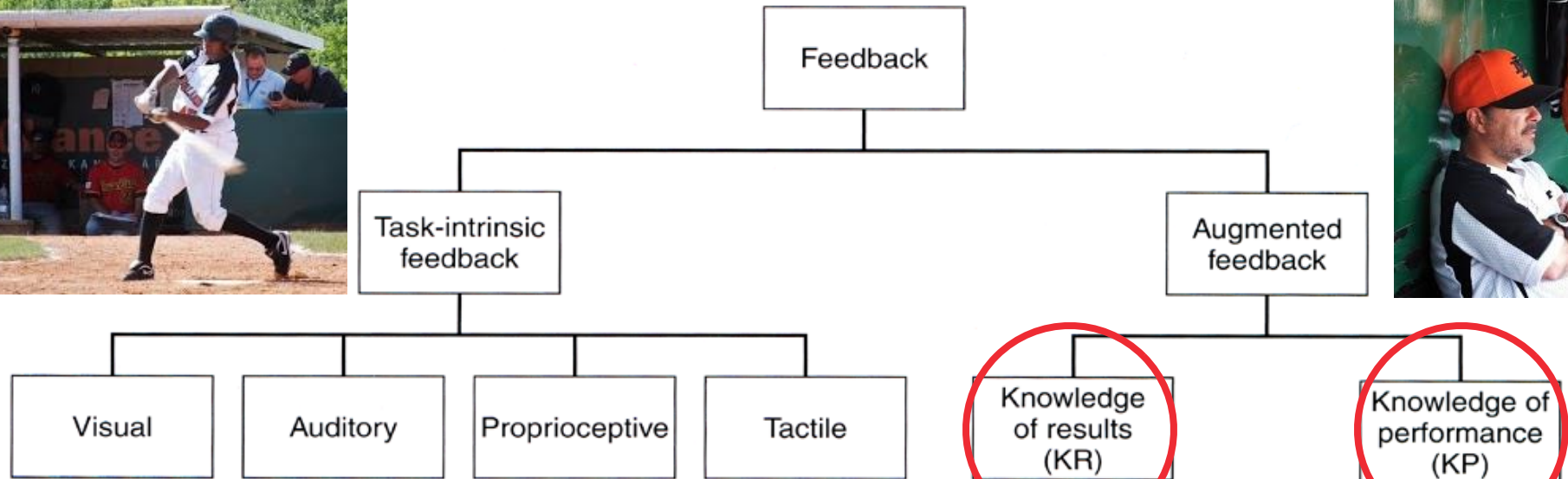


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

**KP door
coach/trainer**

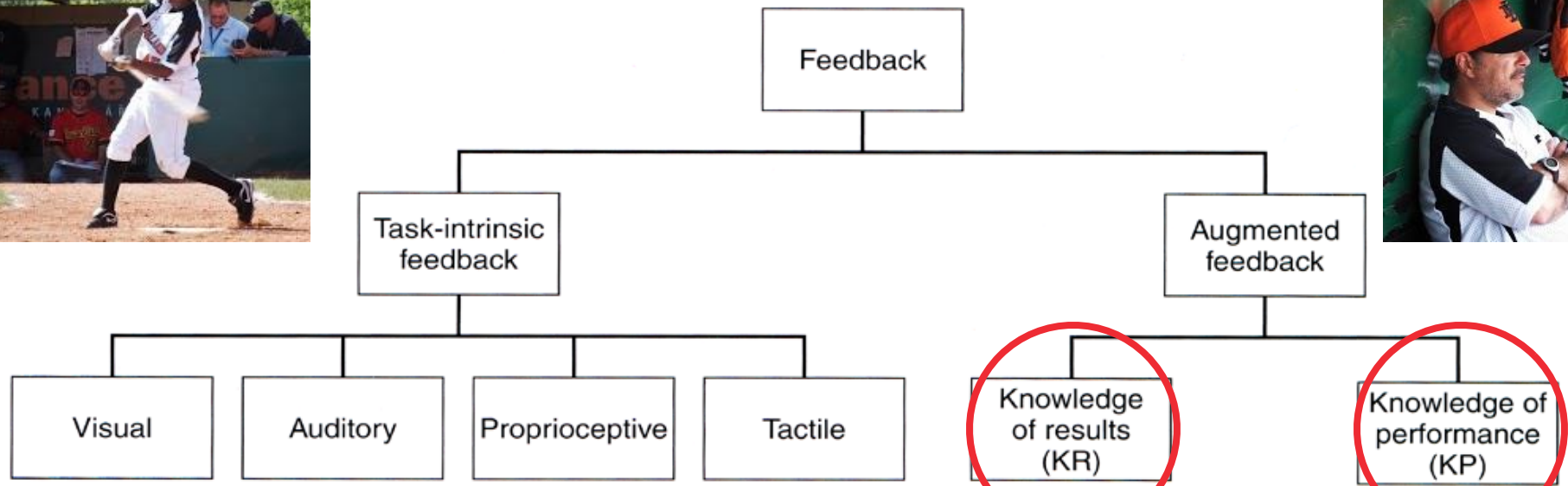


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

KR door coach/trainer

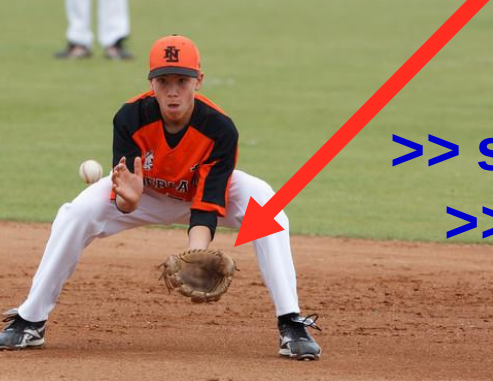
Externe vs. Interne focus



focus op handen
focus op arm
focus op pols
(intern)



focus op knuppel
focus op doel
focus op handschoen
(extern)



Minimaal verschil in focus
>> significant verschil in leerresultaat
>> significant verschil in prestatie



interne versus externe focus

*richt aandacht op
de glazen
(hogere taak)*

*balans verloopt
onbewust en automatisch
(lagere taak)*



**=> balans is beter
dan zonder glazen**

Wulf ea.

Programma workshop 4

● Wat kunnen we ze leren?

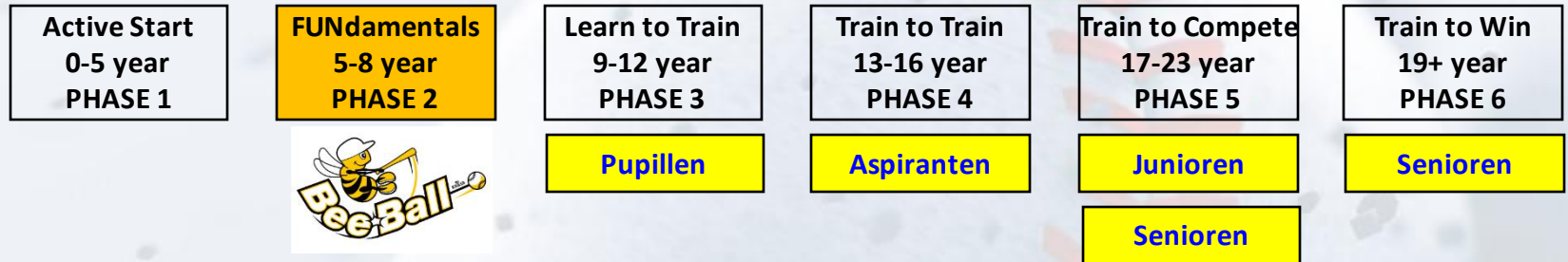
Long Term Athlete Development

Technisch beleid:
van TC niveau;

- Doelen
- Mogelijkheden
- Voorwaarden
- Hulpmiddelen

naar Trainer/Coachniveau

Wat willen we ze leren (LTAD)



1. Active Start

2. FUNdamentals

3. Learn to Train

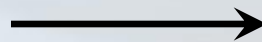
4. Train to Train

5. Train to Compete

6. Train to Win

7. Active for Life

- Ontwikkelen van Basis bewegingsvaardigheden en Basis Honk-, Softbalvaardigheden
- Ontwikkelen van Honk/Softbal Fundamentals
- Ontwikkelen van Fundamentals in Positie Specifieke Skills
- Optimaliseren van de Positie Specifieke Skills
- Maximaliseren van de Positie Specifieke Skills



Speler, Bestuur, Club Huis, Coaches, Umpires, enz

Leeftijd?

LEEFTIJD: naast kalender leeftijd:

- Psychische leeftijd:
 - Éne kind is "wijzer" dan de ander.
- Biologische leeftijd:
 - "volgroeider".
- Sport motorische leeftijd:
 - "trainings-/trainbaarheidleeftijd."

Ontwikkelingsfasen

<u>Leeftijd :</u>		<u>ACCENTEN IN HET LEREN:</u>
4 - 6 jaar	"kleuter"	spelen
7 - 10 jaar	"schoolkind"	1e behendigheidsfase proberen en leren
10- 13 jongens	"complete kind"	2e behendigheidsfase
9 - 11 meisjes		oefenen en leren
Start PHV	"puber"	3 ^e behendigheidsfase groei en stabilisatie

Opmerking:

Dit betekent dat kinderen vooral moeten leren door te DOEN.

Dat betekent ook dat er nauwelijks sprake is van een gegarandeerd "leereffect".

Bewegings-technisch oogpunt

- Van eenvoudig naar complex
- Van synchroon (gelijk) naar simultaan (gelijktijdig)
- Van complex / weinig herhalend, naar combinaties van complexe bewegingen.

Wijze van leren

Elk kind leert anders:

- visueel, auditief, kinesthetisch.
- productgericht (trail and error) of procesgericht
- Zie ook leerstijlen van Kolb: ERVAREN vs OBSERVEREN
- soms volgens de ene methode, andere keer weer volgens een andere methode
- de manier van leren is ook leeftijdsafhankelijk (zie schema).

INSTRUCTIE (volgens Fits en Posner)

- 1e leerfase: globale beheersing; te veel bij bewegingen, (te) weinig kwaliteit.
- 2e leerfase: *verfijning v/d beweging; bewust leren/oefenen tot men kan "spelen" met de beweging.*
- 3e leerfase: *stabilisatie/automatisering van de beweging*

Leerstofkeuzes

Afhankelijk van de leeftijdsfase:

● FUNDamentals:

- Veel individuele oefenvormen onder directe begeleiding . Beeball (egocentrisch)
- Begeleid "samen" spelen. Beeball, jongste pupillen.
- Learn To Train: Zelfstandig oefenen/spelen. Meten is weten!
- Train to Train: Zelfstandig korte termijn doelen stellen en oefenen.

● METHODISCHE KEUZES:

- Aanleren/verbeteren:
- ‘Experimenteren’:
- Impliciet leren:

OEFENEN en SPELEN

kort en weinig

veel en gevarieerd

juiste oefenstofkeuze moet leiden tot
juiste uitvoering.

Organisatorische keuzes

Klassikaal: (aanleren / verbeteren)

- intensief "leren"
- meest gecontroleerde situatie/leereffect
- minst attractieve

• **Groepsgewijs (sturend of banend)**

- circuitvormen individueel
- groepsgewijs - 1 begeleider

• **Meer begeleiders**

- Vrij
- Random

• **Spelenkermis**

- Rally Cap Protocollen en certificaten:

Trainingsorganisatie

Hogere leeropbrengsten door:

- Van klassikale naar individuele instructie
- Van enkelvoudig naar samengesteld bewegen
- Van geblokte naar seriele, naar random organisatie (workshop 6)
- Tijdsverhouding tussen herhalingen

Rally Cap Programme

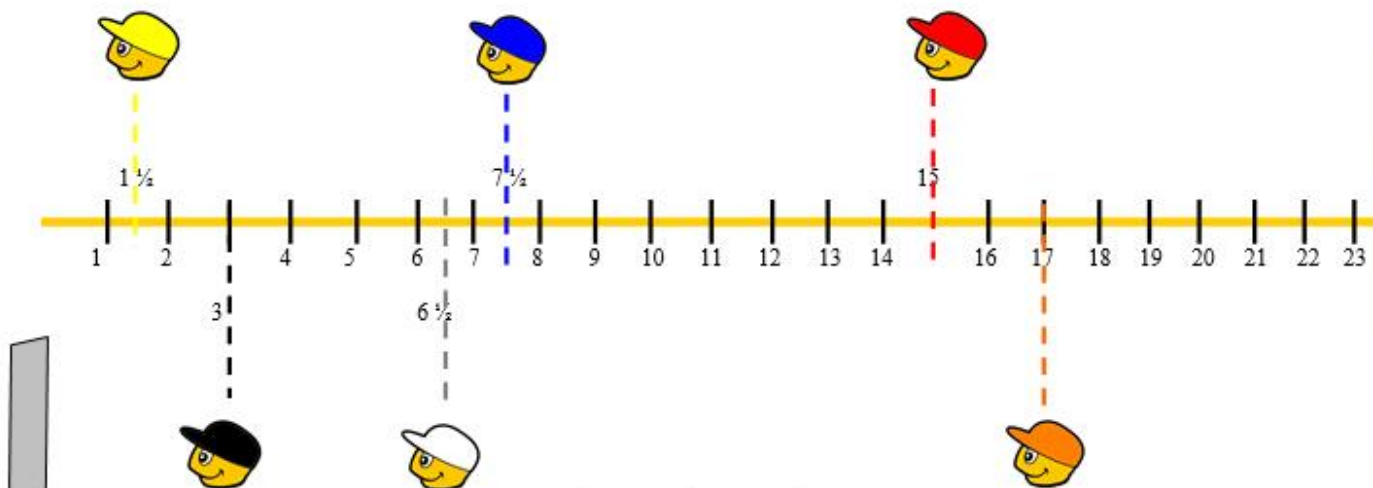


Rally Cap Meters



GOOI METER

Afstandsmeter



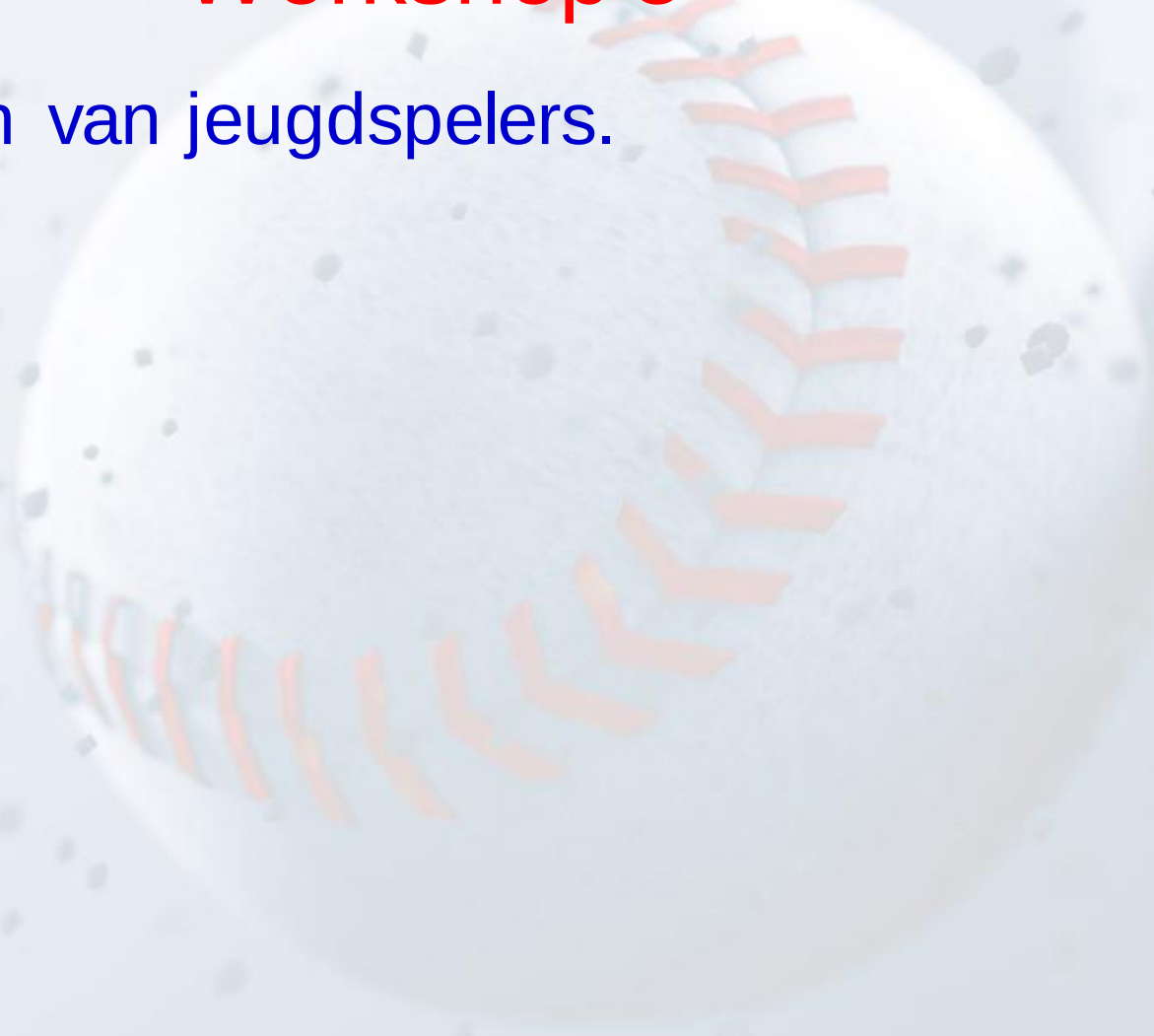
Afstand - Doelmeter

Naam:

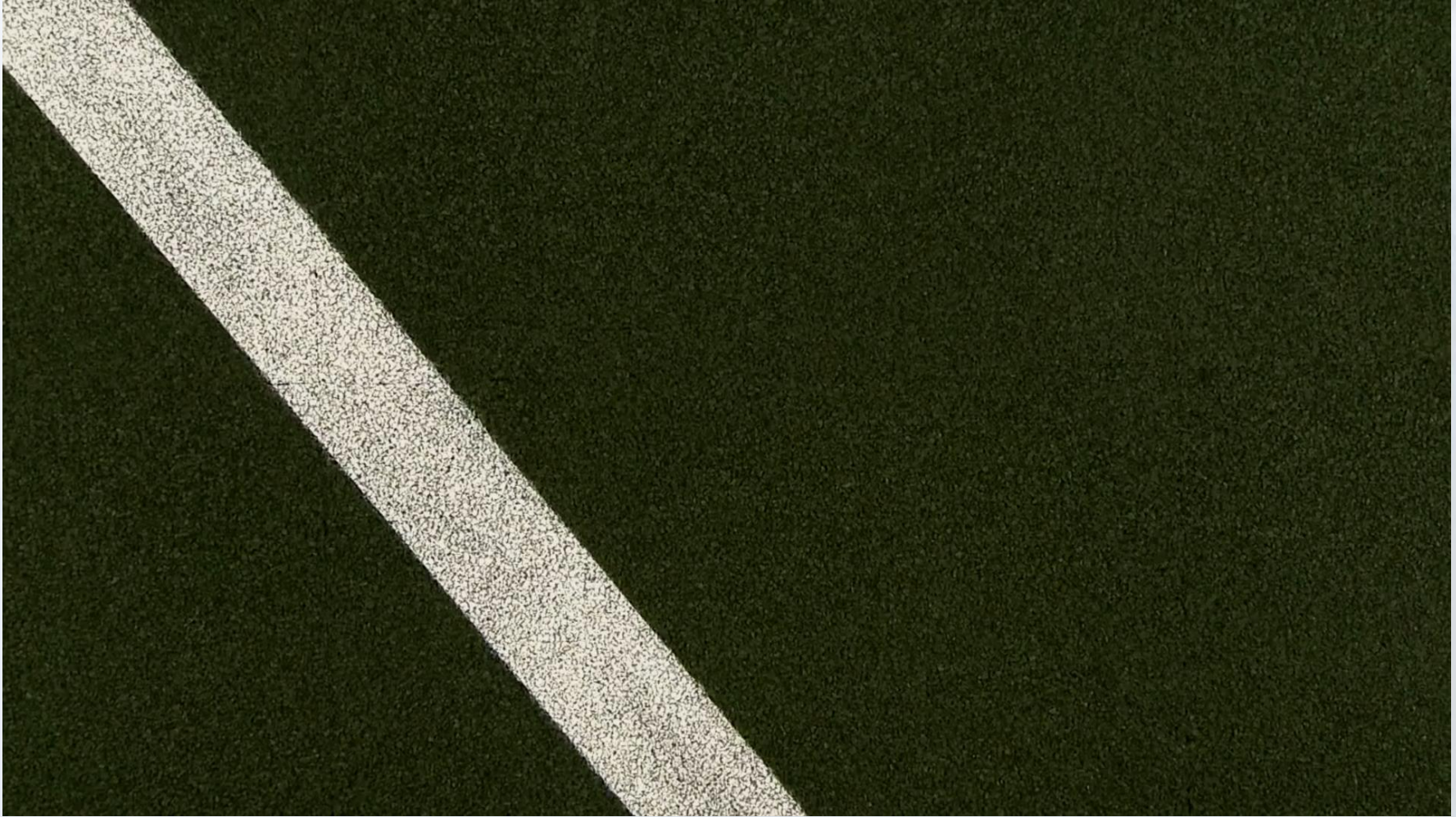


Workshop 5

● Begeleiden van jeugdspelers.



4 Inzichten in trainerschap



WHAT DO CHILDREN WANT FROM A COACH



Positief Coachen



Omgaan met ouders



Motiveren van spelers

Get to know your players. Understand what their motivates are for playing. Do they want to play competitively or for fun?



Develop an effective coach athlete relationship



Let athletes know what they are doing well



Try not to criticise young players



Provide constructive feedback when an athlete makes a mistake



Place an emphasis on hard work and effort rather than winning



Help parents to understand how they can best support and motivate their children



Emphasise team work. Create sessions where athletes must work together to achieve a goal

Programma workshop 6

- Veilig sport klimaat
- Trainingsorganisatie
- Verdedigende tactiek:
 - Basisopstelling
 - Dubbelspel
 - Relay
 - Cut-Off
- Evaluatie

Omgaan met scheidsrechters (discussie)



Rolmodel



Motiveren van spelers

Get to know your players. Understand what their motivates are for playing. Do they want to play competitively or for fun?



Develop an effective coach athlete relationship



Let athletes know what they are doing well



Try not to criticise young players



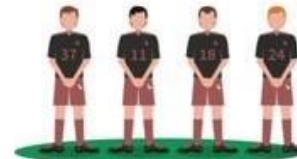
Provide constructive feedback when an athlete makes a mistake



Place an emphasis on hard work and effort rather than winning



Help parents to understand how they can best support and motivate their children



Emphasise team work. Create sessions where athletes must work together to achieve a goal

Waarom Plannen?

- 3 Niveaus van planning:
 - Seizoenplan
 - Trainingsplan
 - Trainingsvoorbereiding

Seizoensplan

- Doelstellingen
 - Omschrijven via de SMART methode
- Training en wedstrijddagen
- Nevenactiviteiten
- Nascholingen
- Oefenwedstrijden, trainingskampen.
- Evaluatiemomenten (min. 3 keer)

Trainingsplan

- Najaar
- Winter
- Voorseizoen
- Wedstrijdseizoen

Trainingsorganisatie

Hogere leeropbrengsten door:

- Van klassikale naar individuele instructie
- Van enkelvoudig naar samengesteld bewegen
- Van geblokte naar seriele, naar random organisatie
- Tijdsverhouding tussen herhalingen

Organisatie en leren

● Geblokt

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Stoten	Gooien	Lopen

● Serieel

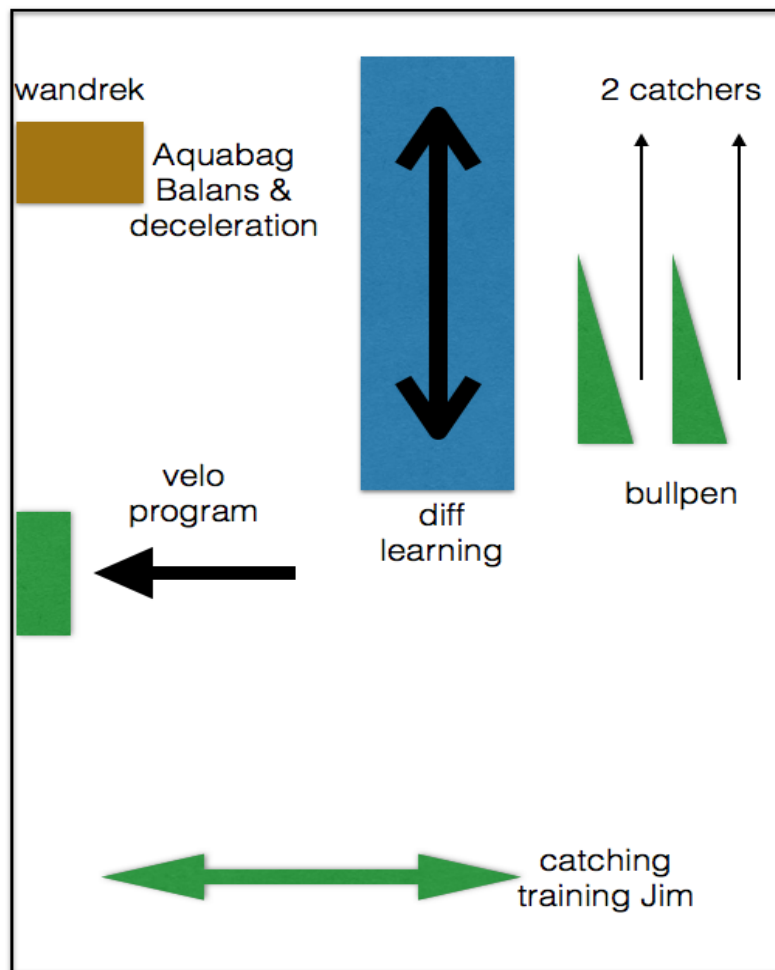
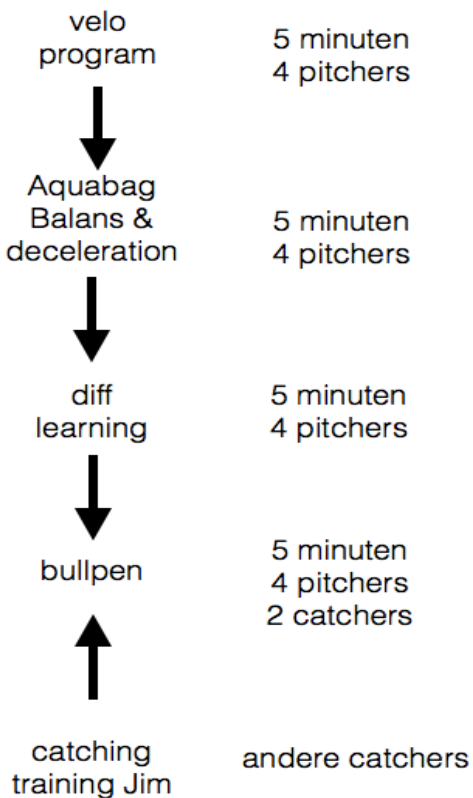
Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Slaan	Slaan	Slaan
Stoten	Stoten	Stoten	Stoten
Gooien	Gooien	Gooien	Gooien
Lopen	Lopen	Lopen	Lopen

● Random

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Gooien	Slaan	Slaan
Stoten	Stoten	Lopen	Gooien
Gooien	Slaan	Gooien	Stoten
Lopen	Lopen	Stoten	Lopen
Gooien	Slaan	Slaan	Slaan
Stoten	Lopen	Stoten	Lopen
Slaan	Gooien	Gooien	Gooien
Lopen	Stoten	Lopen	Stoten

Voorbeeld pitchertraining

30 min warm up
20 min lead ups
15 min long toss + pull down
daarna variatie door (2 x 20 min):



Organisatie en leren



Verdedigende Strategie

Algemeen:

**“Offense Wins Games,
Defense Wins Championships”**

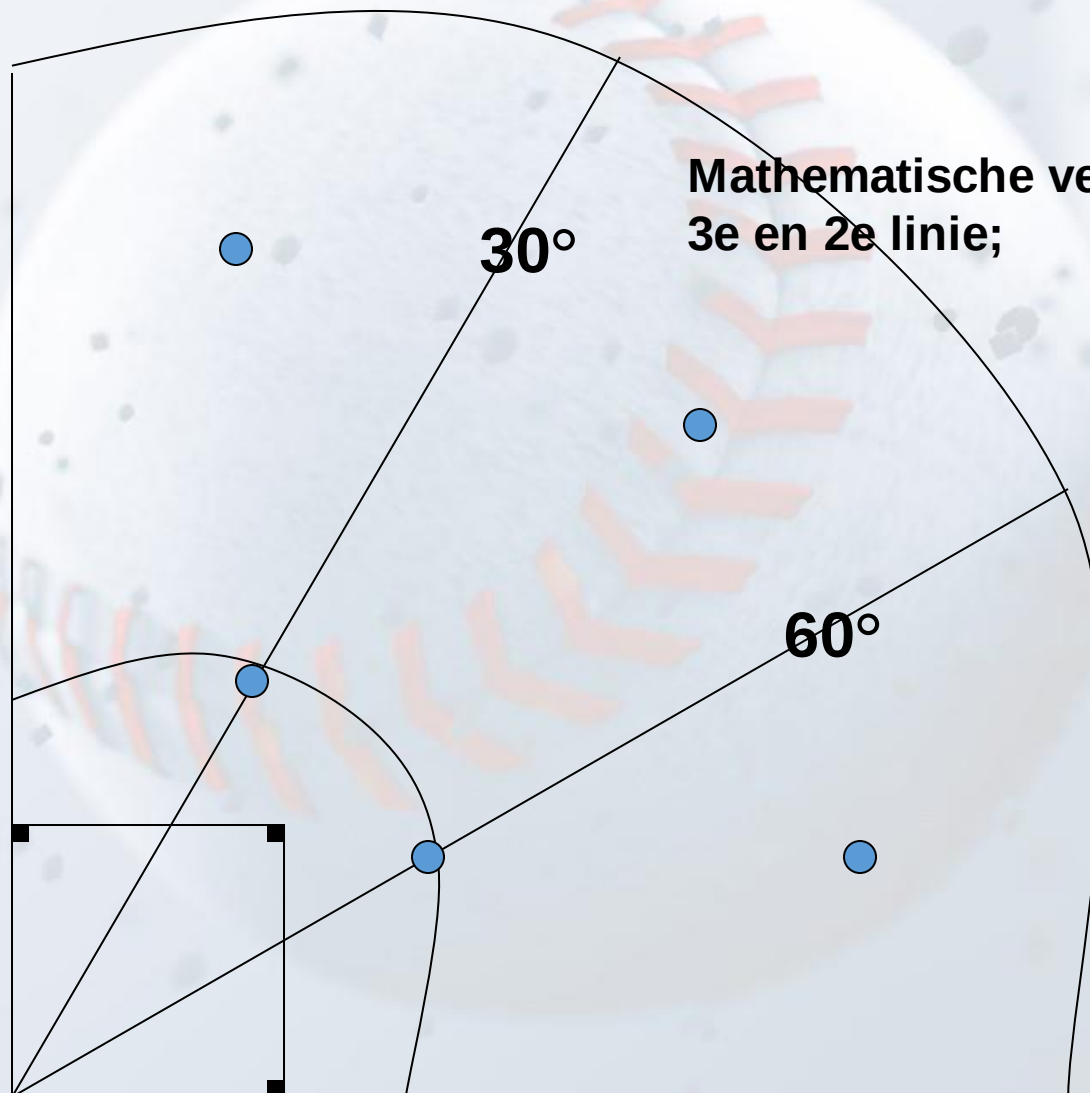
Prioriteiten bij opbouwen van een team:

- Werpers
- Catchers
- Binnenvelders
- Buitenvelders

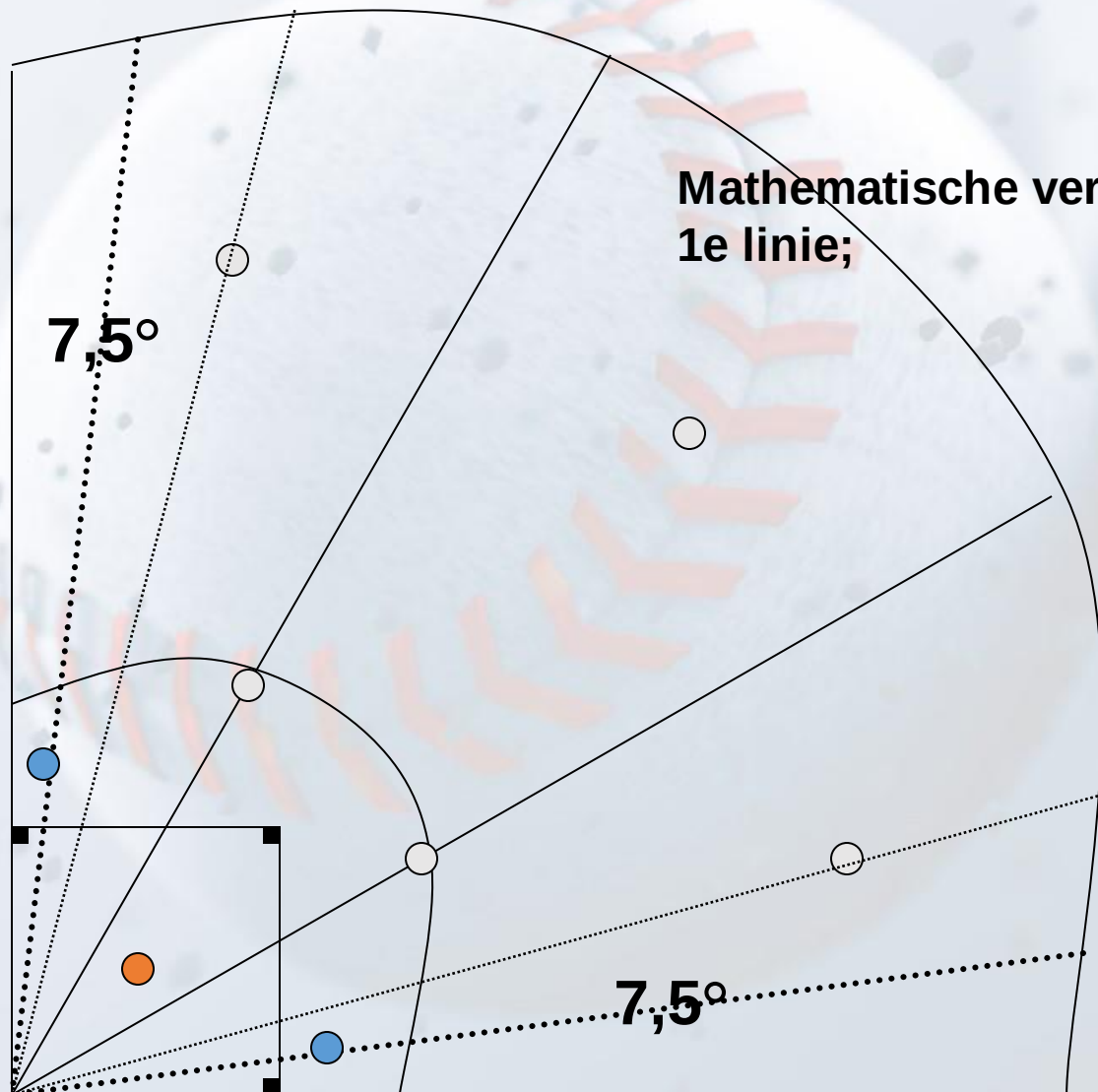
Standaard Positionering

- Bij de standaard opstelling is het doel van de verdediging om de slagman/honkloper uit te maken. De verdediging is erop gericht zoveel mogelijk honkslagen te verdedigen.
- Het binnenveld speelt zo diep mogelijk, waardoor het bereik van de binnenvelder groter is.
- Opmerking: Let wel, de speler moet wel de mogelijkheid hebben om tijdig de aangooi te kunnen maken voor de nul op het honk!

Veldverdeling?



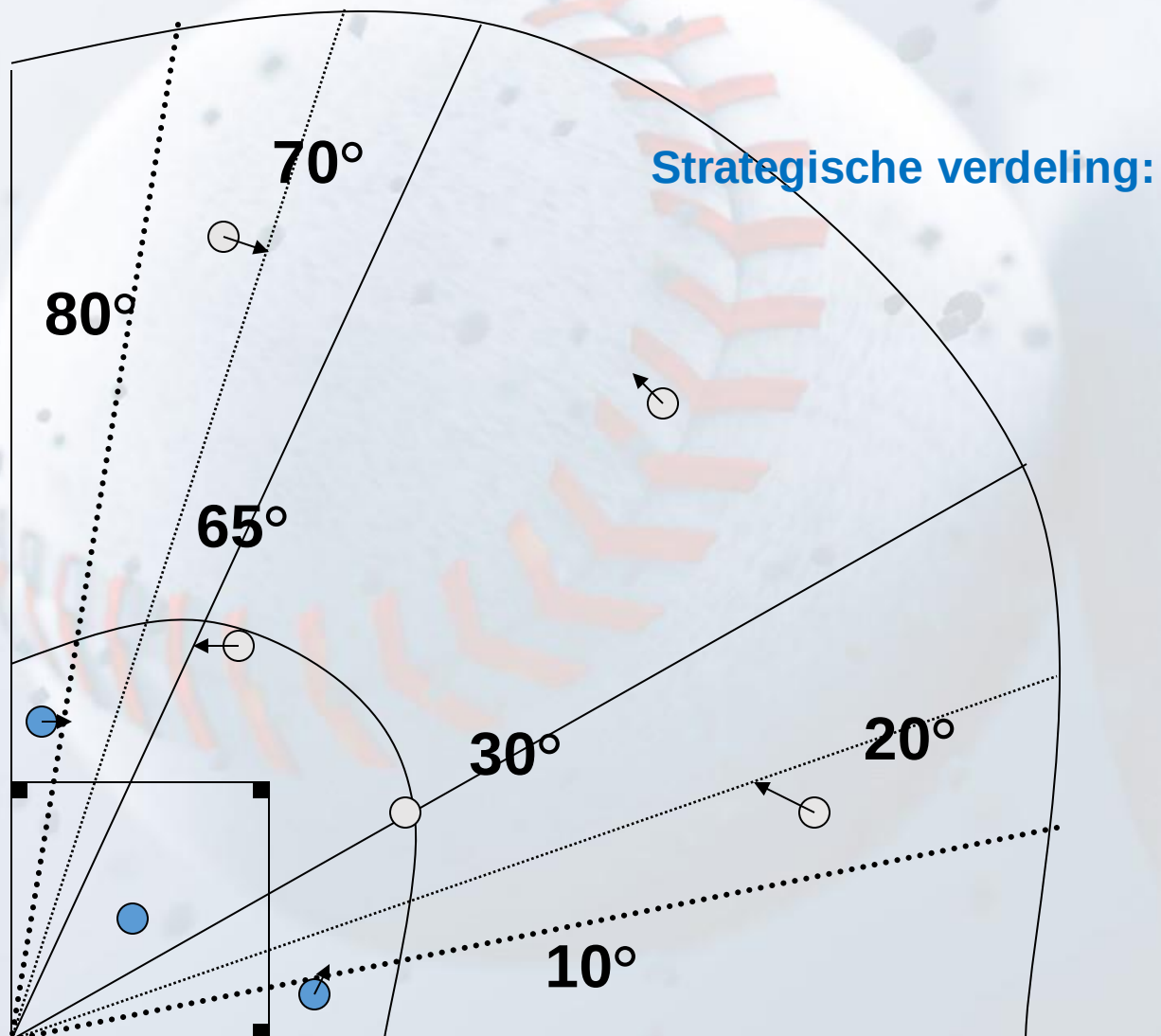
Veldverdeling?



Speel de percentages

- Het centrum van het veld wordt bemand, omdat het grootste percentage ballen door het midden van het veld worden geslagen. Dat wil zeggen dat de eerste honkman en derde honkman ver van de lijn af spelen. En dat de linksvelder en de rechtsvelder ver van de lijnen afspelen.
- Met een looper op het derde honk of tweede en derde honk, blijft het binnenveld meestal diep spelen.
- Deze situaties worden verderop behandeld. Aanpassingen naar aanleiding van de basisposities worden verderop behandeld.

Veldverdeling



Outfielders

- Linksvelder staat in het verlengde van de lijn eerste honk – tweede honk.
- Rechtsvelder staat in verlengde van de lijn derde honk – tweede honk
- Midvelder staat i.v.m. zicht net naast de lijn thuisplaat – tweede honk.



Aanpassingen Standaard Posities

- Als je het veld aanpast zorg er dan voor dat alle lijnen hetzelfde doen, zowel in de diepte als naar links/rechts.
 - Hulpmiddel m.n. voor jeugdigen; “Verdeel het gebied tussen de spelers (of speler en lijn) voor je, gelijkmatig”.
- Alléén tijdens special plays of een zeer uitzonderlijke slagman, mag je hier van afwijken.
- Hink niet op 2 gedachten maar neem een beslissing en aanvaard evt. consequenties.

Positionering honken bezet

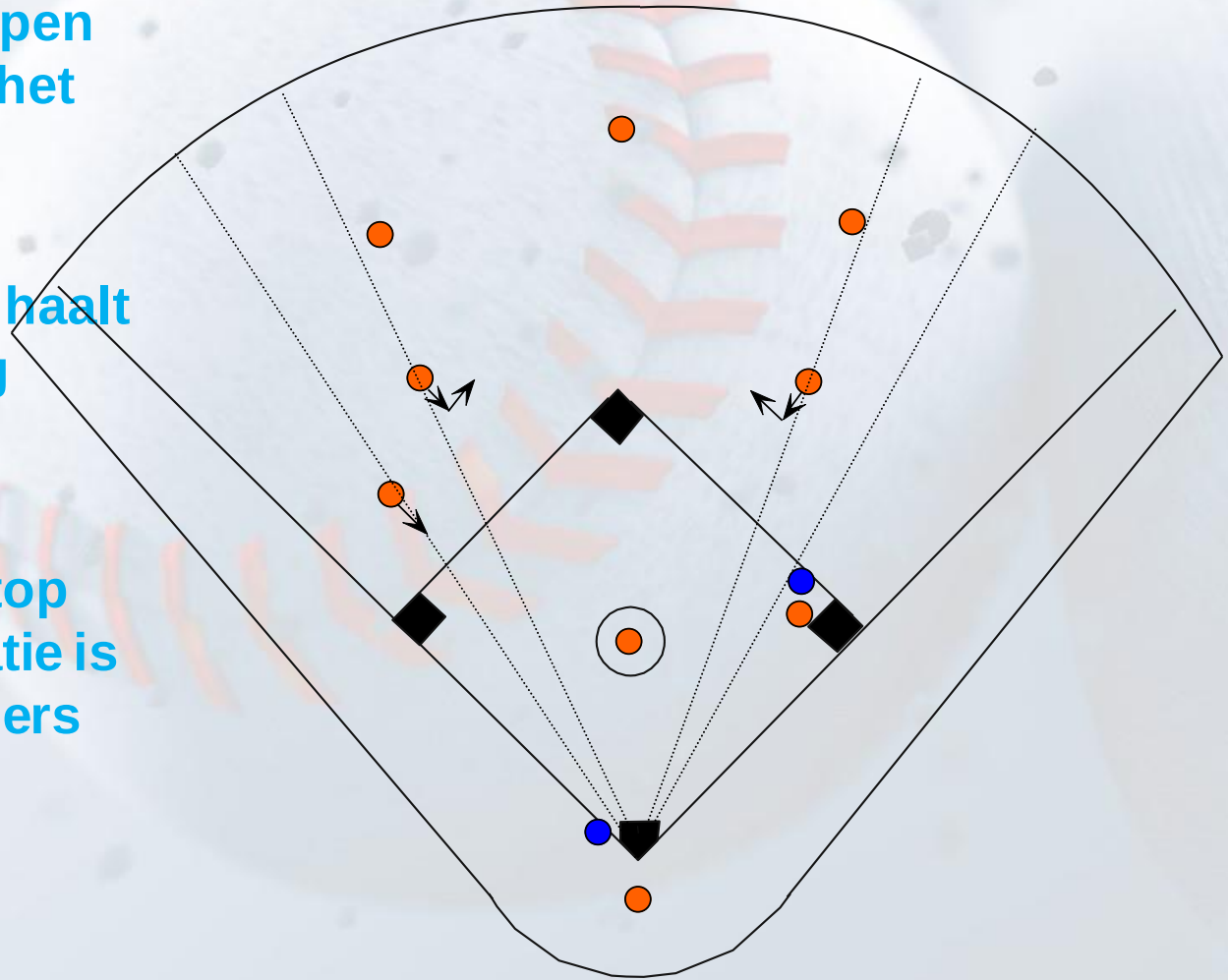
1. Dubbelspel
2. Binnenveld IN
3. Binnenveld HALVERWEGE
4. Corners IN

Dubbelspel

Het belangrijkste wapen in de verdediging is het dubbelspel.

Het beëindigt een moeizame inning en haalt "het hart" uit de "big inning".

Een goede tweede honkman en korte stop dubbelspel combinatie is de werper en managers beste vriend.



Dubbelspel

- In een situatie met tenminste een looper op het eerste honk en minder dan twee uit gaan de spelers in hun dubbelspel positie staan.
- Dit smokkelen brengt de velders dichterbij het honk voor het maken van pivot voor het dubbelspel, maar maakt tevens de ruimtes tussen de eerste honkman en derde honkman ruimer.
- Het is het waard om het risico op extra nullen te nemen, ten koste van de kleine kans op extra honkslagen!

Dubbelspel

Eerste honkman: (honkbal)

Loper op het eerste honk

- Houdt de loper aan

Lopers op het eerste en tweede honk

- Speelt meestal achter de loper

Tweede honkman

Vier stappen naar voren en twee naar het tweede honk toe.

Bij deze positie gaan we er van uit dat bij een steelpoging de tweede honkman het honk pakt.

Korte-stop

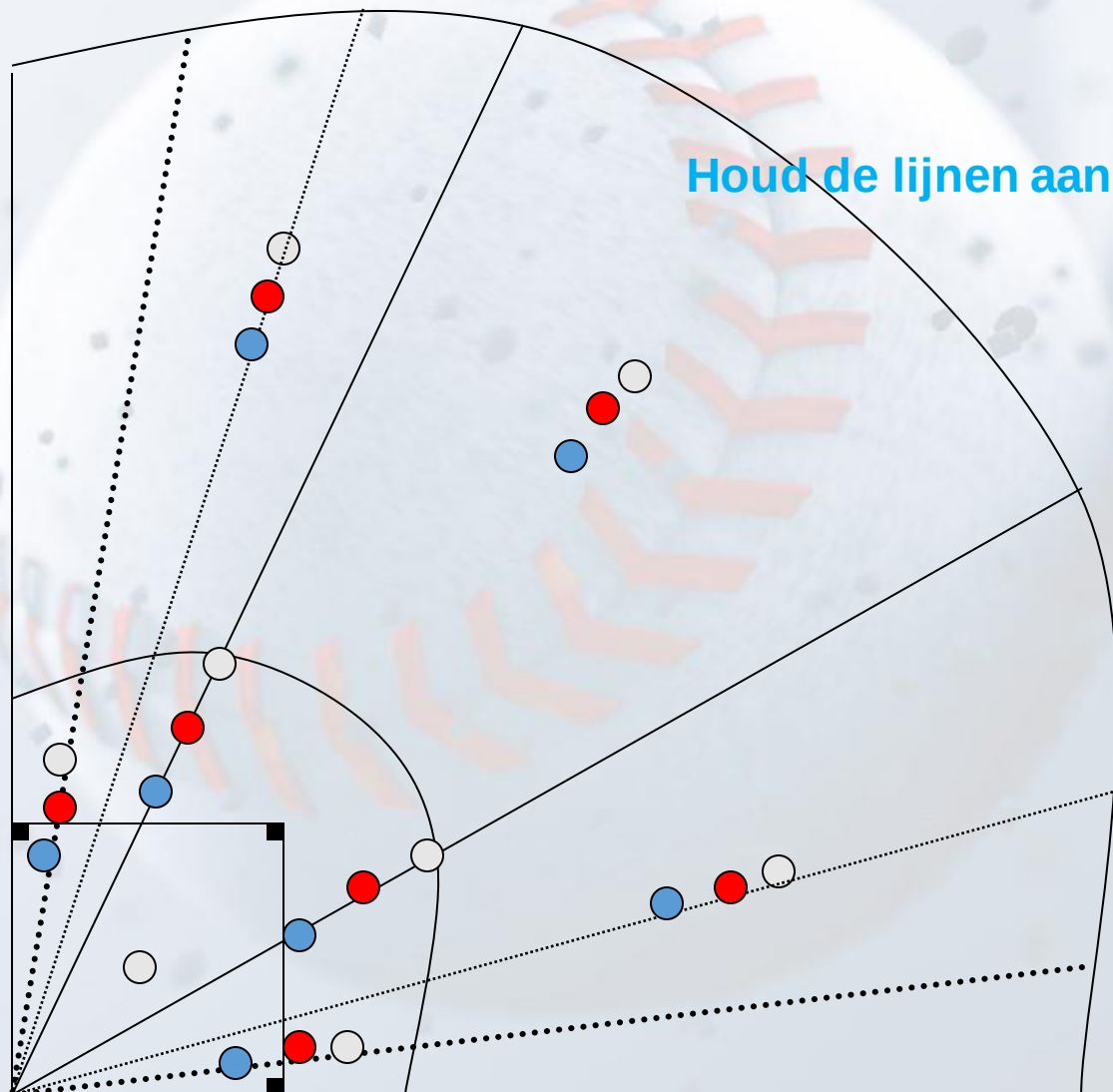
Gaat vier stappen naar voren en twee stappen naar het tweede honk toe.

Derde Honkman

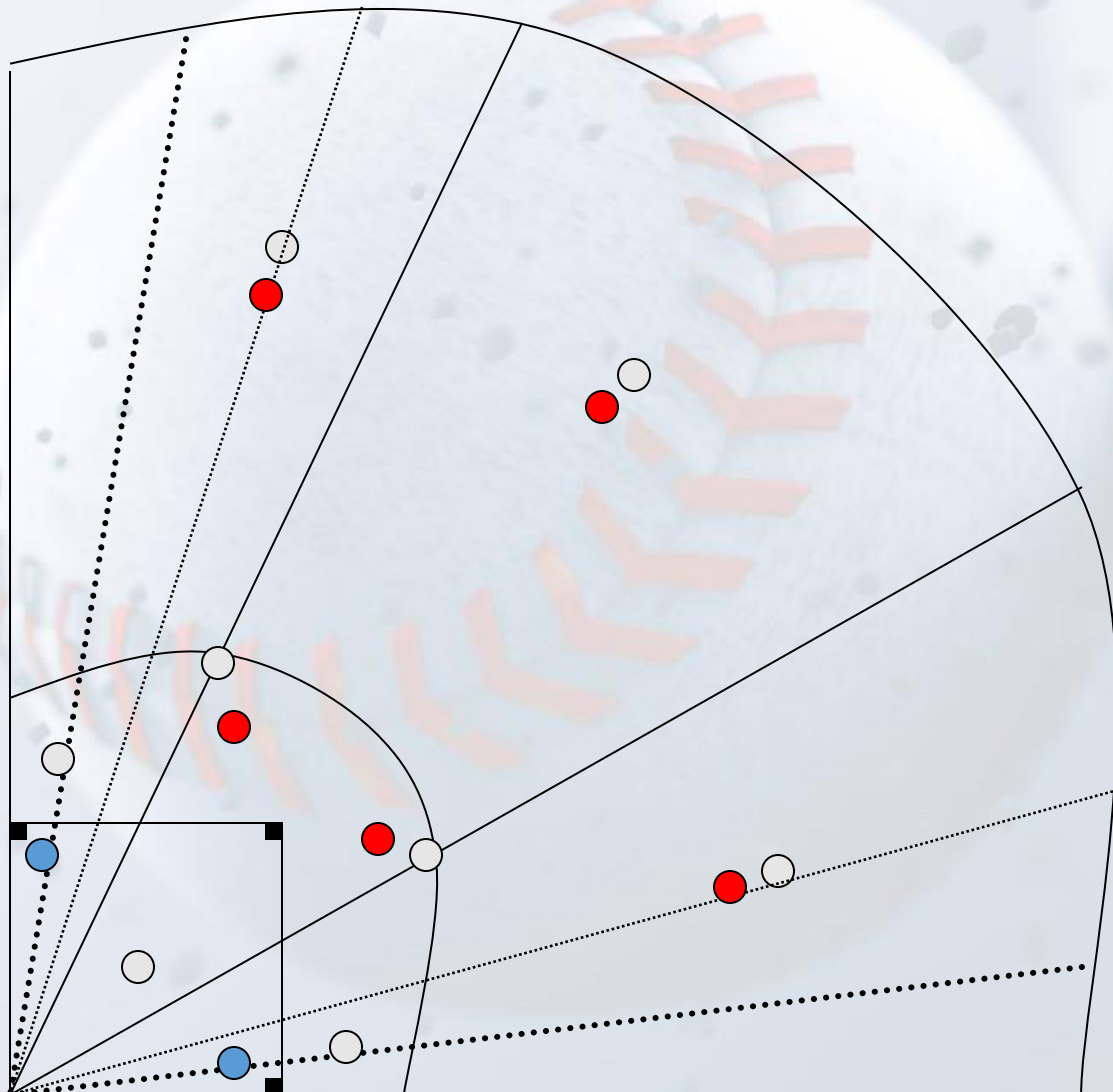
Gaat vier stappen naar voren.

Houd de lijnen aan

Binnenveld Halverwege



Corners in



Relay en Cut-Off

Teamverdediging

Wedstrijden wint men door in de aanval extra honken te pakken.

Met een goede cut-off en relay verdediging kan men dat als verdediging voorkomen.

Opmerking;

Een slechte verdediging geeft dus meer honken weg dan de slagman op grond van zijn slaan verdient heeft!

Relay

Doel:

Een lange hoge aangooi inkorten waardoor deze nauwkeuriger is en sneller.

Uitvoering:

De voorste man stelt zich zo op dat hij met één stuit de bal op het (thuis) honk kan gooien.

De relaymensen lijnen zichzelf op bij een aangooi op thuis.

Relay

- Goede aangooien
- Sterkste arm
- Spelbeeld en herkenning
- Iedereen beweegt !!!
- Buitenvelders raken altijd hun doel
- Relays eisen de bal
- “Einddoel”spelers geven tijdig commando's
- Training, training en nog eens training

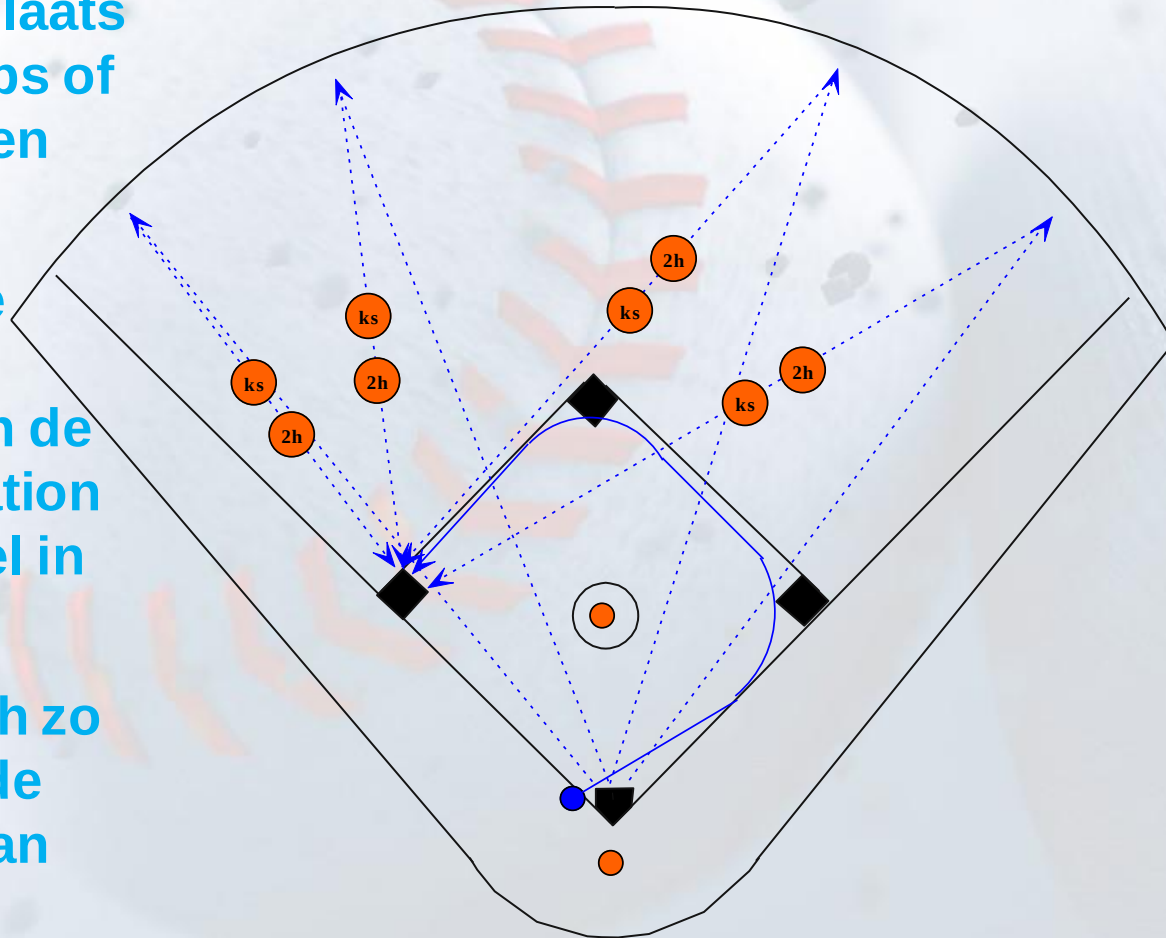
Dubbele Relay

De dubbele relay vindt plaats wanneer de bal in de gaps of over de buitenvelder heen wordt geslagen.

De korte-stop en tweede honkman gaan als een tandem eruit (de relay en de trailer) om als tussenstation tussen de bal en het doel in te staan.

De voorste man stelt zich zo op dat hij met één stuit de bal op het (thuis)honk kan gooien

De eerste honkman checkt

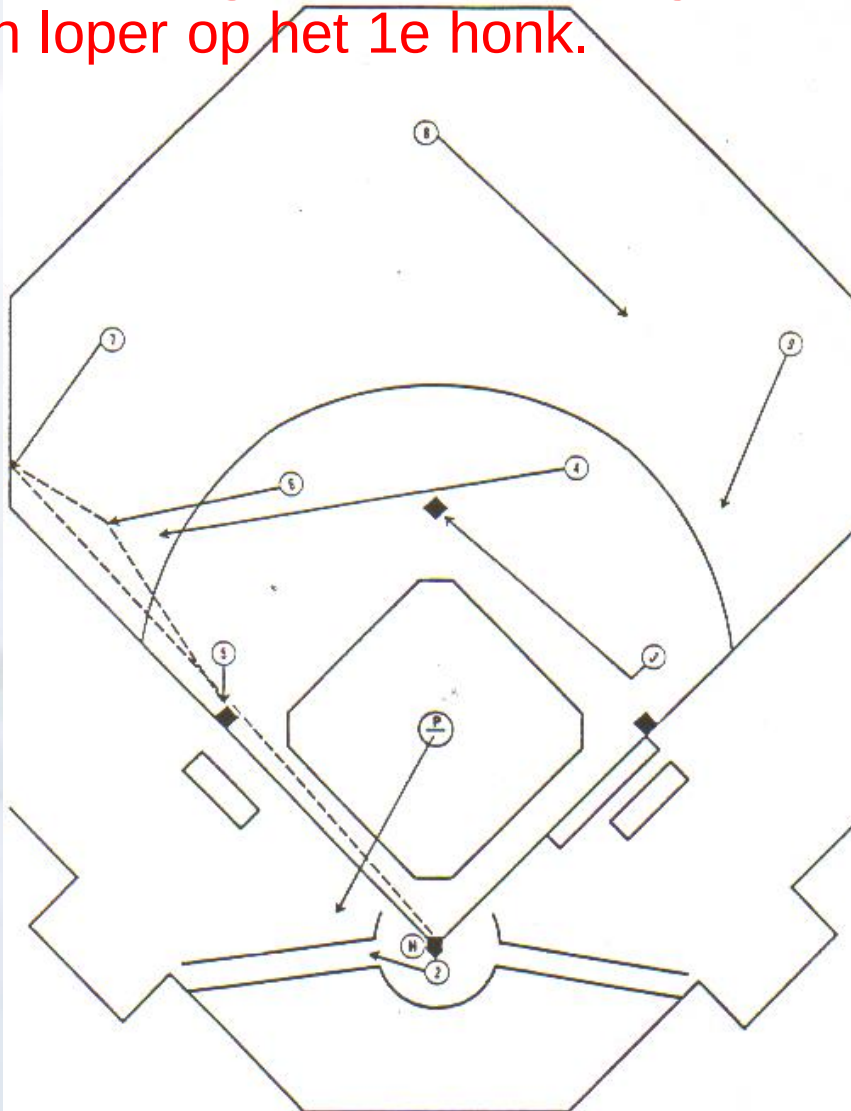


Tweehonkslag Linksveldlijn

- géén looper op het 1e honk.

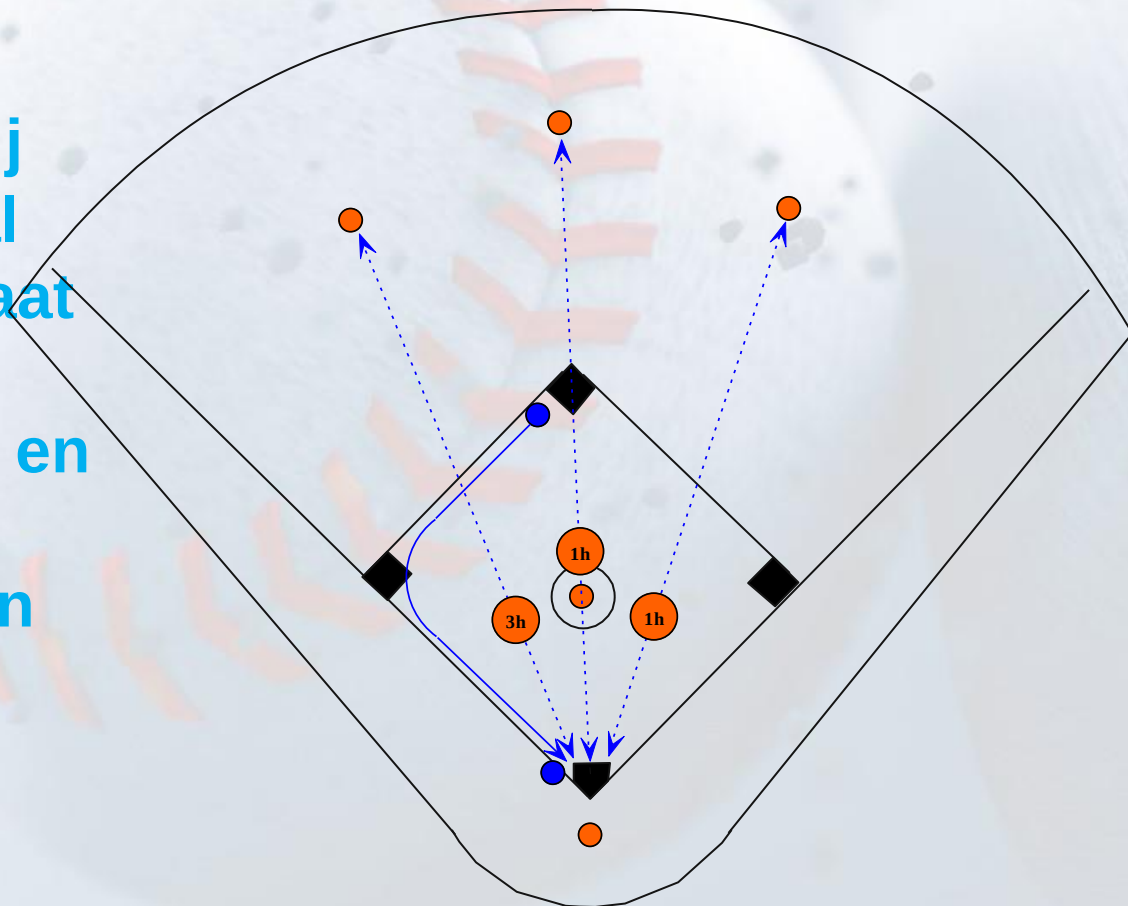
Takenlijst

- Pitcher
- Catcher
- 1e Honkman
- 2e Honkman
- 3e Honkman
- Korte Stop
- Linksvelder
- Midvelder
- Rechtsvelder



Cut-Off

Een spelsituatie, waarbij een speler tussen de bal en het (thuis)honk in staat om eventueel de bal te kunnen onderscheppen en naar een ander honk te gooien om te voorkomen dat een honkloper een extra honk loopt.



Cut - Off

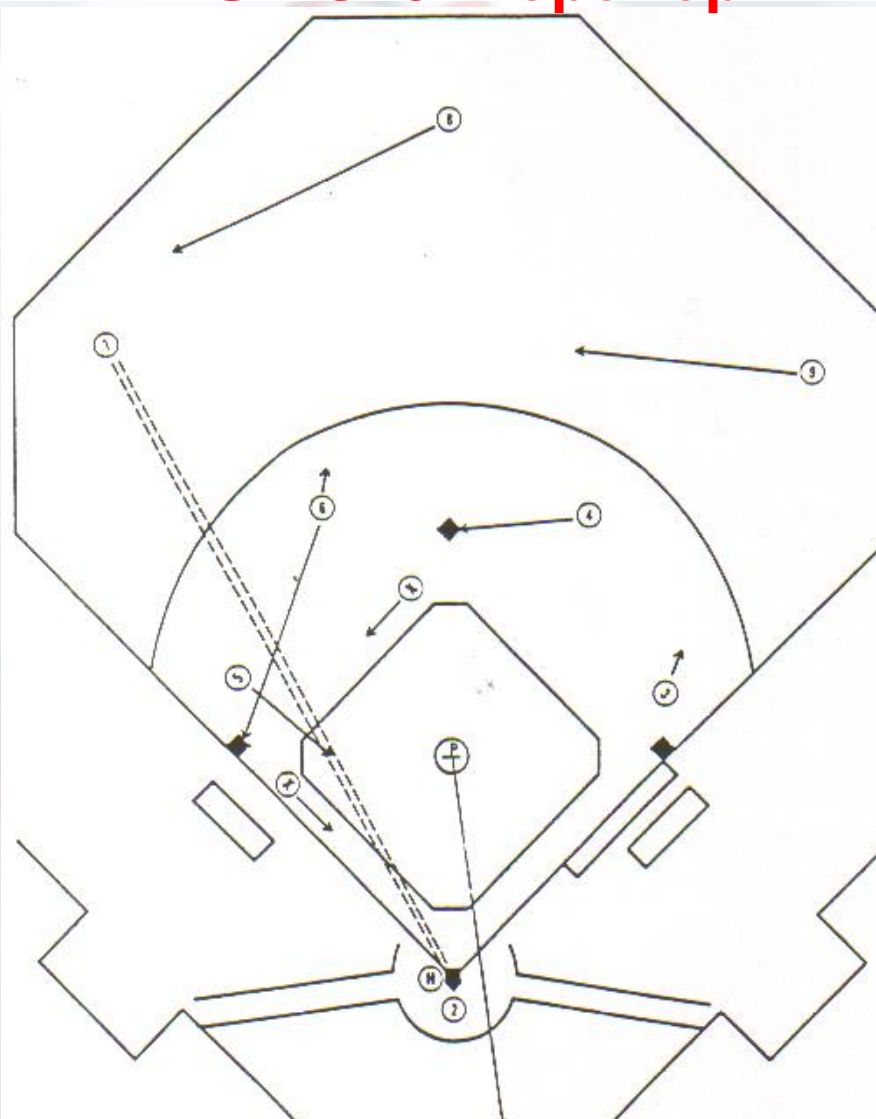
Positioneren:

- **Waarom en wanneer?**
- **Hoe lijnen we op?**
- **Afstand**
- **Beslissen**
- **slechte aangooi**

Honkslag Linksveld- looper op 2

Takenlijst

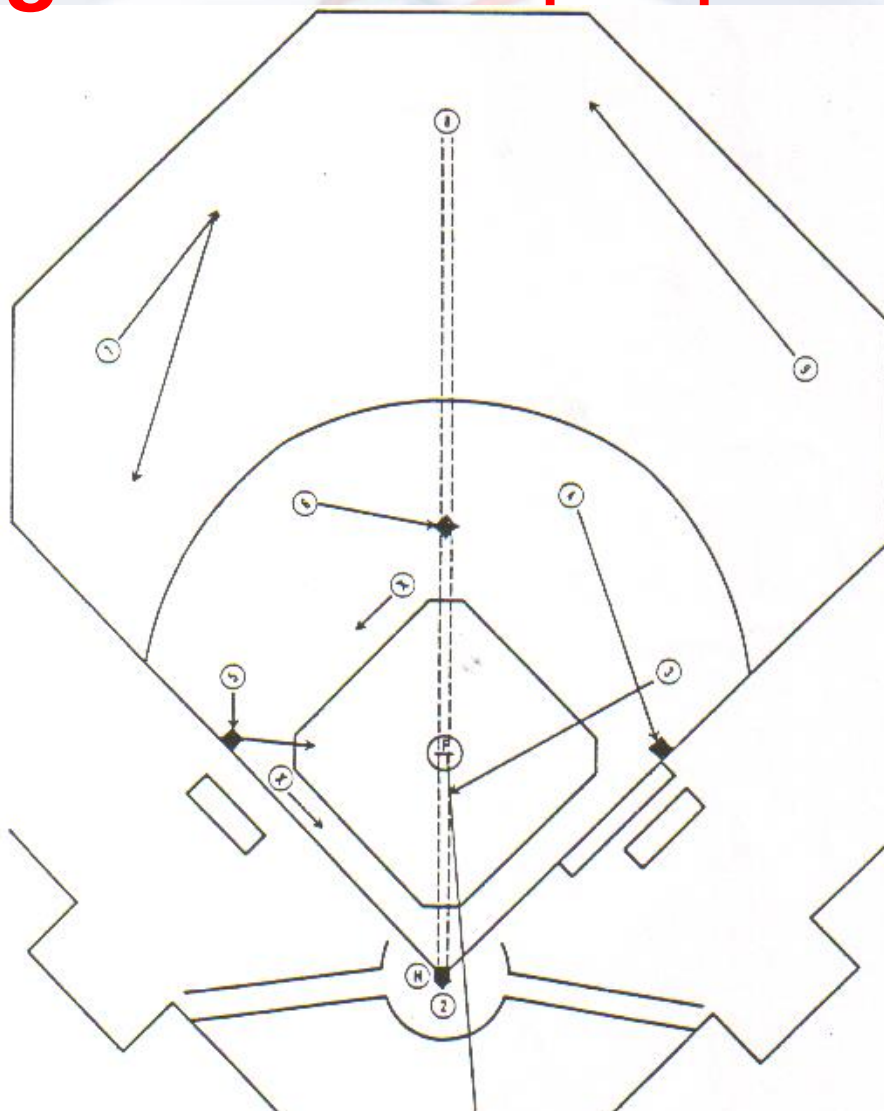
- Pitcher
- Catcher
- 1e Honkman
- 2e Honkman
- 3e Honkman
- Korte Stop
- Linksvelder
- Midvelder
- Rechtsvelder



Honkslag Midveld- loper op 2

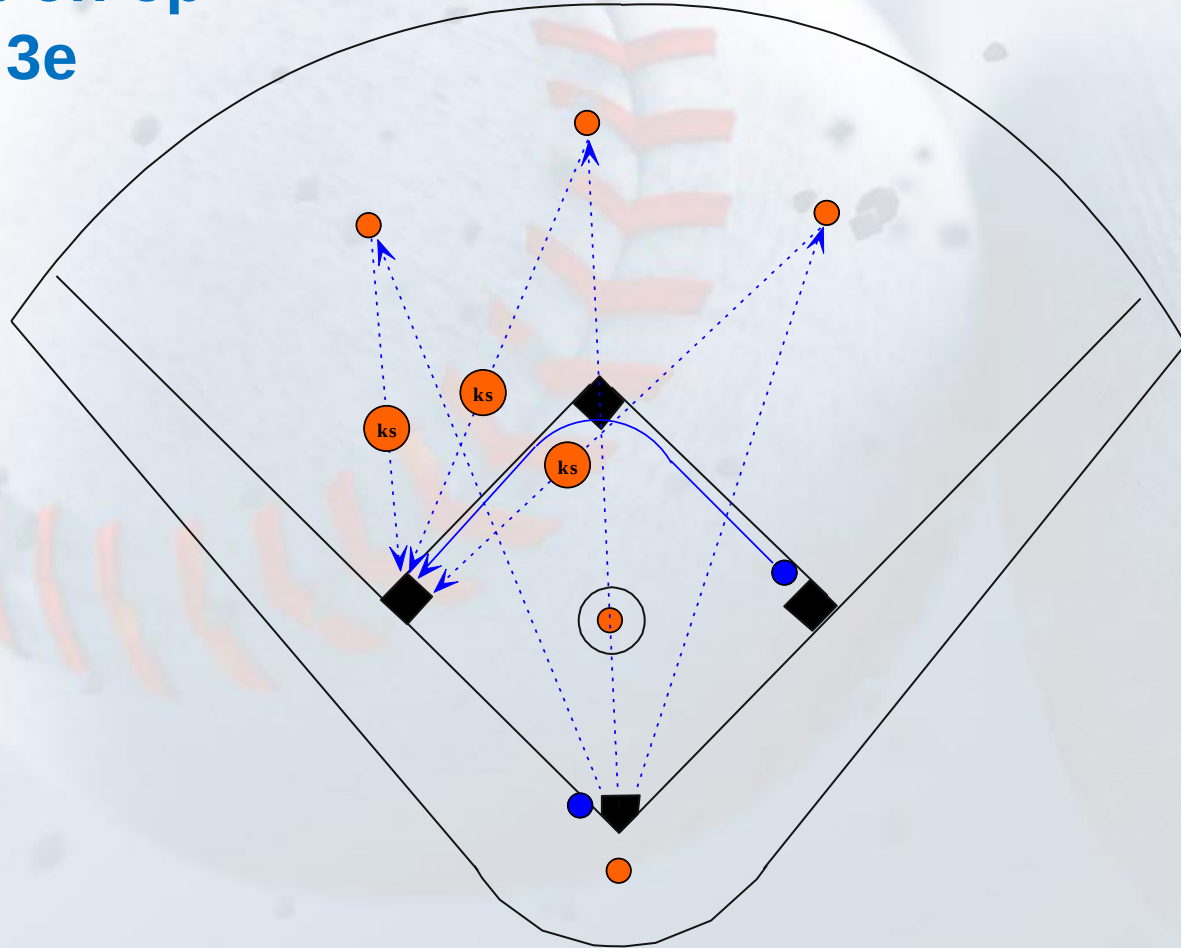
Takenlijst

- Pitcher
- Catcher
- 1e Honkman
- 2e Honkman
- 3e Honkman
- Korte Stop
- Linksvelder
- Midvelder
- Rechtsvelder



Cut-off 3e honk

De korte stop is Cut-off op aangooien naar het 3e honk

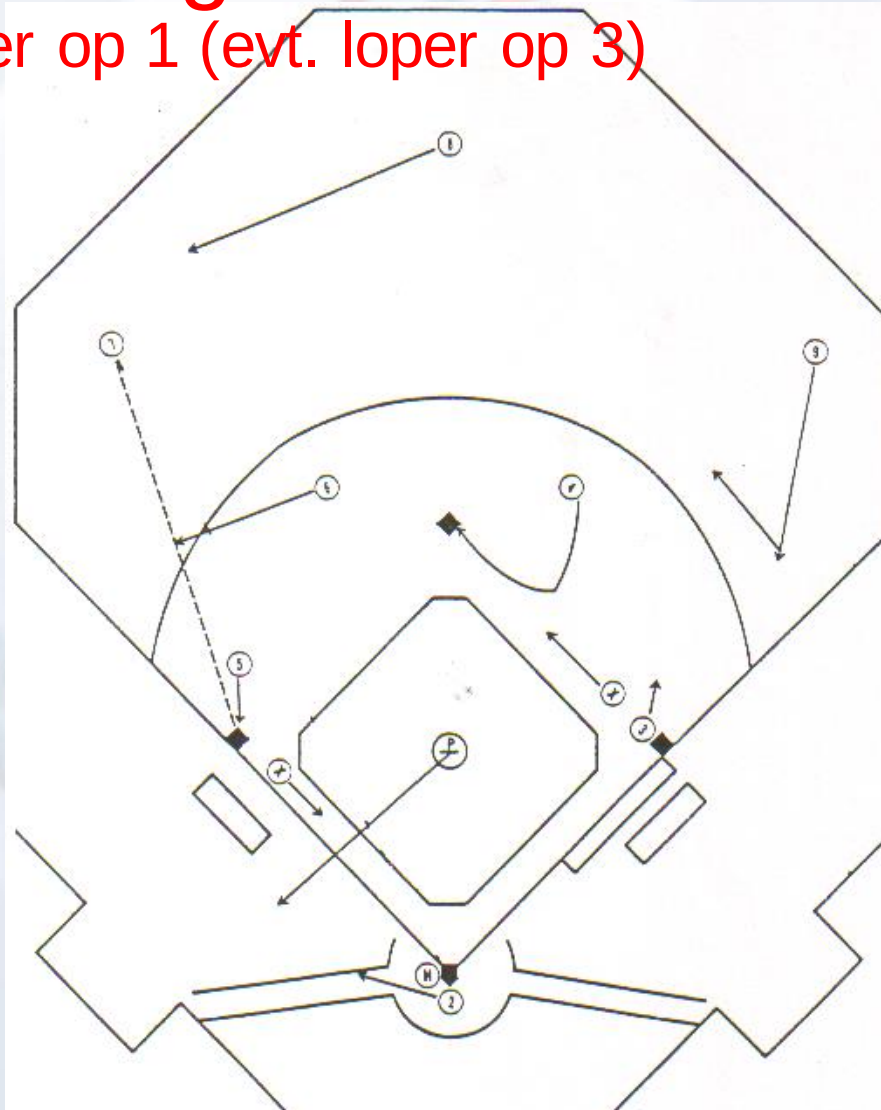


Honkslag Linksveld

– looper op 1 (evt. looper op 3)

Takenlijst

- Pitcher
- Catcher
- 1e Honkman
- 2e Honkman
- 3e Honkman
- Korte Stop
- Linksvelder
- Midvelder
- Rechtsvelder

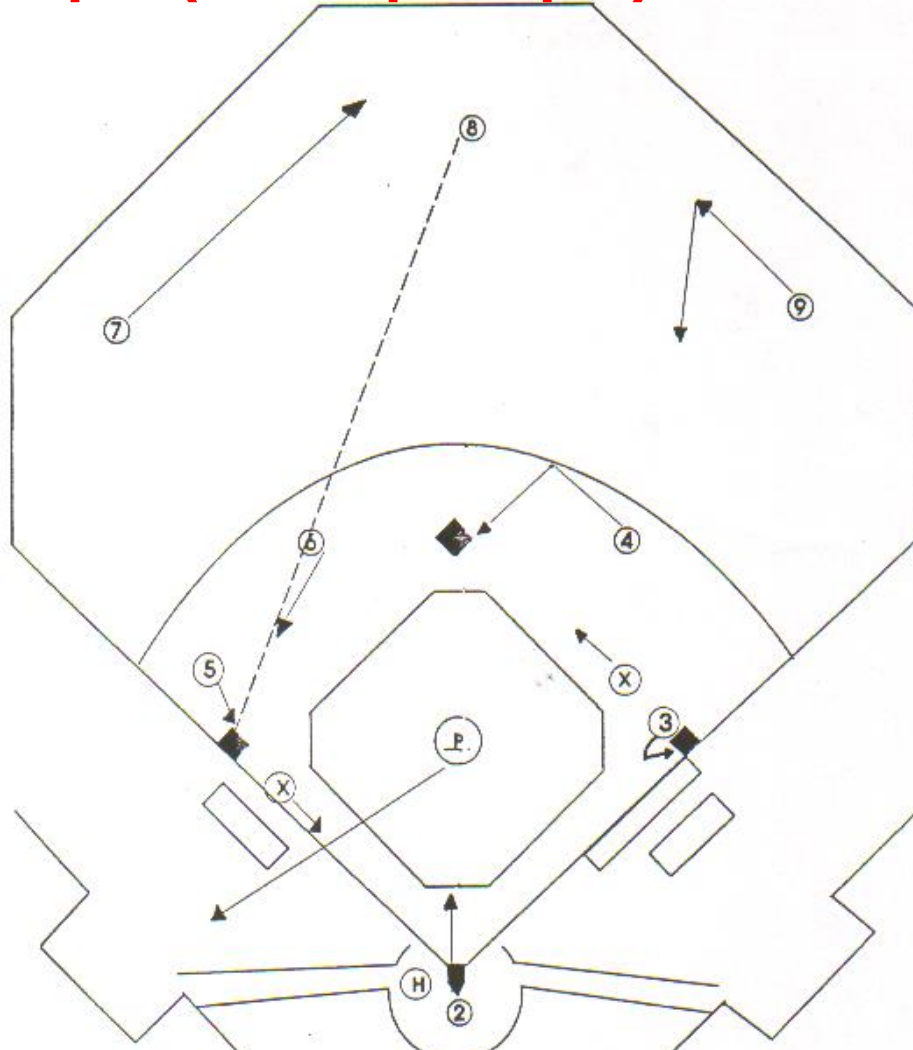


Honkslag Midveld

– loper op 1 (evt. loper op 3)

Takenlijst

-  Pitcher
-  Catcher
-  1e Honkman
-  2e Honkman
-  3e Honkman
-  Korte Stop
-  Linksvelder
-  Midvelder
-  Rechtsvelder



Terugblik

- Kun je aan de gang met je opdrachten?
- Indien compleet stuur je al je documenten op naar docent.
- Succes en veel plezier!