

---

**Visie op jeugd Tactisch handelen:  
'Leren spelen door te spelen'**

---

Opmerking vooraf:

Alhoewel de inhoud van dit document, op specifiek aangegeven onderdelen na, zowel voor honkbal als softbal geldt, worden in verband met de 'leesbaarheid' van de tekst de benamingen van posities benoemd aan de hand van de bijgaande illustraties. Pas daar ook je flexibiliteit aan ten aanzien van de 'plaats' van de posities ten opzichte van de honken en lijnen et cetera, naar jouw doelgroep.

---

# Inhoudsopgave

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>VOORWOORD</b> .....                                                          | <b>5</b>  |
| <b>LEGENDA</b> .....                                                            | <b>8</b>  |
| <b>THEORETISCHE INLEIDING</b> .....                                             | <b>9</b>  |
| <i>Interesse en (zelf)motivatie</i> .....                                       | 9         |
| <i>Kennis als zelfsturing</i> .....                                             | 10        |
| RAAMWERK ONTWERPEN 'OEFENSPELEN' .....                                          | 11        |
| BENADERING: .....                                                               | 11        |
| <i>Hoe zorg je voor leermomenten?</i> .....                                     | 11        |
| <i>Hoe biedt je het aan?</i> .....                                              | 11        |
| <i>Spelsjabloon:</i> .....                                                      | 12        |
| <i>Instructie geven vooraf: (I.O.S. – D.R.S.)</i> .....                         | 13        |
| <i>Feedback en correctie tijdens het spelen:</i> .....                          | 13        |
| AAN DE SLAG .....                                                               | 13        |
| <b>OVERZICHT TACTISCHE BESLISSINGEN EN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN</b> .....        | <b>14</b> |
| 7-12 JARIGEN .....                                                              | 14        |
| NIVEAUS VAN TACTISCHE BESLISSINGEN .....                                        | 17        |
| AANPASSINGEN VAN HET SPEL .....                                                 | 20        |
| 13 JAAR EN OUDER .....                                                          | 21        |
| NIVEAUS VAN TACTISCHE BESLISSINGEN 13 JAAR EN OUDER .....                       | 24        |
| <b>SPELLEN 7-12 JARIGEN:</b> .....                                              | <b>29</b> |
| NIVEAU 2 SPELLEN VOOR PUPILLEN .....                                            | 29        |
| <i>Aangooi 2<sup>e</sup> honk naar 1<sup>e</sup> honk.</i> .....                | 30        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper op 2 grondbal rechterzijde infield:</i> .....  | 32        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper op 2 grondbal linkerzijde infield 1:</i> ..... | 34        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper op 2 grondbal linkerzijde infield 2:</i> ..... | 36        |
| <i>Aangooi linker-infield naar 1<sup>e</sup> honk.</i> .....                    | 38        |
| NIVEAU 3 SPELLEN VOOR PUPILLEN .....                                            | 40        |
| <i>1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (softbal)</i> .....        | 41        |
| <i>1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (honkbal)</i> .....        | 43        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper op het 2<sup>e</sup> honk :</i> .....          | 45        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanaf 2<sup>e</sup> honk:</i> .....            | 47        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit rechtsveld:</i> .....                   | 49        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit linksveld:</i> .....                    | 51        |
| NIVEAU 4 SPELLEN VOOR PUPILLEN .....                                            | 53        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit links-midveld:</i> .....                | 54        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit midveld:</i> .....                      | 56        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit rechts-midveld:</i> .....               | 58        |
| <i>Relay vanuit rechts-midveld:</i> .....                                       | 60        |
| <i>Relay vanuit links-midveld:</i> .....                                        | 62        |
| <i>Relay vanuit rechts-midveld loper op 1:</i> .....                            | 64        |
| <i>Relay vanuit links-midveld loper op 1:</i> .....                             | 66        |
| <i>Spelen 3 of 4 teams:</i> .....                                               | 68        |
| <i>Run-Down "1 aangooi":</i> .....                                              | 69        |
| <i>Run-Down "3 tegen 3":</i> .....                                              | 71        |

---

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Controleren van de lopers in een 1-3 situatie:</i>                | 73        |
| <b>SPELLEN 13 JAAR EN OUDER:</b>                                     | <b>75</b> |
| NIVEAU 1 SPELEN VOOR 13+:                                            | 75        |
| <i>Uitmaken op 1<sup>e</sup> honk, grondbal linkerzijde infield:</i> | 76        |
| <i>1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (softbal)</i>   | 78        |
| <i>1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (honkbal)</i>   | 80        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit links-midveld:</i>           | 82        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit rechts-midveld:</i>          | 84        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit midveld:</i>                 | 86        |
| <i>Uitmaken van de voorste loper vanuit outfield:</i>                | 88        |
| NIVEAU 2 SPELEN VOOR 13+:                                            | 90        |
| <i>Dubbelspel (voorste loper) grondbal rechterzijde infield:</i>     | 93        |
| <i>Relay vanuit rechts-midveld:</i>                                  | 95        |
| <i>Relay vanuit links-midveld:</i>                                   | 97        |
| NIVEAU 3 SPELEN VOOR 13+:                                            | 99        |
| <i>Hit and Run / Run and Hit:</i>                                    | 100       |
| <i>Stootslag loper op 1<sup>e</sup> honk:</i>                        | 102       |
| <i>Stootslag loper op 2<sup>e</sup> honk:</i>                        | 104       |
| <i>Cut-off vanuit rechts-midveld loper op 2:</i>                     | 106       |
| <i>Cut-off vanuit links-midveld loper op 2:</i>                      | 108       |
| NIVEAU 4 SPELEN VOOR 13+:                                            | 110       |
| <i>Relay en Cut-off vanuit rechts-midveld loper op 1:</i>            | 111       |
| <i>Relay en Cut-off vanuit links-midveld loper op 1:</i>             | 113       |
| <i>Move 'm over</i>                                                  | 115       |
| <i>INspelen: Voorkom het punt</i>                                    | 117       |
| <i>Corners in: Voorkom het punt op thuis of maak een dubbelspel.</i> | 119       |
| <i>Run Down "3 tegen 3":</i>                                         | 121       |
| <i>Run Down "Continue":</i>                                          | 123       |
| <i>Controleren van de lopers in een 1-3 situatie:</i>                | 125       |

---

## Voorwoord

Eind jaren 80 was ik als toevallige toeschouwer bij een Peanutbal wedstrijd en viel mijn oog al snel op een voor zijn leeftijd gezien, hij moet toen omstreeks 7 jaar geweest zijn, opvallend kleine speler.

Niet zijn geringe postuur, maar vooral zijn directe of indirecte betrokkenheid bij vrijwel elke spelactie was wat mijn aandacht trok. In eerste instantie denk je dan dat hij nog wat jong is en nog vrij egocentrisch in het spel stond. Voetbaltrainers zouden dat gekscherend “verliefd op de bal” noemen.

Toen ik echter gericht zijn gedrag ging bekijken vielen mij twee dingen al snel op. De speler werd regelmatig door zijn coach herinnerd aan zijn ‘basispositie’ (korte stop en later 2<sup>e</sup> honkman), maar verplaatste zich vele malen vlak voor de slag enkele passen opzij of zelfs tot vlak naast de dichtstbijzijnde veldpositie, waar prompt de bal naartoe werd geslagen. Ten tweede viel mij op dat de speler anticipeerde op mogelijk te ontstane spelacties. Zo dekte hij enkele malen een (gemiste) aangooi, die wij als begeleiders eigenlijk liever door een andere speler gedekt zouden zien worden. Over het algemeen ‘dekken’ spelers op die leeftijd pas de aangooi als duidelijk is dat de bal er langs gaat.

Jaren later was ik getuige van een ander opvallende gebeurtenis. Een van nature linkshandige speler, neemt opeens, zonder het ooit eerder geoefend te hebben, plaats in de rechterbox en slaat de bal richting derde honk en bereikt veilig het eerste honk. Na uiteindelijk zijn rondje afgemaakt te hebben, vraagt een ouder: “Wat deed jij nou?”. Waarop de 5 jarige prompt antwoord: “Je zag toch dat de eerste twee keer de tweede honkman mij uitgooide?”.

Ik kan mij nog wel enkele andere voorbeelden voor de geest halen, waarbij vaak jonge spelers mij verrasten met bijzondere speloplossingen.

Sommige spelers lijken om één of andere reden van nature ‘game smart’ te zijn. Opvallend daarbij is dat deze spelers lang niet allemaal over een ‘hoge’ cognitieve vaardigheid beschikken.

Bij mij eerste ‘serieuze’ coachjob mocht ik werken met een ambitieus, jong en talentvol softbalteam dat in korte tijd van tweede klasse net aan promotie naar de hoofdklasse miste. Mijn voorgangers hadden met name in verdedigend opzicht uitstekend ‘voorwerk’ verricht en de standaardsituaties werden eigenlijk altijd goed opgelost. Wat mij al vrij snel opviel was dat dit er ‘ingedrild’ leek te zijn.

In de verenigingspraktijk werd tactiek meestal behandeld bij slecht weer op een bord of kreeg je zoals in mijn geval een dik PlayBook in je handen gedrukt. Het praktisch oefenen ging veelal ‘droog’ en via vaste routines, vergelijkbaar met een infield-outfield voor een wedstrijd. Als je geluk had, had je een trainer-coach die naar ‘college’ voorbeeld er honklopers bij liet lopen.

Dit was meestal wel effectief. Echter als een situatie onverwacht anders uitpakte (bijv. de loopster struikelde of de bal werd van richting veranderd) dan was er slechts één specifieke speelster in mijn team die zich alsnog direct kon aanpassen. Aanvallend viel zij ook op door als niet al te snelle speelster veel extra honken te pakken na niet alert handelen van de tegenstander. Menigmaal verraste zij mij met ‘slimme’ vragen.

Wat maakt nu dat spelers/speelsters de oplossing sneller of soms al vooraf zien en hoe krijgen we het voor elkaar dat liefst al jouw spelers die vaardigheden ook gaan beheersen?

---

Vanuit mijn opleiding aan de ALO had ik meegekregen dat er verschillende manieren waren om spelen aan te leren, maar die waren vooral gericht op de toen heersende opvattingen over bewegingsonderwijs. In het algemeen was het in de praktijk zo dat er vooral veel techniekjes werden geoefend voordat men tot 'leuk en aanvaardbaar' spel kwam (de zogenaamde oefen-leermethode) en vooral alleen de zogenaamde 'eindvorm' speelde.

Aan het andere eind van het didactisch spectrum stond de 'speel-leer methode'. Deze beoogde door het spelen van allerlei aanverwante spelvormen (bijvoorbeeld voor het aanleren van tennis, tafeltennis en badminton te spelen) en vaak met aangepast materiaal te komen tot een hoger spelniveau. De groepen aanhangers stonden redelijk ver van elkaar af, alhoewel er in de praktijk veelal een mengvorm gehanteerd werd.

Max Koops toenmalig speldocent aan de ALO-Amsterdam schetste mij echter al dat een technische handeling altijd een tactische reden heeft en een tactische handeling altijd ingegeven dan wel beperkt wordt door de technische mogelijkheden van de spelers. Zoals NBA- legend Phil Jackson ooit aangaf; Je kunt je spelers wel honderd plays leren, maar als ze niet goed genoeg kunnen passen, dribbelen en schieten heeft dat weinig zin. Maar aan de andere kant. Waarom zou een speler zijn, uiteindelijk inadequate techniek, aanpassen als het huidige spelniveau er niet om vraagt of zelfs beloont? Denk aan het bewust omhoog slaan van de bal, omdat deze toch nog niet gevangen kan worden of het gooien van veel curveballen omdat de ze die toch nog niet kunnen slaan. In beide voorbeelden remmen ze de uiteindelijke ontwikkeling van de betreffende speler.

Eind jaren negentig werd mij in mijn dagelijkse werkzaamheden in het speciaal voortgezet onderwijs duidelijk dat voor dit type leerling het oefenen van technieken niet uitdagend en stimulerend genoeg was, maar ook dat het niet tot beter spel ging leiden. Zonder enige theoretische kennis en de wetenschap dat mijn leerlingen het liefst 'wedstrijdjes' speelden, ging ik gevoelsmatig aan de slag met het bedenken van 'micro' spelen voor allerlei 'speluitdagingen'. Sommige ideeën waren 'hits' en andere gewoonweg 'zeperds'. Over het algemeen zag ik echter zowel op de vlakken van beleving, betrokkenheid en spelniveau een positieve verandering.

In de verenigingssituatie ging ik ook steeds meer bewuster gebruik maken van spelvormen om het tactisch handelen te verbeteren. Wat mij vooral opviel was dat spelers die dit gewend waren ook later in hun carrière snel konden aanpassen als zaken niet 'volgens het boekje verliepen'.

Ik was in die periode zeker niet de enige die op deze manier aan het 'hobbyen' was, maar schijnbaar was het in het veld van de sportwereld toch opgevallen. Het blad Sportgericht heeft mij toen geïnterviewd over onder andere wat ik toen zelf het trainen in 'spel echte' situaties noemde.

Met de huidige theoretische kennis ben ik een groot voorstander (met name voor de jeugd en breedtesport) van het leren spelen door te spelen. Techniek is een middel en geen doel op zich!

In het navolgende document beschrijf ik kort de theoretische achtergrond, de schematische weergave van de diverse speluitdagingen en een mogelijke methodische opbouw, maar vooral veel voorbeelden.

Deze wijze van werken met spelers heeft mijn teams in ieder geval veel opgebracht en ik 'leen' nog steeds graag voorbeelden van andere coaches en sporten.

Ik beëindig dit voorwoord met een anekdote:

In het nabije verleden vroeg ik een speler die sinds de pupillen niet als catcher had gespeeld 'uit nood' deze positie in te nemen. Nu is het fysiek een begenadigd talent en over het vangen en gooien

---

hoefde ik mij echt niet druk te maken. Vlak voor de wedstrijd komt de betreffende speler bij mij en geeft aan dat hij echt niet weet wat hij allemaal moet doen. Ik geef aan dat ik vertrouwen heb in de goede afloop en hij zich lekker moet concentreren op zijn hoofdtaak; het vangen van de bal. Wat schets mijn verbazing? Tijdens het spel dekt hij het eerste honk bij een aangooi van uit het binnenveld, stuurt hij de cut-off mensen en weet zelfs anderen te sturen terwijl de bal 'in play' naar thuis is. Hoe 'game smart' wil je het hebben. Eigenlijk had het mij ook niet moeten verbazen. Deze speler haalde tijdens onze 'tactische' spelen ook altijd het onderste uit de kan en nam daar ook regelmatig 'tactische' taken over van andere spelers.

Michel Aussems

---

## Legenda

 = Leeftijdsgroep en niveau U12

 = Leeftijdsgroep en niveau aspiranten en ouder

 = aanvallende speler

 = verdedigende speler

 = trainer/coach

 = loopweg

 = bal

 = balweg

 = statief (tee)

 = pylon

 = Screen



---

## Theoretische inleiding<sup>1</sup>

Waarom zou je beginnen met deze vorm van aanpak voor het beter leren spelen van het spel?

In de didactiek van de sport worden grofweg drie trainingvormen gehanteerd, die elk hun kracht en beperkingen hebben:

1) Oefenvormen:

De opdracht is gericht op het aanleren/ verbeteren van één of meer bewegingsvaardigheden.

Bijvoorbeeld: Gooien, Slaan, Dubbelspel, Overnemen 1<sup>e</sup> honk enzovoort.

2) Wedstrijdvormen:

De opdracht is gericht op het resultaat van de beweging, die meestal gemeten wordt in tijd, afstand of accuratesse.

Bijvoorbeeld: Wie stoot er 3 van de 5 keer tussen de een pylonen? Wie gooit 10x over zonder de bal te laten vallen? Welk groepje slaat het verst? Wie is er sneller: de rondgooiende infielders of de lopers die rond de honken gaan? Enzovoort. Dit kan van heel eenvoudig en individueel (wegspelen, mikken, verwerken, rennen) tot heel complex en met meerdere spelers.

3) Spelvormen:

Alhoewel een spelvorm een 'wedstrijdelement' heeft, onderscheidt deze zich van de wedstrijdvorm doordat er voor spelers een 'keuzemogelijkheid' in zit. Dit komt tot uiting door te kiezen voor een bepaalde actie of voor een bepaalde techniek om het doel van de actie te behalen. Er zit dus ergens een 'beslissingsmoment'. Vaak is de scheidslijn (m.n. bij beginnersniveau) niet zo duidelijk of iets nu een wedstrijd dan wel spelvorm is. Maar dat is qua het behalen van jouw doelstellingen om het even. Als het maar werkt.

Bijvoorbeeld:

*Honken leeg:* Slagman slaat de bal over de grond tussen 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> honkman en rent naar het 1<sup>e</sup> honk. 1<sup>e</sup> honkman moet beslissen of hij voor de bal of het honk gaat. 2<sup>e</sup> honkman probeert de 1<sup>e</sup> honkman te dekken en speelt zelf eventueel de bal. Werper bepaalt of hij het honk moet overnemen. Beloning van de gekozen actie zit in de puntentelling die je bedenkt. Bijvoorbeeld: Elke nul op 1<sup>e</sup> honk is een punt voor de veldploeg. Elke loper die safe is 1 punt voor de slagploeg.

Wissel na een vast aantal pogingen, punten of nullen.

*1 bezet:* Slagman slaat de bal op 2<sup>e</sup> honkman en rent naar 1<sup>e</sup> honk. 2<sup>e</sup> honkman kan kiezen voor welk honk en welke soort aangooi (Toss, bovenhands enz.). Nul op 2<sup>e</sup> honk is 2 punten. Nul op 1<sup>e</sup> honk is 1 punt. Loper safe op 1<sup>e</sup> honk zonder nul op 2<sup>e</sup> honk is punt voor slagploeg.

Hoe meer keuzemogelijkheden een speler heeft, hoe lastiger de opdracht. Hoe hoger het niveau, des te meer keuzemogelijkheden je inbouwt.

### Interesse en (zelf)motivatie

Het belangrijkste wat we ons moeten realiseren is wat de drijfveer van de sporters is om voor (deze) sport te kiezen. Er is slechts een héél klein deel van de sporters die daadwerkelijk de motivatie heeft om het uiterste uit zichzelf te halen en eindeloos herhalingen te maken, ook al beweren velen dat wel te willen. De meeste sporters vinden hun diepste drijfveer in het sporten in het feit dat ze het als

---

<sup>1</sup> Naar Teaching Sport Concepts and Skills. Mitchell, Oslin, Griffin 2013

---

‘prettig’ ervaren. Dit kan op allerlei vlak en sterk leeftijds- of doelgroep afhankelijk zijn. Zoals fysiek bezig zijn, gezondheid, grenzen verleggen, trucjes beheersen, samenzijn, competitie element, enz.

Over het algemeen kun je zeggen dat er ‘voldoening’ uit moet komen. Dit motiveert en stimuleert om te blijven spelen.

Van een traditionele benadering van het ‘stapelen’ van technische vaardigheden tot spel is gebleken dat het weinig bijdraagt tot inzicht en ontwikkelen van nieuwe mogelijkheden binnen dat spel. Uiteraard levert het een verbetering van de techniek op zichzelf op, maar de voornaamste kritiek is dat je een technisch aspect oefent voordat de speler de context waarin hij deze nodig heeft begrijpt. Resultaat is dat ze snel interesse en focus verliezen<sup>2</sup>.

Waarom doen we dit? en “wanneer gaan we spelen?”. Dit nodigt niet uit om het nog eens te doen.

Voor de ‘minder begaafden’ in je groep is het lastig om bij te blijven en bestaat het gevaar dat er te veel nadruk komt te liggen op wat ze (nog) niet kunnen<sup>3</sup>. De beter spelers ervaren het herhalen van deze drills vaak als niet relevant ten opzichte van hun vertoonde spel tijdens wedstrijden.

Diverse onderzoeken<sup>4</sup> uit de late jaren negentig wijzen uit dat een speltactische benadering motiverend werkt en de voorkeur van spelleiders heeft.

### **Kennis als zelfsturing**

Alhoewel het uitvoeren van vaardigheden essentieel is voor de spelprestatie is het nemen van beslissingen dat ook. Juist het proces en het moment van het nemen van beslissingen voor het uitvoeren van de techniek is iets specifiek voor het spel. Zeker in het honkbal en softbal waar in vaak split-second beslissingen noodzakelijk zijn. Uit onderzoek blijkt dat veel technische uitvoeringsfouten terug te voeren zijn op het ontbreken van begrip voor de situatie. Dit beperkt de speler in keuzemogelijkheden voor de juiste oplossing.

---

<sup>2</sup> Pigott 1982

<sup>3</sup> Booth 1983

<sup>4</sup> Burrows 1986, Mitchell, Griffin, Oslin 1994 en 1995, Berkowitz 1996, Hopper 2003 en Gubacs-Collins 2007

---

## Raamwerk ontwerpen 'Oefenspelen'

Om een overzicht te hebben welke "beslisproblemen" een speler kan tegenkomen en wat je in een oefenspel wil oefenen, heb ik deze gerubriceerd aan de hand van 'Speluitdagingen' en 'Spelcomponenten':

Om een 'Spel' te ontwerpen, kiezen we uit de 'Uitdagingen' wat we willen verbeteren en kijk je welke componenten je daarin kan adresseren.

### Speluitdagingen:

- Slaan
- Loopactie(s)
- Verwerken van de bal
- Controleren / Uitmaken van de looper(s)

### Spelcomponenten:

### Voorbeeld:

- |                               |                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| • Opstellen                   | - Positie voor de worp                                                       |
| • Beslissen                   | - Welke pitch gooi ik? Op welke pitch ga ik slaan?<br>Waar gooi ik naar toe? |
| • Uitvoering techniek (Skill) | - Hoe voer je het uit?                                                       |
| • Ondersteuning               | - Cut- off man. 2 <sup>e</sup> man in een dubbel relay                       |
| • Bewaking                    | - Het opstellen bij een (nog) niet bedreigt honk                             |
| • Dekking                     | - Wie dekt waar, welke aangooi?                                              |
| • Aanpassing                  | - Alle bovenstaande aanpassen aan slagman, snelheid van de looper(s) enz.    |

## Benadering:

### Hoe zorg je voor leermomenten?

Uiteraard is het ontwerp van je spel de basis voor een mogelijk leermoment. Het aanpassen van de condities van het spel (speelveld, spelregels enz.) heeft hopelijk direct al effect. Leren door ervaring is een krachtige tool.

Vermijdt te veel instructie vooraf. Dit leidt af van oplossingsgericht leren.

Door daarnaast gericht vragen te stellen aan spelers maak je ze niet alleen bewust, maar houd je ze betrokken en medeverantwoordelijk voor het leerproces.

Vragen zijn gericht op:

- 1) Doel van de oefening?
- 2) Wat kan/moet 'jij' doen?
- 3) Hoe doe je dat?
- 4) Tijd: Op welk moment doe je wat?
- 5) Ruimte: Waar doe je dat?
- 6) Risico: Was het gezien bovenstaande de juiste beslissing?

### Hoe biedt je het aan?

Een gebruikelijke 'format' van aanbieden, welke ik in de praktische voorbeelden hanteer is:

- 1) Speel het spel.

- 2) Beoefen evt. de technieken die je wil verbeteren n.a.v. het spel.
- 3) Stel vragen en link daarbij de geoefende techniek(en) aan het spel
- 4) Speel het spel. Eventueel met aangepaste regels met een hogere moeilijkheidsgraad.

### Spelsjabloon:

| Spel:                                                                                                                                          | Datum:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wat is het tactische probleem dat je gaat aansnijden?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B) Leeraccent:                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Waar ligt de focus en hoe moeten ze het oplossen?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C) Leerdoelen:                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wat zijn de belangrijkste cognitieve en motorische doelen?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1) <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> <li>d) Vragen:</li> </ol>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Naam aangepast spel?</i></li> <li>• <i>Welk prestatiedoel wil je ze laten halen?</i></li> <li>• <i>Welke spelaanpassingen (veld, regels enz.) maak je om het probleem aan te snijden?</i></li> <li>• <i>Welke vragen stel je en op welke antwoorden anticipeer je om spelers te helpen het probleem op te lossen?</i></li> </ul>                     |
| 2) <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Oefening:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Instructie en Feedback:</li> <li>d) Variaties:</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Welke vaardigheden zullen de spelers helpen het probleem beter op te lossen?</i></li> <li>• <i>Welk 'prestatiedoel' stel je voor deze vaardigheid?</i></li> <li>• <i>Welke 'Tips' ga je gebruiken bij het verbeteren van de techniek?</i></li> <li>• <i>Hoe kun je de 'drill' differentiëren, zodat iedereen zinvol deze kan oefenen?</i></li> </ul> |
| 3) <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ol>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Welke spel of aanpassing verwacht je te gaan doen als er geoefend is?</i></li> <li>• <i>Welke 'presentatie'doelen stel je voor dit spel?</i></li> <li>• <i>Zijn er veranderingen nodig aan speelveld en/of regels?</i></li> </ul>                                                                                                                    |
| 4) Afronding                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Welke evaluatie verwacht je?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

---

### **Instructie geven vooraf: (I.O.S. – D.R.S.)**

Indelen: Maak eerst de teams voordat je gaat uitleggen.

Opstellen: Stel het minimale aantal spelers op voor het voorbeeld.

Speelveld: Geef evt. de grenzen aan en de functie van hulpmiddelen (honken, pylonen).

Doel: Hoe scoor je en hoe voorkom je dat?

Regels: Geef puntentelling en afwijkende regels aan.

Spel start/einde: Wanneer (her)start het spel en wanneer wissel je van aanval en verdediging.

### **Feedback en correctie tijdens het spelen:**

Als je tijdens het spel aanwijzingen wilt geven, doe dat dan zoveel mogelijk vragenderwijs.. Trap niet enthousiast in de valkuil door nog voor de actie te roepen wat ze moeten doen.

Observeren: Kijk eerst eens wat er gebeurt en of de spelers zelf de juiste aanpassing maken.

Corrigeren: Zo niet, vraag je dan af of de keuze komt door je 'enscenering' of dat de bedoeling (nog) niet duidelijk is. Maak dus eventueel aanpassingen aan het spel zelf.

Als ze niet alsnog niet tot jouw gewenste oplossing komen, zijn er 2 manieren om een voorbeeld te geven.

- 1) 'Bevriezen': Zet het spel stil en maak de situatie en de gewenste actie duidelijk.
- 2) 'Terugspoelen': Ga terug naar de situatie vanaf het moment waar het nog niet goed ging. Geef dan een voorbeeld of laat dan de spelers alsnog de juiste acties spelen. Vaak is een 'slowmotion' voorbeeld verduidelijkend.

Controleren: Kijk voor jezelf of de feedback het gewenste effect heeft.

Complimenteren: Blijf met welgemeende complimenten strooien. Is het niet op het resultaat mogelijk, dan in ieder geval op de inzet.

### **Aan de slag**

Mochten je handen jeuken om te beginnen dan kun je nu reeds door naar de sectie met 'Oefenspelen'. Let op! Als je team nog niet gewend is aan spelend leren en met name het leren door vragen te stellen, kost dit natuurlijk eerst wat tijd en aandacht. Hoe vaker je 'spelend leert' hoe vanzelfsprekender dit wordt.

Methodisch gezien maken we hierbij onderscheidt tussen leeftijdsgroep 7-12 jaar en 13 jaar en ouder.

Hierna volgt een raamwerk van welke tactische keuzes en bijbehorende technieken je kunt aanleren/verbeteren, zodat je een overzicht hebt of je alles wel behandeld en of het gezien het niveau van je spelers haalbaar is.

# Overzicht Tactische beslissingen en Technische vaardigheden

## 7-12 jarigen

Voor het ontwerpen van 'Oefenspelen' kun je voor de jongste spelers het spel terugbrengen tot grofweg vier basissituaties:

| Situatie | Aantal UIT: | Bezette honken:   | Soort Hit:                       |
|----------|-------------|-------------------|----------------------------------|
| 1        | 0 - 1       | Geen honklopers   | Infield grondbal of Outfield hit |
| 2        | 0 - 1       | Loper op 1        | Infield grondbal of Outfield hit |
| 3        | 0 - 1       | Geen tot 2 lopers | Infield grondbal                 |
| 4        | 0 - 1       | Geen tot 1 loper  | Outfield hit                     |

|                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 – 1 UIT</b>                | <b>Geen honklopers</b>                                                                                                                                                               | <b>Infield grondbal of Outfield hit</b>                                                                                                                                                                        |
| <b>Tactische uitdaging:</b>     | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                                                                                         | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                                                                                                 |
| <b>Slaan</b>                    | Bepalen om de worp te slaan                                                                                                                                                          | Slaan                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Honklopen</b>                | Bepalen om 'door het honk' te lopen of te ronden.                                                                                                                                    | Starten vanuit de box en rennen 'door' het honk. Terugkeren naar het honk. Ronden van het honk.                                                                                                                |
| <b>Verwerken</b>                | Bepalen waar te gooien, hoe te gooien (Gooi, Toss of zelf het honk aan tikken).                                                                                                      | Fielden van een grondbal.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Bepalen waar rugdekking te geven en onder welke hoek.<br>Bepalen van positie bij het honk en hoe honk te spelen of te dekken.<br>Communiceren hoeveel uit er zijn en waar te gooien. | Bespelen van het 1 <sup>e</sup> honk<br>Tikacties op 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> honk.<br>Cut-of naar 3 <sup>e</sup> honk (ss).<br>Relay<br>Rugdekking van de infielders<br>Rugdekking van de outfielders |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |

|                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 – 1 UIT</b>               | <b>Loper op 1</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Infield groundbal of Outfield hit</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Tactische uitdaging:</b>    | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                                                                                                          | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Slaan</b>                   | Bepalen waar de bal het beste geslagen kan worden.                                                                                                                                                    | Leren slaan van een outside pitch (rh).                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Honklopen</b>               | Bepalen om te rennen op een groundbal of terug te keren op een line drive of hoge bal.                                                                                                                | Startpositie op het honk.<br>Afzet van het honk.<br>Stoppen (sliden) op het 2 <sup>e</sup> honk.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Verwerken</b>               | Bepalen waar te gooien, hoe te gooien (Gooi, Toss of zelf het honk aan tikken).                                                                                                                       | Vangen hoge bal en line drives, Fielden groundbal. Terugkijken van de loper. Tikactie op 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> honk. Combineren van 'skills' vangen, gooien, tossen. Honk bespelen bij gedwongen loop en tikacties.<br>Outfield:<br>Banana route op groundbal of hoge bal. |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>     | Bepalen welk honk te spelen.<br>Bepalen van positie bij het honk en hoe honk te spelen of te dekken.<br>Bepalen waar na het dekken te gooien.<br>Communiceren: Aantal uit en waar naar toe te gooien. | Vangen van hoge balen en line drives. Fielden groundbal.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Herstarten van het spel</b> |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                |                                                                                                             |                                                                                                                                      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 – 1 UIT</b>               | <b>Geen tot 2 lopers</b>                                                                                    | <b>Infield groundbal</b>                                                                                                             |
| <b>Tactische uitdaging:</b>    | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                       |
| <b>Slaan</b>                   | Bepalen welke pitch te slaan                                                                                | Slaan                                                                                                                                |
| <b>Honklopen</b>               | Bepalen 'door' het honk te rennen of te ronden.                                                             | Ronden van 1 <sup>e</sup> honk en terugkeren naar het honk en/of stoppen op het 2 <sup>e</sup> honk.                                 |
| <b>Verwerken</b>               | Bepalen waar en hoe te gooien.                                                                              | Terugkijken lopers.<br>Tikactie<br>Diverse gooiacties.                                                                               |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>     | Bepalen welk honk te spelen.<br>Bepalen wie: SS of 2 <sup>e</sup> honkman nemen van het honk in dubbelspel. | Positionering van het geven van rugdekking.<br>Afhankelijk van de situatie een positie kiezen bij het honk.<br>Dekken van de honken. |
| <b>Herstarten van het spel</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                      |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 – 1 UIT</b>               | <b>Geen tot 2 lopers</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Outfield hit</b>                                                                                                                                  |
| <b>Tactische uitdaging:</b>    | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                                       |
| <b>Slaan</b>                   | Bepalen waar het beste en op welke pitch geslagen kan worden.                                                                                                                                                                                | Slaan van line drives                                                                                                                                |
| <b>Honklopen</b>               | Bepalen wanneer je kunt lopen.<br>Anticiperen op bepaalde geslagen ballen.<br>Kijken (luisteren) naar de coach.                                                                                                                              | Freezen of terugkeren naar het honk op een hoge bal.<br>Starten vanaf het honk na een vangbal. Stoppen op het volgend honk.                          |
| <b>Verwerken</b>               | Bepalen waar te gooien                                                                                                                                                                                                                       | Combinatie van skills:<br>Vangen/Fielden en aangooien naar 2 <sup>e</sup> honk, Relay of cut-off.<br>Bespelen van het honk of tikacties op het honk. |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>     | Bepalen waar en onder welke hoek rugdekking kan worden gegeven aan dichtstbijzijnde spelers.<br>Overnemen van honken als lopers verder gaan.<br>Bepalen welk honk en waar gedekt moet worden.<br>Communiceren: Aantal uit en waar te gooien. |                                                                                                                                                      |
| <b>Herstarten van het spel</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |



---

## Niveaus van tactische beslissingen

Bij 7-12 jarigen onderscheiden we 4 niveaus van beslismomenten. Hiermee kun je een methodisch oplopende lijn in je spelen creëren. Sommige situaties liggen (met name bij meer honklopers) als geheel in niveau 3 of 4. Dat betekent niet dat je die situaties negeert in je trainingen, maar dat het waarschijnlijk nog te moeilijk is om in een spelvorm te spelen.

|                   | 0 - 1 uit                           | Geen honklopers                                          | Infield groundbal                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem | Niveau 1                            | Niveau 2                                                 | Niveau 3                                                                                                                                          | Niveau 4                                                                                                                          |
| Slaan             | Bepalen welke pitch te slaan        | Combinatie van slaan en starten naar 1 <sup>e</sup> honk |                                                                                                                                                   | Bewust naar het outfield slaan                                                                                                    |
| Honklopen         |                                     | Bepalen 'door' het honk te rennen of te ronden.          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| Verwerken         | Bepalen voor de worp waar te gooien | Bepalen om te gooien of zelf te tikken                   | Bepalen het honk te bespelen                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
| Ondersteunen      |                                     |                                                          | Bepalen waar en hoe rugdekking te geven of, waar en hoe honken moeten worden bewaakt. Communiceren van het aantal uit en waar naar toe te gooien. | Tik-acties<br>Cut of plays<br>Relays<br>Bepalen voetenwerk bij honk bespelen.<br>Rugdekking infielders<br>Rugdekking outfielders. |

|                   | 0 - 1 uit | Loper op 1                                                                                                                                              | Infield of outfield bal                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem | Niveau 1  | Niveau 2                                                                                                                                                | Niveau 3                                                                                                                                                   | Niveau 4                                                                                                                                   |
| Slaan             |           |                                                                                                                                                         | Bepalen waar het beste te slaan.                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
| Honklopen         |           | Combinatie van:<br>Lopen van 1 naar 2<br>Start positie<br>Afzet van het honk<br>Stoppen op het honk.<br>Bepalen te lopen op een hoge bal of line drive. |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Verwerken         |           | Bepalen waar en hoe te gooien.                                                                                                                          | Vangen van hoge ballen en line drives<br>Terugkijken van de looper.<br>Tikacties.<br>Diverse soorten aangooien.<br>Bespelen van een honk bij een tikactie. | Outfield:<br>Aanpassen van de hoek voor de vang (banana route).<br>Aanpassen van lichaamspositie voor de aangooi naar 3 <sup>e</sup> honk. |
| Ondersteunen      |           | Communiceren van: aantal uit en waar te gooien.<br>Bespelen het 2 <sup>e</sup> honk bij een gedwongen loop en aangooi van uit het outfield.             | Bepalen om een honk te spelen, rugdekking te geven en/of een honk over te nemen.                                                                           | Hoe rugdekking te geven op een grondbal.<br>3 <sup>e</sup> Honk spelen na een uit op het 1 <sup>e</sup> honk gemaakt te hebben.            |

|                   | 0 - 1 uit | 0 tot 2 honklopers                                                   | Infield grondbal                                                                           |          |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tactisch probleem | Niveau 1  | Niveau 2                                                             | Niveau 3                                                                                   | Niveau 4 |
| Slaan             |           |                                                                      |                                                                                            |          |
| Honklopen         |           |                                                                      | Ronden van honken                                                                          |          |
| Verwerken         |           |                                                                      | Terugkijken van de looper.<br>Tikactie.<br>Combinatie van diverse vangacties en aangooien. |          |
| Ondersteunen      |           | Honk bespelen van diverse honken bij een gedwongen loop of tikactie. | Bepalen welke actie rug dekking te geven of honk over te nemen.                            |          |

---

|                   | 0 - 1 uit | 0 - 2 honklopers | Outfield bal                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem | Niveau 1  | Niveau 2         | Niveau 3                                                                                                                     | Niveau 4                                                                                                                                                      |
| Slaan             |           |                  | Bepalen waar te slaan op welke pitch.                                                                                        | Bepalen te slaan naar het outfield (line drive up)                                                                                                            |
| Honklopen         |           |                  | Bepalen wanneer te lopen, stoppen of terug te keren.<br>Anticiperen op bepaalde slagen<br>Kijken en luisteren naar de coach. | Terugkeren en alsnog lopen na een vangbal.<br>Stoppen (sliden) op het volgende honk.                                                                          |
| Verwerken         |           |                  | Combineren van snel verwerken en gooien.<br>Bepalen waar te gooien afhankelijk van de snelheid van de verwerkte slag.        | Vangen van hoge ballen en line drives en het snel aangooien op 2 <sup>e</sup> honk. Relay en cut-off.<br>Honk bespelen bij een tik actie.<br>Tikacties maken. |
| Ondersteunen      |           |                  | Rugdekking geven.<br>Honken overnemen en communiceren tijdens de plays.                                                      | Dekken of overnemen van honken na je 1 <sup>e</sup> actie.                                                                                                    |

---

## Aanpassingen van het spel

De bedoeling van je spelvorm is om een bepaald probleem uit te lichten. Hiervoor kun je het beste aanpassingen maken aan de bestaande setting van het wedstrijdspel. Vaak doen we dat als vanzelf, maar soms ook heeft het gekozen oefenspel een doordachte ingreep nodig.

### Aantal spelers:

De eerste overweging die je maakt is of je wel alle posities moet bezetten en welke je evtueel weg kunt laten. Hoe kleiner de teams, hoe meer balcontacten en leermomenten. Meestal op deze leeftijd heb je echt niet meer dan 6 veldspelers nodig. Laat op deze leeftijd spelers vooral ook spelen op posities die ze (nog) niet spelen in competitie wedstrijden. Denk ook aan verschillende teamgroottes. Bijvoorbeeld 4:2 of 6:3 waarbij i.p.v. 2x een ½ inning, 3x een ½ inning gespeeld wordt.

Ook kun je als er snel 3 uit (of het gestelde aantal punten) vallen. Door spelen tot meer uit of een aantal ½ innings door 1 team aan te laten vallen om zo de meestal kostbare wisseltijd te bekorten.

### Speelveld:

Het aanpassen van de honkafstand (of hoeken) en spelen met een ½ veld als 'goed' gebied is een veel gebruikt middel om bepaalde acties te verduidelijken.

### Spelmateriaal:

Schroom niet om bij het slaan een Tee te gebruiken als dat zorgt voor een sneller/beter in het spel brengen van de bal.

### Spelregels:

Kunnen tijdelijk aangepast worden, maar dienen vooral uitgelegd te worden als zij het spel 'beperken'. Bijvoorbeeld waar te lopen op een infield hit of hoe te lopen in run-down.

### Spelers:

Als je mini-games speelt, kun je kiezen welke spelers er in welke groep zitten, zodat zij moeilijkere of makkelijkere opdrachten krijgen binnen dezelfde setting.

## 13 jaar en ouder

Voor het ontwerpen van 'Oefenspelen' kun je voor deze categorie spelers het spel terugbrengen tot grofweg zes basissituaties:

| Situatie | Aantal UIT: | Bezette honken: |
|----------|-------------|-----------------|
| 1        | 0 – 1       | Geen honklopers |
| 2        | 0 – 1       | Loper op 1      |
| 3        | 0 – 1       | Loper op 2      |
| 4        | 0 – 2       | Geen lopers     |
| 5        | 0 – 2       | Loper op 1      |
| 6        | 0 – 2       | Loper op 2      |

| 0 – 1 UIT                       | Geen honklopers                                                                                         |                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactische uitdaging:            | Tactische beslissing:                                                                                   | Technische vaardigheid:                                                             |
| <b>Slaan</b>                    | Bepalen waar jij het beste slaat en welke pitch je daarvoor kiest.                                      | Slaan op jouw voorkeurspitch en/of locatie.                                         |
| <b>Honklopen</b>                | Bepalen 'door' te lopen of te rondren.                                                                  | Starten uit de box en 'door' het honk lopen of rondren.                             |
| <b>Verwerken</b>                | Bepalen (voor de worp) waar te gooien.                                                                  | Fielden en aangooien naar 1<br>Bespelen (of overnemen) van het 1 <sup>e</sup> honk. |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Bepalen welke positie rugdekking te geven, op te stellen bij een honk. Communiceren van het aantal uit. | Ruimte verdedigen op je positie.<br>Dekken van het 1 <sup>e</sup> honk.             |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                         |                                                                                     |

| 0 – 1 UIT            | Loper op 1                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactische uitdaging: | Tactische beslissing:                                                                                                                                                                                       | Technische vaardigheid:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Slaan</b>         | Bepalen waar je wil slaan/stoten en op welke pitch je dat het best kunt doen.                                                                                                                               | Plaatsen van je slag afhankelijk van de pitch. Line drive naar het outfield of grondbal (bunt/slap) in het binnenveld.                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Honklopen</b>     | Anticiperen op mogelijke slagen aan de hand van kwaliteiten van de slagman                                                                                                                                  | Honklopen van 1 naar 2 en 1 naar 3, Stoppen (sliden) op het honk en lopen in een Run-down.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Verwerken</b>     | Bepalen van de beste positie voor de pitch en waar te gooien.<br>Bepalen waar te staan in Cut-off en Relay<br>Bepalen moment van gooien in de run-down.<br>Bepalen wel/niet te gooien in een steelsituatie. | Infield: Spelen van het 2 <sup>e</sup> honk in een gedwongen loop / dubbelspel.<br>Outfield: Juist opstellen voor een snelle aangooi naar 2 <sup>e</sup> honk of cut-off.<br>Tikactie op 3 <sup>e</sup> honk. Relay en Cut-Off positionering en techniek.<br>Run-Downs:<br>Positionering en verloop.<br>Gooien en tikken in een steel situatie. |

|                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Bepalen welke honken te dekken, waar naar toe te gaan als lopers opschuiven.<br>Communiceren hoeveel uit, waar te gooien en wie het honk bewaakt. | Rugdekking van fielder.<br>Bespelen van de diverse honken.<br>Cut-Off en Relay taken (oplijnen).<br>Run-downs: overnemen van honken. |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |

|                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 – 1 UIT</b>                | <b>Loper op 2</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
| <b>Tactische uitdaging:</b>     | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                            | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                                            |
| <b>Slaan</b>                    | Bepalen voor de worp waar te slaan op welke worp om de loper op te laten schuiven en evt. op het honk te komen.         | Plaatsen van de slag in rechts of midveld. Stoten naar het 3 <sup>e</sup> honk.                                                                           |
| <b>Honklopen</b>                | Bepalen of je kunt lopen op de slag.                                                                                    | Ren, Stoppen op 3 <sup>e</sup> honk of ronden 3 <sup>e</sup> honk. Freeze, Tag-up.<br>Uitlokken van de aangooi, zodat loper naar 2 <sup>e</sup> honk kan. |
| <b>Verwerken</b>                | Bepalen waar te gooien.<br>Bepalen waar (2 <sup>e</sup> of 3 <sup>e</sup> honk) wel/niet te gooien bij een steelpoging. | Loper terugkijken.<br>Dubbelspel over 3 <sup>e</sup> honk.                                                                                                |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Bepalen waar te ondersteunen als de loper 3 <sup>e</sup> honk haalt.<br>Communiceren waar te gooien.                    | Bespelen 3 <sup>e</sup> honk in de tikactie.<br>Outfielders dekken van de honken. Aangooi en tikactie 3 <sup>e</sup> honk bij een steelpoging.            |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |

|                                 |                                                                                                   |                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>(0 –) 2 UIT</b>              | <b>Geen honklopers</b>                                                                            |                                                                     |
| <b>Tactische uitdaging:</b>     | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                      | <b>Technische vaardigheid:</b>                                      |
| <b>Slaan</b>                    | Bepalen waar je het beste op kan slaan.                                                           | Slaan op je best pitch/locatie.                                     |
| <b>Honklopen</b>                | Anticiperen op een 2 honkslag.                                                                    | Ronden van het 1 <sup>e</sup> honk.                                 |
| <b>Verwerken</b>                | Bepalen waar te gooien, wie te dekken en welk honk over te nemen.                                 | Outfield: Verwerken van ballen en aangooien op 2 <sup>e</sup> honk. |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Communiceren van aantal uit en waar te gooien. Wie dekt wie of welk honk. Opstellen bij het honk. | Rugdekking geven.                                                   |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                   |                                                                     |

|                             |                              |                                |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <b>(0 –) 2 UIT</b>          | <b>Loper op 1</b>            |                                |
| <b>Tactische uitdaging:</b> | <b>Tactische beslissing:</b> | <b>Technische vaardigheid:</b> |

|                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Slaan</b>                    | Bepalen waar je het beste op kan slaan.                                                                                                         | Slaan op je best pitch/locatie.                                                                         |
| <b>Honklopen</b>                | Anticiperen op een 2 honkslag.<br>Bepalen van risico om 3 <sup>e</sup> (2 <sup>e</sup> honk) te bereiken. Kijken naar de coach.                 | Ronden van de honken.<br>Lopen van 1 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup> honk.                             |
| <b>Verwerken</b>                | Herkennen van de situatie (wel dubbelspel), maken van de 3 <sup>e</sup> uit.<br>Bepalen welke 1-3 situatie en beslissen wel/niet uit te voeren. | Run-downs.<br>Diverse aangooien in een 1-3 situatie.                                                    |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>      | Bepalen waar rugdekking te geven of honken te bespelen of over te nemen. Bepalen of en waar in de Cut-off te gaan.                              | Overnemen door de pitcher (hb)/<br>2 <sup>e</sup> honkvrouw(sb) van het 1 <sup>e</sup> honk. Run-Downs. |
| <b>Herstarten van het spel.</b> |                                                                                                                                                 |                                                                                                         |

|                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>(0 –) 2 UIT</b>             | <b>Loper op 2</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
| <b>Tactische uitdaging:</b>    | <b>Tactische beslissing:</b>                                                                                                                                              | <b>Technische vaardigheid:</b>                                                                                                          |
| <b>Slaan</b>                   | Bepalen van pitch/locatie waarop je denkt een basehit te kunnen slaan.                                                                                                    | Line-drive slaan                                                                                                                        |
| <b>Honklopen</b>               | Anticiperen op een honkslag en lopen naar thuis. Kijken naar de 3 <sup>e</sup> honkcoach. Slagman/Honkloper uitlokken van de aangooi, lopen naar het 2 <sup>e</sup> honk. | Lopen van 2 <sup>e</sup> naar thuis.<br>Lopen van 1 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup> honk door een evt. looper van 1 <sup>e</sup> honk. |
| <b>Verwerken</b>               | Bepalen waar de aangooi naar toe gaat. Anticipeer op terugkijken van de looper.                                                                                           | Terug kijken van de looper.<br>Aangooien op de cut-off mensen.                                                                          |
| <b>Ondersteunen/Dekken</b>     | Bepalen welk honk te spelen of welk honk te dekken. Bepalen wanneer en waar in de Cut-Off of Relay te gaan.                                                               | Dekken van spelers of honken.<br>Relay en Cut-Off. Run-Downs.                                                                           |
| <b>Herstarten van het spel</b> |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |

---

## Niveaus van tactische beslissingen 13 jaar en ouder

Ook hier onderscheiden we 4 niveaus van beslismomenten. Hiermee kun je een methodisch oplopende lijn in je spelen creëren. Sommige beslismomenten liggen (met name bij meer honklopers) als geheel in niveau 3 of 4. Dat betekent niet dat je die situaties negeert in je trainingen, maar dat het waarschijnlijk nog te moeilijk is om in een spelvorm te spelen.

|                   | 0 - 1 uit                                                                                                                                                                                                        | Geen honklopers |          |          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|----------|
| Tactisch probleem | Niveau 1                                                                                                                                                                                                         | Niveau 2        | Niveau 3 | Niveau 4 |
| Slaan             | Bepalen wat je beste pitch is om te slaan en daarop te wachten.                                                                                                                                                  |                 |          |          |
| Honklopen         |                                                                                                                                                                                                                  |                 |          |          |
| Verwerken         | Voor de worp bepalen naar welk honk je kan gooien. Fielden en aangooien naar 1 <sup>e</sup> honk. Bespelen van het 1 <sup>e</sup> honk.                                                                          |                 |          |          |
| Ondersteunen      | Bepalen van beste positie om 2 <sup>e</sup> honk te bewaken.<br>Rugdekking geven van de fielder(s)<br>Bepalen waar/welk honk te dekken.<br>Communiceren van het aantal uit en wie het 2 <sup>e</sup> honk neemt. |                 |          |          |



|                     | 0 - 1 uit | Loper op 1                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |                                                      |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem   | Niveau 1  | Niveau 2                                                                                                                                                                                                                                                       | Niveau 3                                                                                                   | Niveau 4                                             |
| <b>Slaan</b>        |           | Bepalen waar te slaan/stoten. Line drive naar outfield. Grondbal naar rechterzijde infield. Stootslag naar 1 <sup>e</sup> honk.                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                      |
| <b>Honklopen</b>    |           | Anticipeer op de verwachten (stoot)slag. Lopen van 1e naar 2 <sup>e</sup> honk. Bepalen of een 'steel' of 'hit and run' situatie gespeeld wordt.                                                                                                               | Lopen van 1e naar 3 <sup>e</sup> honk.                                                                     | Lopen in de Run-down.                                |
| <b>Verwerken</b>    |           | Bepalen van je positie (dubbelspel/stootslag). Bepalen waar en hoe te gooien. Spelen van het 2 <sup>e</sup> honk. Opstellen voor een aangooi naar 3e honk vanuit het outfield. Gooien naar de cut-off. Of spelen van de Relay als de bal door het outfield is. | Uitmaken van de voorste loper. Tikactie. Loper terugkijken op een grondbal. Verdedigen van de steelpoging. | Relay en Cut-off op thuis. Run-downs. 1-3 situaties. |
| <b>Ondersteunen</b> |           | Bepalen wie rugdekking te geven of honken te dekken. Bepalen waar in 2 <sup>e</sup> instantie naar toe te gaan als lopers verder gaan. Honk bespelen op outfield hits. Cut-off's (ss) of Relays (ss, 2nd).                                                     | Verdedigen van het honk bij een steelpoging. Communicatie tijdens de play.                                 | Relay en Cut-off op thuis. Run-downs. 1-3 situaties. |

|                     | 0 - 1 uit | Loper op 2 ( + evt. 3)                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem   | Niveau 1  | Niveau 2                                                    | Niveau 3                                                                                                                                         | Niveau 4                                                                                                                                                     |
| <b>Slaan</b>        |           |                                                             | Bepalen waar en op welke pitch te slaan/stoten.<br>Plaatsen van een slag naar het mid-rechtsveld of hard genoeg stoten naar 3 <sup>e</sup> honk. | Bepalen waar te slaan op welke pitch/locatie. Slaan 'achter' de loper of hard genoeg stoten naar het 3 <sup>e</sup> honk.                                    |
| <b>Honklopen</b>    |           | Bepalen en anticipeer of er een "stootslag" gespeeld wordt. | Bepalen of en waar naar toe te rennen. Lopen van 2 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup> honk. Ronden van het 3 <sup>e</sup> honk.                    | Uitlokken van de aangooi, zodat slagman-honkloper naar 2 <sup>e</sup> honk kan gaan.                                                                         |
| <b>Verwerken</b>    |           |                                                             | Bepalen waar te gooien.<br>Terugkijken van de loper.                                                                                             | Dubbelspel 3 <sup>e</sup> naar 1 <sup>e</sup> honk.<br>Uit op thuis.<br>Dubbelspel over thuis.                                                               |
| <b>Ondersteunen</b> |           |                                                             | Cut-off op thuis.                                                                                                                                | Bepalen waar te helpen als lopers opschuiven.<br>Communiceren waar te gooien. Honken overnemen en tikactie maken.<br>Dekken van de outfielders op aangooien. |

|                   | (0 tot) 2 uit                                                                                     | Geen honklopers                                                                                |                                   |          |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| Tactisch probleem | Niveau 1                                                                                          | Niveau 2                                                                                       | Niveau 3                          | Niveau 4 |
| Slaan             |                                                                                                   | Bepalen waar je wil slaan en op welke pitch/locatie om de kans op een 2 honkslag te vergroten. | In de 'gaps'. Hard langs de lijn. |          |
| Honklopen         |                                                                                                   | Anticiperen op een 2 honkslag. Ronden van 1 <sup>e</sup> honk.                                 |                                   |          |
| Verwerken         | Infield opstelling.<br>Bepalen waar naar toe te gooien.<br>Outfield opstelling.                   |                                                                                                |                                   |          |
| Ondersteunen      | Bepalen waar te dekken of rugdekking te geven. Bepalen welke honken overgenomen dienen te worden. |                                                                                                |                                   |          |

|                   | (1 tot) 2 uit                                      | Loper op 1                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tactisch probleem | Niveau 1                                           | Niveau 2                                           | Niveau 3                                                                                                                                               | Niveau 4                                                                                                                                        |
| Slaan             |                                                    |                                                    | Bepalen waar te slaan op welke pitch/locatie..                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
| Honklopen         | Lopen van 1 <sup>e</sup> naar 2 <sup>e</sup> honk. | Bepalen of er een 'steel' situatie gespeeld wordt. | Bepalen of je moet stoppen (2 <sup>e</sup> honk), 'door' het 1 <sup>e</sup> honk moet rennen of kan rondrennen (2 <sup>e</sup> en 1 <sup>e</sup> honk) |                                                                                                                                                 |
| Verwerken         |                                                    |                                                    |                                                                                                                                                        | Situatie herkennen.<br>Steelpogingen verwerken.<br>Run-downs.<br>1-3 situatie verdedigen.                                                       |
| Ondersteunen      |                                                    |                                                    |                                                                                                                                                        | Bepalen wie/ waar rugdekking te geven.<br>Bepalen welke honken te bewaken.<br>Overnemen van het 1 <sup>e</sup> honk door pitcher.<br>Run-downs. |

---

|                   | (0 tot) 2 uit | Loper op 2 |                                                                                                                                                                                      |          |
|-------------------|---------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tactisch probleem | Niveau 1      | Niveau 2   | Niveau 3                                                                                                                                                                             | Niveau 4 |
| Slaan             |               |            | Bepalen op welke pitch/locatie je de meeste kans hebt op een line drive in het outfield.                                                                                             |          |
| Honklopen         |               |            | Anticiperen op een honkslag en ronden van het 3 <sup>e</sup> honk.<br>Kijken naar de coach.<br>Lopen van 1 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup> honk door een loper die evt. op 1 stond. |          |
| Verwerken         |               |            | Bepalen waar te gooien. Terugkijken van de loper.                                                                                                                                    |          |
| Ondersteunen      |               |            | Bepalen waar je ondersteuning biedt.<br>Anticiperen op doorschuivende lopers.                                                                                                        |          |

---

## Spelen 7-12 jarigen:

Spelen uit Niveau 1 beperken zich vooral tot het waar te slaan en waar te staan in geval van het slaan van een Tee. Deze spelen komen uitgebreid aan bod in de 'BeeBall Trainingsmap'. Om die reden publiceren we die hier niet. De beslismomenten spelen uiteraard wel een rol als je met een werper speelt, maar komen dan beter tot hun recht in spelen van Niveau 2 en hoger.

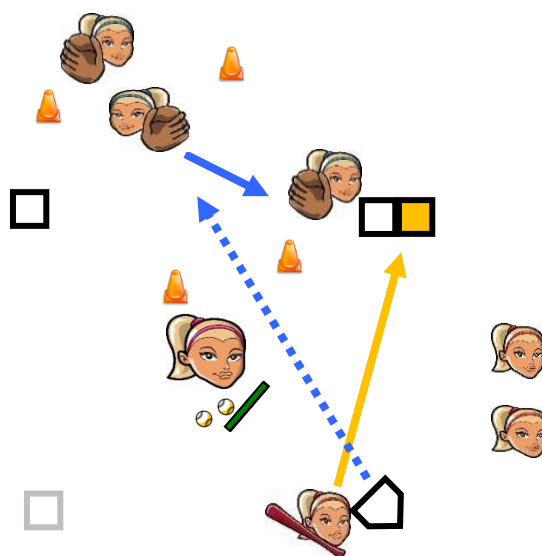
### Niveau 2 spellen voor pupillen



Wat verder opvalt is uiteraard het beperkt aantal beslissingen die je in de lagere niveaus moet nemen. De spelen uit het 2<sup>e</sup> niveau lijken dan meestal meer een wedstrijdvorm, dan een 'zuivere' spelvorm. De keuze zit vooral in 'hoe' de bal te spelen.

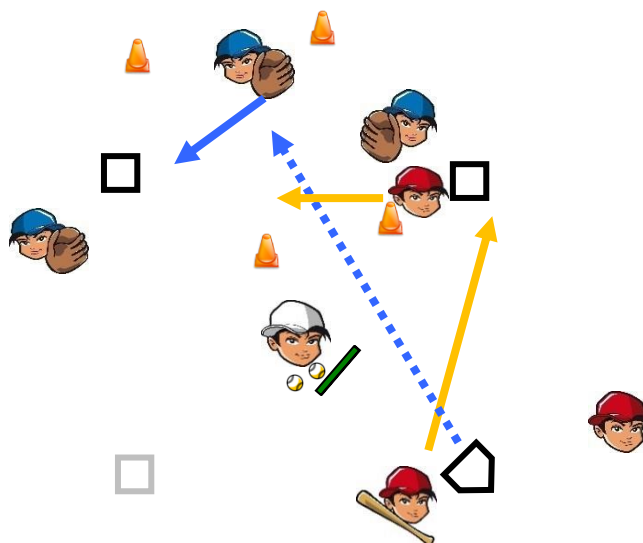
Als het slaan uit een 'pitch' nog te weinig (speelsnelheid) oplevert in wat je als begeleider wil zien, schroom dan niet om vanuit toss of zelfs van een tee te slaan. Let op! Als je spelers vraagt om een bepaalde richting op te slaan, dan mogen er GEEN ongewenste veranderingen aan de techniek ontstaan! Het raakpunt moet veranderen, maar zeker niet de voetenplaatsing e.d.. Gebruik desnoods 'dwangmiddelen' omdat te voorkomen.

Houd de spelgroepjes klein. Laat de overige spelers van je team werken in één of meerdere techniekstationnetjes. Slaan is vaak leuk, maar vergeet ook verdedigende mini-drills niet.



|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een gedwongen loop situatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B) Leeraccent:                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvallen en benaderen van de bal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transitie van fielden naar gooien. Ontvangen van een bal aan het 1<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'outside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:<br><br><br><br><br><br><br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooi 2<sup>e</sup> honkvrouw naar 1<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>• Gooi 2 van de 3 slagmensen uit?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (2:2 of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. De bal moet 1x stuiten in het binnenveld.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt, kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> <li>• Vragen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wie redden het 3 uit te maken voordat er 3 punten waren?</li> <li>A: .....</li> <li>V: Hoe kwam dat?</li> <li>A: Aangooi was te laat, onzuiver, niet gevangen.</li> <li>V: Wat kun je doen om vaker de uit te maken?</li> <li>A: De bal aanvallen en van de juiste zijde benaderen. De bal zo snel mogelijk uit je handschoen naar de gooipositie brengen.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol de bal naar de fielders, deze gooien hem naar 1<sup>e</sup> honkvrouw. Na 5 fieldballen wisselen alle fielders van positie. Als allen 1<sup>e</sup> honk hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> <li>• Tips:<br/>Maak een 1-2 ritme voordat de bal gerold wordt.<br/>Benader de bal als dat kan van rechts.<br/>Breng de bal direct vanuit de handschoen naar de gooipositie.<br/>Maak je aangooi af door 'na' te bewegen in de gooirichting.</li> <li>• Na het rollen rent de 'slagvrouw' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op waarom het belangrijk is dat je snel bij de bal bent en hem snel verwerkt. Vergelijk daarbij het verschil tussen het 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> spelmoment.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

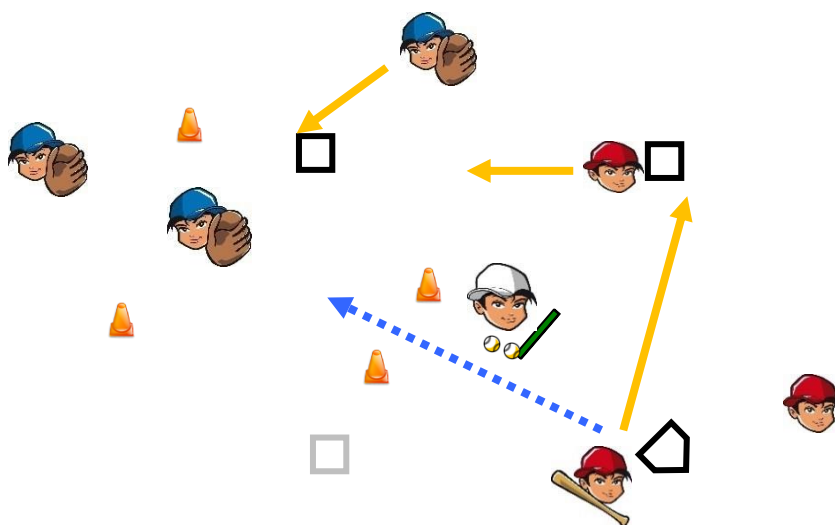


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespelen van het 2<sup>e</sup> honk als korte stop en tossen van de bal door 2<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Route aanpassen en bepalen welke soort aangooi te spelen. Ontvangen van een bal aan het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'outside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooi 2<sup>e</sup> honkman naar korte stop.</li> <li>• Gooi 2 van de 3 lopers op 2 uit?                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door (= 1 punt). Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ol> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:                         <p>V: Wie probeer je als eerste uit te maken?</p> <p>A: Loper naar 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>V: Wie speelt het 2<sup>e</sup> honk en waar.</p> <p>A: Korte stop en aan de zijde van het honk waar deze gefield wordt.</p> <p>V: Hoe gooi je als de bal tussen de 2<sup>e</sup> honkpositie en het honk geslagen wordt?</p> <p>A: Tossen.</p> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



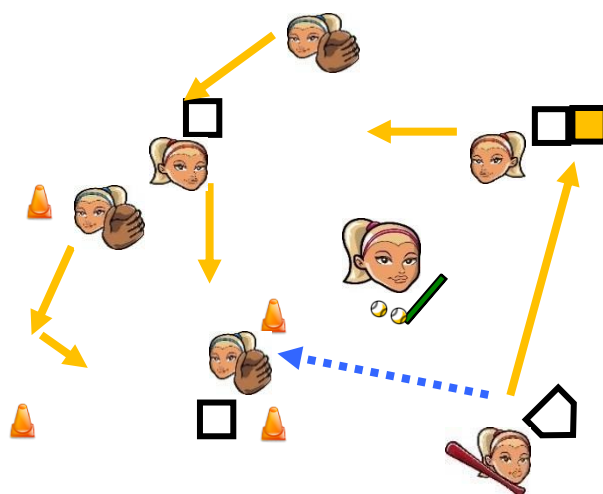
---

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| a) Oefening:               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Twee 2<sup>e</sup> honkmensen 1 korte stop. Rol de bal naar de fielder, deze gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk (geen aangooi naar 1<sup>e</sup> honk). Na 5 fieldballen wisselen alle fielders van positie. Als allen korte stop hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li></ul>                                                        |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verwerk de bal zo snel mogelijk en maak zuivere aangooien.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tips:<br/>Volg de bal in je handschoen en laat hem snel zien aan de korte stop. 'Toss' de bal direct vanuit je handschoen.<br/>Maak je aangooi af door 'na' te bewegen in de gooirichting.<br/>Korte stop: Zorg dat je snel op het honk komt, zet een voet op het honk aan de zijde van de bal en geef een duidelijk doel met twee handen.</li></ul> |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zet een loper op 1 probeer deze uit te maken .Na het rollen rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zoals boven.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 9) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Start een discussie op over wie het honk neemt in deze situatie en in de situatie als de bal aan de linkerzijde wordt geslagen.</li></ul>                                                                                                                                                                                                            |



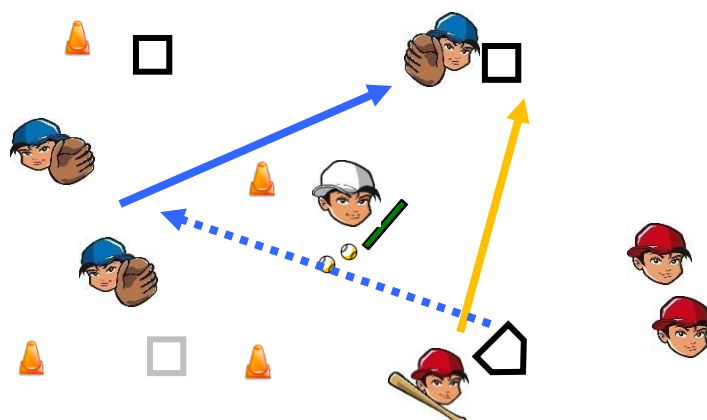
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespelen van het 2<sup>e</sup> honk door 2<sup>e</sup> honkman en tossen van de bal door de korte stop.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Route aanpassen en bepalen welke soort aangooi te spelen. Ontvangen van een bal aan het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'inside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| a) Spel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien van korte stop naar 2<sup>e</sup> honk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| b) Doel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooi 2 van de 3 lopers op 2 uit?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| c) Situatie:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (= 1 punt).</li> <li>e) Regels: Sla de bal tussen de pylonen (door). De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt, kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:<br/>V: Wie probeer je als eerste uit te maken?<br/>A: Loper naar 2<sup>e</sup> honk.<br/>V: Wie speelt het 2<sup>e</sup> honk en waar.<br/>A: 2<sup>e</sup> honkman en aan de zijde van het honk waar deze gefield wordt.<br/>V: Hoe gooi je als de bal tussen de korte stop positie en het honk geslagen wordt?<br/>A: Tossen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee korte stops en één 2<sup>e</sup> honk. Rol de bal naar de fielder, deze gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk. (geen aangooi naar 1<sup>e</sup> honk). Na 5 fieldballen wisselen alle fielders van positie. Als allen korte stop hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> <li>• Tips:<br/>Volg de bal in je handschoen en laat hem snel zien aan de 2<sup>e</sup> honkman.<br/>'Toss' de bal direct vanuit je handschoen.<br/>Maak je aangooi af door 'na' te bewegen in de gooirichting.<br/>2<sup>e</sup> Honk: Zorg dat je snel op het honk komt, zet een voet op het honk aan de zijde van de bal en geef een duidelijk doel met 2 handen.</li> <li>• Zet een loper op 1 probeer deze uit te maken .Na het rollen rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> <li>• 2 x 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> <li>• Met een 1<sup>e</sup> honkman. Het maximum aantal uit aanpassen (bijv. 2 uit voor een uit op 2<sup>e</sup> honk en 1 uit voor een uit op 1<sup>e</sup> honk) of het veld (pylonen) aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wie het honk neemt in deze situatie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 en 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk of het 3<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| B) Leeraccent:                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerken van de grondbal op het 3<sup>e</sup> honk en de juiste 'uit' maken.</li> <li>• Bespelen van het 2<sup>e</sup> honk door 2<sup>e</sup> honkvrouw en tossen van de bal door de korte stop. Rugdekking door de korte stop.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| C) Leerdoelen:                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen welk honk te spelen. Ontvangen van een bal aan het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'inside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:<br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooi 3<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>• Maak 2 van de 3 lopers op 3 of 2 uit?                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. Loopster probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt, ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ol> </li> <li>• Vragen:                         <p>V: Wie probeer je als eerste uit te maken en waarom?<br/>A: Loopster naar 3<sup>e</sup> honk, grootste kans om te scoren.</p> <p>V: Wanneer kan dat wel en wanneer is dat lastig.<br/>A: Als de bal rechts van je geslagen wordt.</p> <p>V: Waarom is het moeilijker om vanaf het 3<sup>e</sup> honk een uit te maken op 2<sup>e</sup> honk, dan vanaf de korte stop positie.<br/>A: 3<sup>e</sup> honk is verder weg. Loopster is al onderweg in tegenstelling tot slagvrouw.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> </li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | A: Geeft rugdekking of neemt het 3 <sup>e</sup> honk over na de aangooi naar 2 <sup>e</sup> honk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| a) Oefening:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee 3<sup>e</sup> honkmensen, één 2<sup>e</sup> honkvrouw. Rol de bal naar de fielder, deze tikt zijn honk of gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk. (geen aangooi naar 1<sup>e</sup> honk). Na 5 fieldballen wisselen alle fielders van positie. Als allen 2<sup>e</sup> honk hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> </ul> |
| b) Doel:                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Beweeg door in de richting van de bal benadering. Ga alleen voor 3<sup>e</sup> honk als je dat zeker kunt halen. Pak anders de zekere uit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet een loopster op 2 probeer deze uit te maken. Na het rollen rent de 'slagvrouw' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 9) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat te doen afhankelijk van de slagrichting en wie wanneer welk honk speelt als de bal aan de linkerzijde wordt geslagen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvallen en benaderen van de bal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transitie van fielden naar gooien. Ontvangen van een bal aan het 1<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'inside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooi 3<sup>e</sup> honk/korte stop naar 1<sup>e</sup> honkman</li> <li>• Gooi 2 van de 3 slagmensen uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (2:2 of 4:4).</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. De bal moet 1x stuiten in het binnenveld.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wie redden het 3 uit te maken voordat er 3 punten waren?</li> <li>A: .....</li> <li>V: Hoe kwam dat?</li> <li>A: Aangooi was te laat, onzuiver, niet gevangen.</li> <li>V: Wat kun je doen om vaker de uit te kunnen maken?</li> <li>A: De bal aanvallen en van de juiste zijde benaderen. De bal zo snel mogelijk uit je handschoen naar de gooipositie brengen.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol de bal naar de fielders, deze gooien hem naar 1<sup>e</sup> honkman. Na 5 fieldballen wisselen alle fielders van positie. Als allen 1<sup>e</sup> honk hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> <li>• Tips:<br/>Maak een 1-2 ritme voordat de bal gerold wordt.<br/>Benader de bal als dat kan van rechts.<br/>Breng de bal direct vanuit de handschoen naar de gooipositie.<br/>Maak je aangooi af door 'na' te bewegen in de gooirichting.</li> <li>• Na het rollen rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op waarom het belangrijk is dat je snel bij de bal bent en deze snel verwerkt. Vergelijk daarbij het verschil tussen het 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> spelmoment.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

---

## Niveau 3 spellen voor pupillen



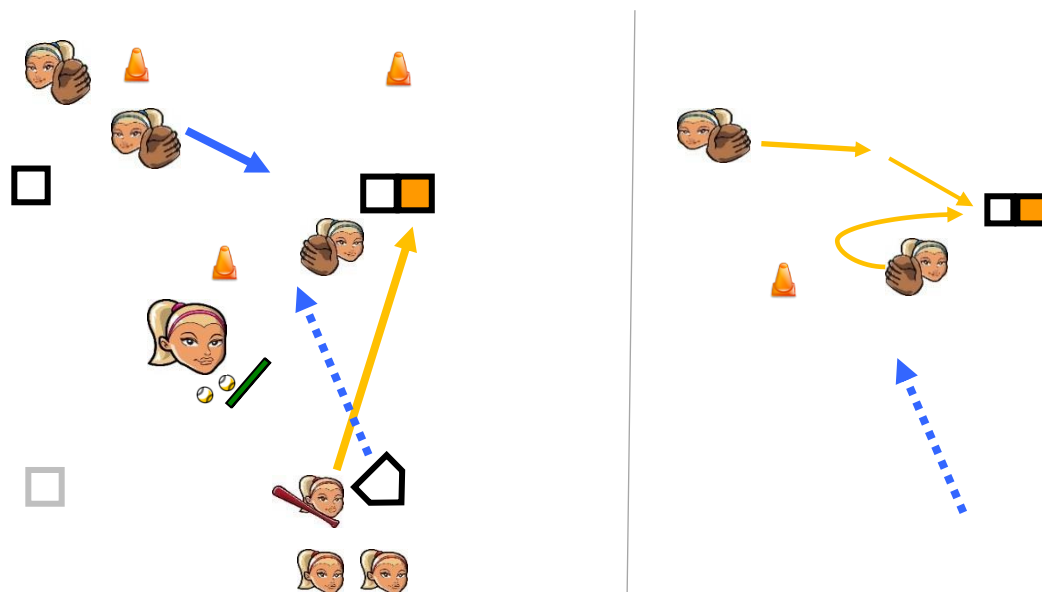
Bij deze spellen komt iets meer nadruk op de vaardigheid van de slagman/slagvrouw te liggen en komt de tikactie erbij. Daarnaast wordt er van de looper verlangd om te kijken of hij risico's kan nemen om een volgend honk te halen en de techniek van rondren en kijken naar coaches kan een onderdeel vormen van het spel. Ook zal er aandacht besteed worden aan het verwerken van de bal in het outfield en het gooien naar het bedreigde honk en cut-off op 3<sup>e</sup> honk.

Houd de spelgroepjes klein. Laat de overige spelers van je team werken aan 1 of meerdere techniek stationnetjes. Slaan is vaak leuk, maar vergeet ook verdedigende drills niet.

Wachtende slagmensen (zij hebben toch al een helm op) kunnen heel goed bij het 1<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> honk functioneren al honk-coach. Ze leren heel veel van het al dan niet 'doorsturen' van lopers.



## 1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (softbal)

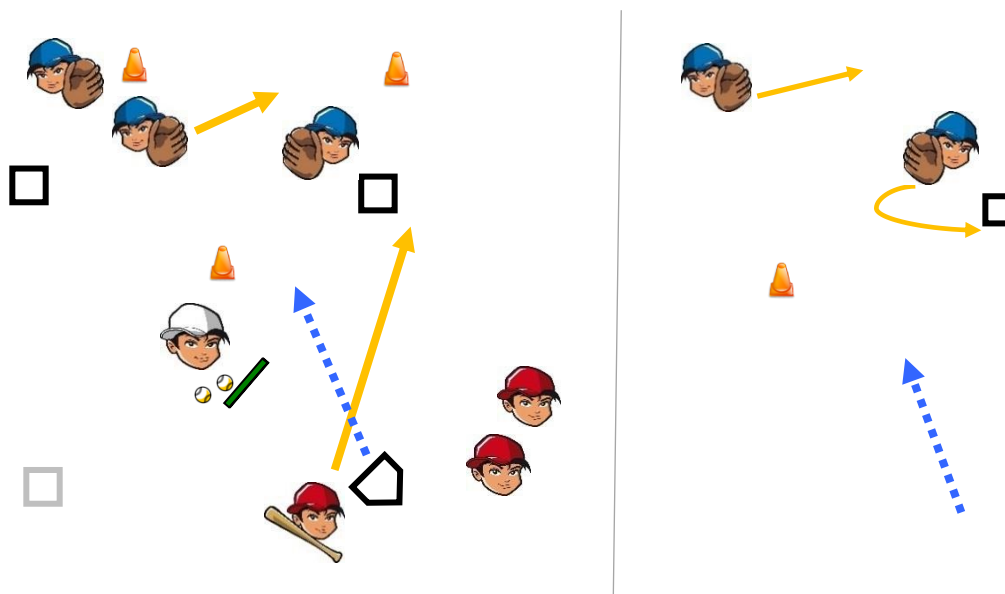


|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een gedwongen loopsituatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fielden van de groundbal op 1<sup>e</sup> honk en aan tikken van het honk. Rugdekking door 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of je nog bij de bal kan en zelf het honk kan spelen of dat je de 2<sup>e</sup> honkvrouw de bal laat fielden. 2<sup>e</sup> honkvrouw gaat in eerste instantie voor de bal en neemt evt. 1<sup>e</sup> honk over.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal of 1<sup>e</sup> honk</li> <li>• Maak 2 van de 3 slagmensen uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (2:2 of 4:4).</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen na elke bal van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld.</li> <li>d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wat moet de 1<sup>e</sup> honkvrouw doen?</li> <li>A: Fielden en het 1<sup>e</sup> honk aan raken of gooien naar de 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> <li>A: Proberen de bal te fielden of rugdekking te geven en door te lopen naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |

---

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| a) Oefening:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol de bal tussen de fielders, deze gooien hem naar het 1<sup>e</sup> honk. 1<sup>e</sup> honkvrouw fieldt de bal en maak een bocht om het honk aan de binnenzijde aan te raken. 2<sup>e</sup> honkvrouw dekt of neemt honk over. Na 5 groundballen wisselen alle fielders van positie. Als iedereen 1<sup>e</sup> honk heeft gespeeld wisselen de teams.</li> </ul> |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pak de bal snel en probeer voor de slagvrouw uit eerder terug te zijn op het honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Pak de bal snel. Verwerk de bal eerst!<br/>Blijf aan de binnenzijde uit de loopbaan.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na het rollen rent de 'slagvrouw' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of de pylonen aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op wat het probleem is voor de 1<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (honkbal)



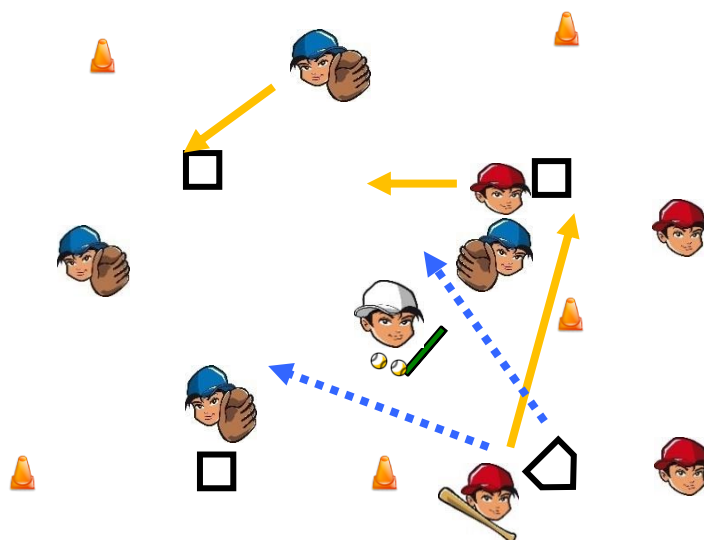
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fielden van de groundbal op 1<sup>e</sup> honk en aan tikken van het honk. Rugdekking door 2<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of je nog bij de bal kan en zelf het honk kan spelen of dat je de 2<sup>e</sup> honkman de bal laat fielden. 2<sup>e</sup> honkman gaat in eerste instantie voor de bal en geeft dan rugdekking.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal of 1<sup>e</sup> honk</li> <li>• Maak 2 van de 3 slagmensen uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (2:2 of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders draaien na elke bal door.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld.</li> <li>d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wat moet de 1<sup>e</sup> man doen?</li> <li>A: Fielden en het 1<sup>e</sup> honk aan raken of gooien terugkeren naar het honk.</li> <li>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkman?</li> <li>A: Proberen de bal te fielden of rugdekking te geven en door te lopen naar het 1<sup>e</sup> honk voor een run-down.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

---

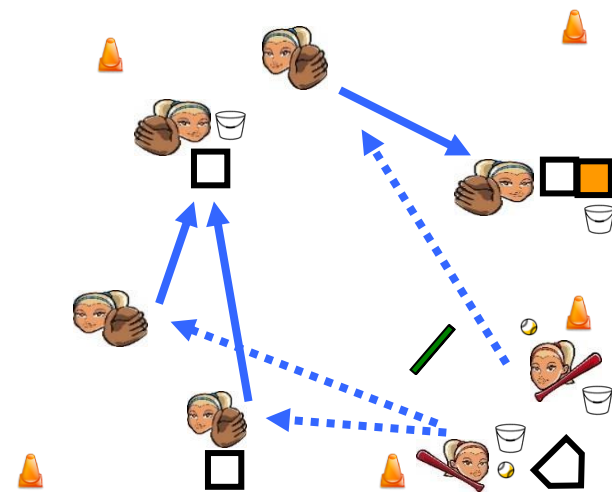
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2)           | <p>a) Oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol de bal tussen de fielders, deze gooien hem naar het 1<sup>e</sup> honk. 1<sup>e</sup> honkman fieldt de bal en maak een bocht om het honk aan de binnenzijde aan te raken. 2<sup>e</sup> honk dekt. Na 5 groundballen wisselen alle fielders van positie. Als iedereen 1<sup>e</sup> honk heeft gespeeld wisselen de teams.</li> </ul> <p>b) Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pak de bal snel en probeer voor de slagman uit eerder terug te zijn op het honk.</li> </ul> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Pak de bal snel. Verwerk de bal eerst!<br/>Blijf aan de binnenzijde uit de loopbaan.</li> </ul> <p>d) Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na het rollen rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| 3)           | <p>a) Spel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> </ul> <p>b) Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> </ul> <p>c) Situatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of de pylonen aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2) Afronding | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op wat het probleem is voor de 1<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

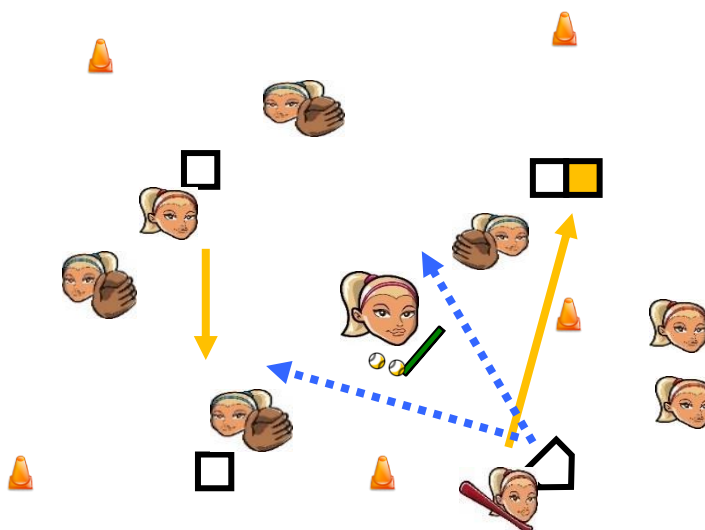
## Uitmaken van de voorste loper op het 2<sup>e</sup> honk :

3

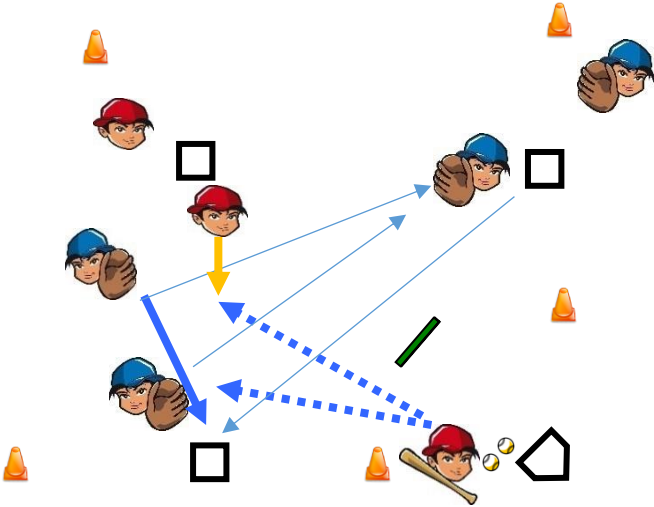


|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk of het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| B) Leeraccent:                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerken van groundballen en bespelen en bewaken van honken. Waar en dus op welke pitchlocatie kun je het best slaan om de loper op te schuiven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen welk honk te spelen en snel verwerken van de bal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <div>             a) Spel:<br/>             b) Doel:<br/>             c)<br/>             d) Situatie:           </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infield loper op 1</li> <li>• Maak 2 van de 3 lopers op 2 uit?               <div>                 a) Indelen: 4 tegen 4<br/>                 b) Opstellen: zie tekening. Infielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.<br/>                 c) Speelveld: infield.<br/>                 d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).<br/>                 e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Als een loper 2 haalt maar de slagman sneuvelt op 1, wordt deze wel honkloper om de gedwongen loop te handhaven. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.<br/>                 f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.               </div> </li> </ul> |
| e) Vragen:                                                                                                                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wie redden het 3 uit te maken voordat er 3 punten waren?</p> <p>A: .....</p> <p>V: Hoe kwam dat?</p> <p>A: Aangooi was te laat, onzuiver, niet gevangen.</p> <p>V: Wat kun je doen om vaker de uit te maken?</p> <p>A: De bal aanvallen en van de juiste zijde benaderen. De bal zo snel mogelijk uit je handschoenen naar de gooipositie brengen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rechterzijde: Twee 2<sup>e</sup> honkmensen en één 1<sup>e</sup> honkvrouw. Rol de bal naar de fielder, deze gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk. Na 5 fieldballen wisselen allen in 1 groepje van positie.</li> <li>Linkerzijde: Korte stop en 3<sup>e</sup> honkvrouw maken aangooien naar 2<sup>e</sup> honk. Als allen roller zijn geweest wisselen de groepen van links naar rechts en a.o..</li> </ul>  |
| <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verwerk de bal zo snel mogelijk en maak zuivere aangooien.</li> <li>Tips: <ul style="list-style-type: none"> <li>Benader de bal en zet je voeten zo voor het fielden dat een aangooi naar het betreffende honk makkelijker is. Honkspeelster: stel je snel aan de juiste zijde op en geef een duidelijk doel met 2 handen.</li> </ul> </li> <li>Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen.</li> </ul>                                                                                  |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoals boven.</li> <li>3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 9).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>4) Afronding</p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Start een discussie op over hoe je zo snel mogelijk de bal krijgt en verwerkt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



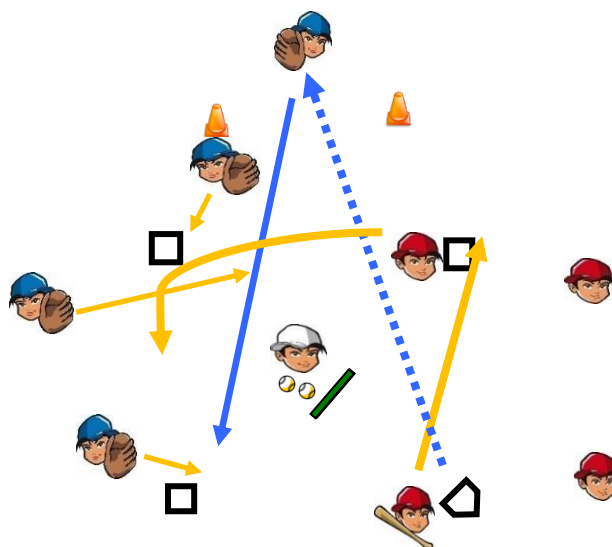
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 2   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maken van een tikactie. Waar en dus op welke pitchlocatie kun je het best slaan om de loper op te schuiven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| C) Leerdoelen:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terugkijken van de loper en aangooi 1<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Fielden en aangooien 3<sup>e</sup> honk</li> <li>• Verwerken bal op 1<sup>e</sup> honk en direct doorgooien naar alsnog 3<sup>e</sup> honk of thuisplaat.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c)<br>d) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infield loper op 2</li> <li>• Houdt 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de honken door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Als een loopster 3 haalt maar de slagvrouw sneuvelt op 1, wordt deze wel honkloper op het 2<sup>e</sup> honk om de situatie te handhaven.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| e) Vragen:                                       | <p>Vraag:<br/>V: Hoe houd je de loopster van het 3<sup>e</sup> honk?<br/>A: Fielden en terugkijken als dat kan.<br/>V: Wat moet de 3<sup>e</sup> honkvrouw doen?<br/>A: Een tikactie maken.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Korte stop en 3<sup>e</sup> honkman maken aangooien naar 3<sup>e</sup> honk of 1<sup>e</sup> honk. 1<sup>e</sup> honkmensen wisselen om de bal. Na 5 grondballen wisselen de fielders en 1<sup>e</sup> honkmensen van positie<br/>Als allen 3<sup>e</sup> honkman zijn geweest wisselen de teams.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> <li>• Tips:<br/>Field de bal “kijk’ de loper terug. Gooi de bal naar het 1<sup>e</sup> honk. Bij twijfel houd je de bal vast. Loper: Maak een ‘fake’ actie, maar blijf in balans. 3<sup>e</sup> honkman kiest een goede positie aan de aangooizijde van het honk. Eerst vangen dan tikken en leg de handschoen voor het honk. Haal hem na contact direct uit de loopbaan.</li> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je kunt doen als fielder en als loper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



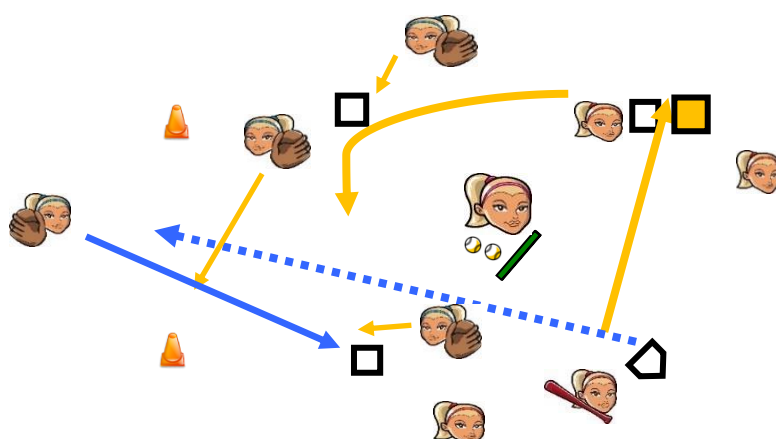
## Uitmaken van de voorste loper vanuit rechtsveld:

3

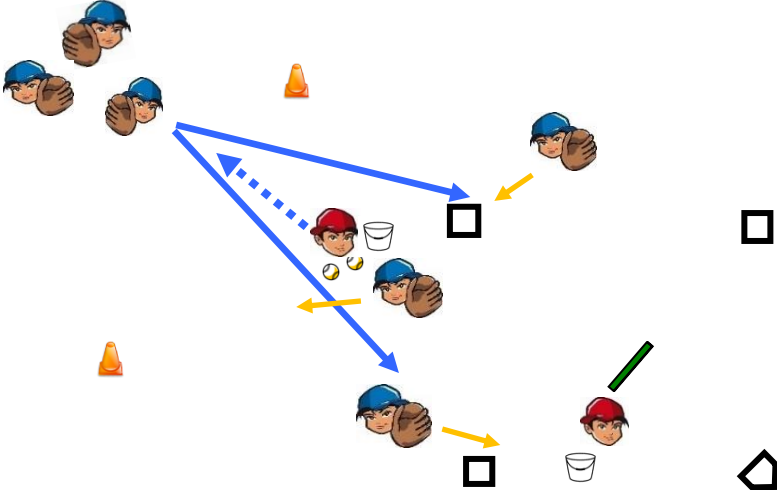


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opstellen in de cut-off positie. Waar en dus op welke pitchlocatie kun je het best slaan om de loper op te schuiven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit rechtsveld.</li> <li>• Opstellen korte stop.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| a) Spel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in rechtsveld</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| b) Doel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| c) Situatie:                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Indelen: 4 tegen 4 (evt. kan een wachtende slagman de thuisplaat verdedigen)</li> <li>Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>Speelveld: Infield en rechtsveld.</li> <li>Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de honken door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).</li> <li>Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Evt. laat de 2<sup>e</sup> honkman de bal verplicht door. Als een loper 3 haalt mag de slagman/ honkloper proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt, kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ol> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat wil je als outfielder doen?</p> <p>A: De bal zo snel mogelijk in het infield krijgen.</p> <p>V: Waar gooi je heen?</p> <p>A: Naar het 3<sup>e</sup> honk via de korte stop of als de bal heel snel bij je is of een vangbal naar de korte stop op het 2<sup>e</sup> honk.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |





|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opstellen in de cut-off positie. Waar en dus op welke pitchlocatie kun je het best slaan om een bal het linksveld in te slaan?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit linksveld.</li> <li>• Opstellen korte stop. Opstellen 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| a) Spel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in linksveld</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| b) Doel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| c) Situatie:                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Indelen: 4 tegen 4 (evt. kan een wachtende slagvrouw de thuisplaat verdedigen of 1<sup>e</sup> honk verdedigen voor de run-down).</li> <li>Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>Speelveld: Infield en linksveld.</li> <li>Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de honken door. Infielders laten de bal bewust door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).</li> <li>Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Als een loper 3 haalt mag de slagvrouw/honkloopster proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ol> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat wil je als outfielder doen?</p> <p>A: De bal zo snel mogelijk in het infield krijgen.</p> <p>V: Waar gooi je heen?</p> <p>A: Naar het 3<sup>e</sup> honk via de korte stop of als de bal heel snel bij je is of een vangbal naar 2<sup>e</sup> honkvrouw.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><p>b) Doel:</p><br><p>c) Instructie en Feedback:</p><br><p>d) Variaties:</p> | <p>Alle posities dubbel en wisselen bij elke verwerkte bal. 1 ‘aanvaller’ gooit afwisselend hoge ballen en grondballen naar de outfielder. Deze gooit hem na een vangbal naar het 2<sup>e</sup> honk of na een grondbal ‘via’ de korte stop naar 3<sup>e</sup> honkman. Na 7 ballen wisselt iedereen volgens een afgesproken volgorde. Bijvoorbeeld verzamelaar- tosser- linksveld 1- linksveld 2- linksveld 3- 2<sup>e</sup> honkman- korte stop- 3<sup>e</sup> honkman -verzamelaar.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijk en maak zuivere aangooien. 3<sup>e</sup> honkman ‘coach’ de korte stop.</li> <li>• Tips:<br/>Outfielder: Vang de bal boven je werpschouder en zet je voeten zo veel mogelijk richting het doel. Korte stop: Geef een duidelijk doel met je handen waar je de bal wil.</li> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/gooien Voeg een loper vanaf 1 toe.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als loper en als korte stop. Wat doet de 2<sup>e</sup> honkman?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

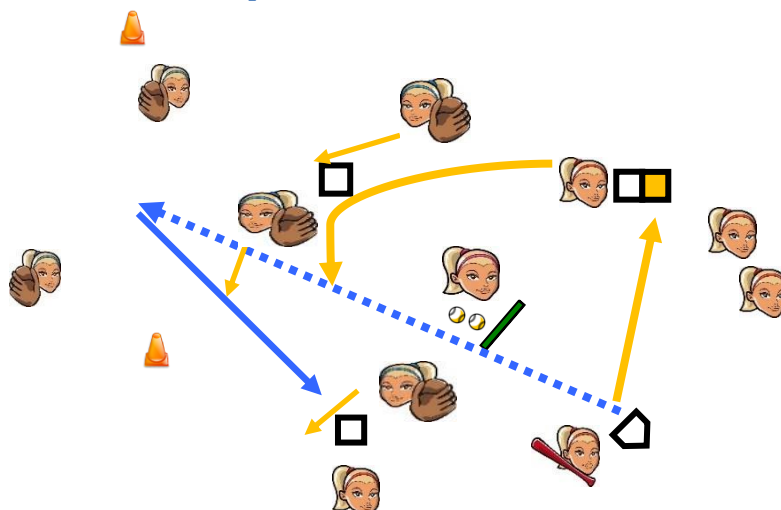
---

## Niveau 4 spellen voor pupillen



Niveau 4 focust zich vooral op ballen vanuit het outfield en de acties zonder bal. Daarnaast zullen steel situaties behandeld worden. In de regel zijn teams van 5 prima, maar anders splits je in 3 (of zelfs 4 teams) van 6 tegen 3 of 8 tegen 4. Gebruik je fantasie en laat het 4<sup>e</sup> team een oefening aan de zijkant doen (slaan of een specifieke techniek oefening die weinig ruimte nodig heeft).

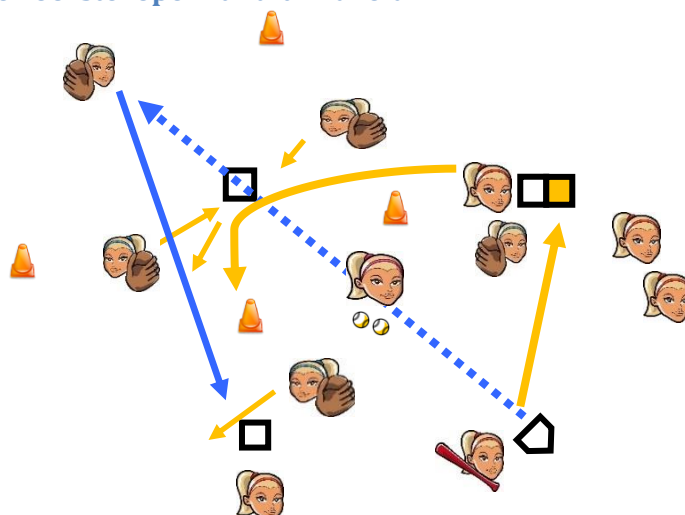
4



|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| B) Leeraccent:                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C) Leerdoelen:                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit links-midveld.</li> <li>• Opstellen korte stop. Opstellen 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:<br><br><br><br><br><br><br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in links- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5 (evt. kan een wachtende slagvrouw de thuisplaat verdedigen of 1<sup>e</sup> honk verdedigen voor de run-down.)</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</p> <p>c) Speelveld: Infield en links-midveld.</p> <p>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielders laten de bal bewust door. Als een loper 3 haalt mag de slagvrouw/ honkloopster proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> <p>Vraag:<br/>V: Wat wil je als outfielder doen?<br/>A: Één gaat voor de bal de ander geeft rugdekking en roept waar naar toe te gooien.<br/>V: Wat probeert de slagvrouw te doen?<br/>A: Deze probeert op de aangooi naar 3<sup>e</sup> honk het 2<sup>e</sup> honk te halen.</p> |

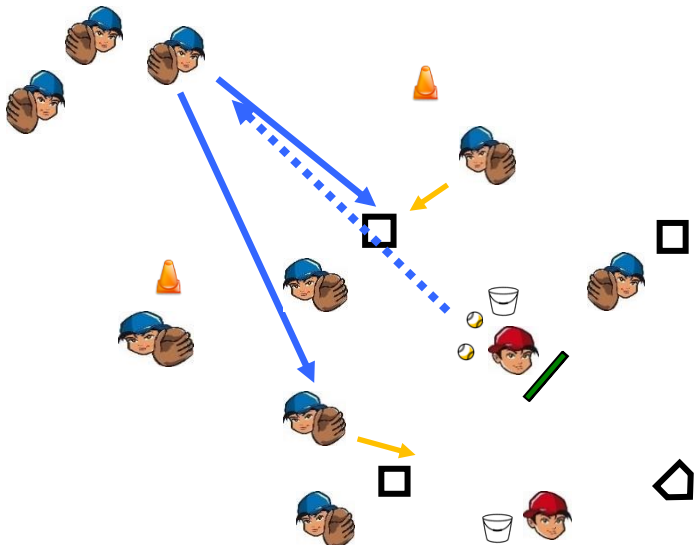


## Uitmaken van de voorste loper vanuit midveld:

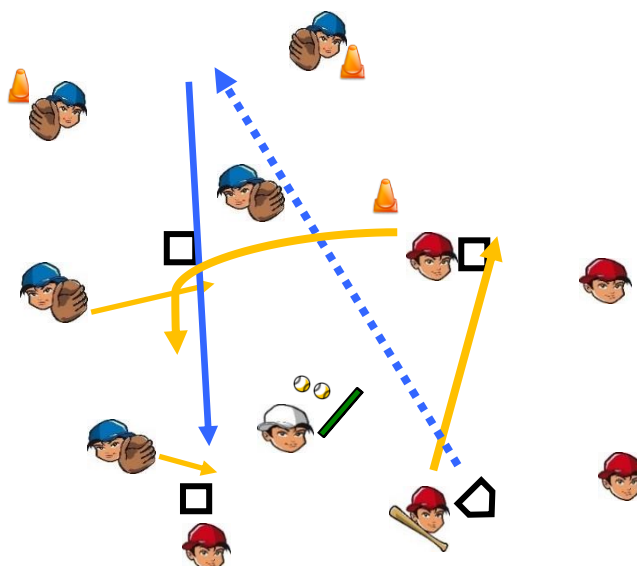


|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt om een dubbelspel te maken. Rugdekking geven door de andere infielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| C) Leerdoelen:                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit links-midveld.</li> <li>• Maken van een dubbelspel door 2<sup>e</sup> honk en korte stop.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <div>             a) Spel:<br/>             b) Doel:<br/>             c) Situatie:           </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in links- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?               <div>                 a) Indelen: 5 tegen 5<br/>                 b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.<br/>                 c) Speelveld: Infield en midveld.<br/>                 d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loopster probeert het 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).<br/>                 e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Als een loper 3 haalt mag de slagvrouw/ honkloopster proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.<br/>                 f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.               </div> </li> </ul> |



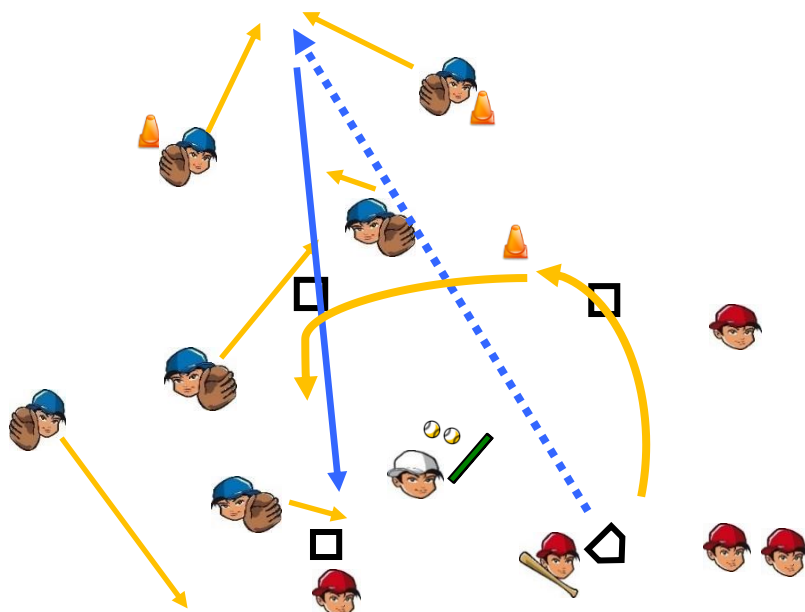
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat moeten de korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw als eerste doen?</p> <p>A: Ze proberen de bal te fielden en het dubbelspel (c.q. voorste nul) te spelen.</p> <p>V: Wat doen ze als de bal door het binnenveld heen gaat?</p> <p>A: Één van beiden gaat naar de cut-off positie, de ander speelt het 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>V: Wat doet de midvelder als hij de bal krijgt?</p> <p>A: Bepaalt of hij nog 'voor' de loper naar 2<sup>e</sup> honk kan gooien. Gooit anders naar cut-off.</p> |
| 2)<br>a) Oefening:                         | <p>Twee of 3 tallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 1e/3<sup>e</sup> honk. Tosser gooit of rolt bal hard tussen de pylonen door.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| b) Doel:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkman?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| c) Instructie en Feedback:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Infielders laat horen wat je doet en waar de bal heen moet!.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| d) Variaties:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/gooien Voeg een loper vanaf 1 toe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4) Afronding                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Uitmaken van de voorste loper vanuit rechts-midveld:

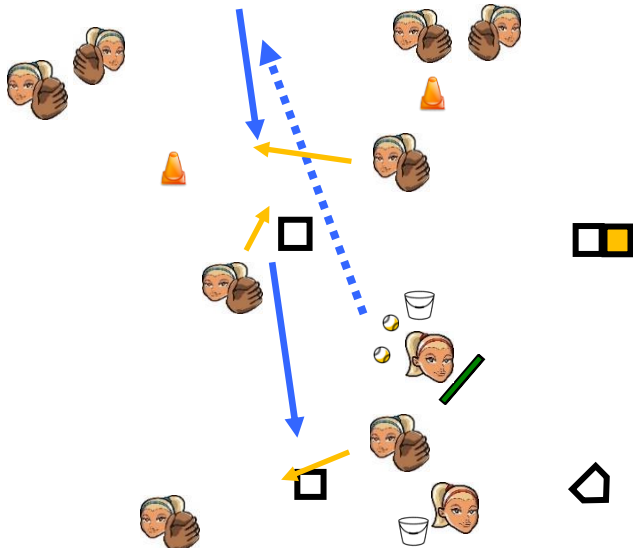


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit rechts-midveld.</li> <li>• Opstellen korte stop. Opstellen 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in rechts- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5<br/>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.<br/>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld<br/>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).<br/>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielders laten de bal bewust door. Als een loper 3 haalt mag de slagman/ honkloper proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.<br/>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:<br/>V: Wat moeten de outfielders doen?<br/>A: Ze proberen de bal te fielden of elkaar rugdekking te geven.<br/>V: Waar gaat de korte stop naar toe?<br/>V: Kijkt de bal een kans heeft op 2<sup>e</sup> honk en gaat anders snel in cut-off.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



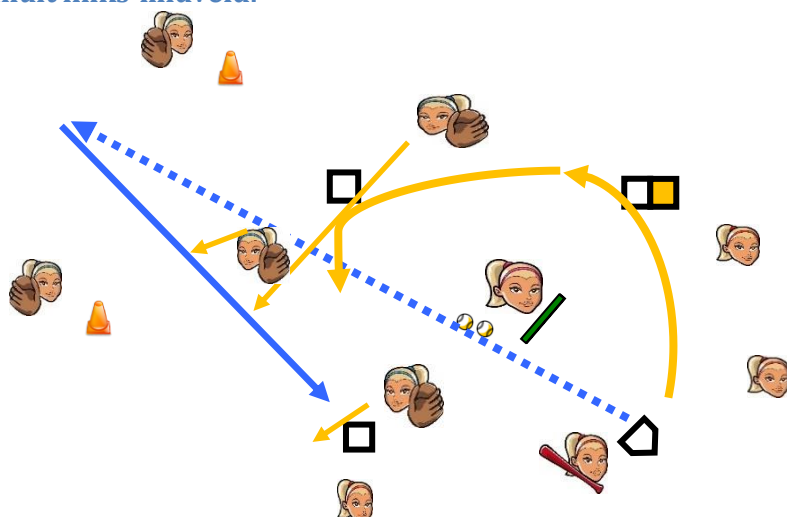


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, geen loper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop 2<sup>e</sup> honkman opstellen in dubbele relay. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relayman (2<sup>e</sup> honkman)</li> <li>• Opstellen 2<sup>e</sup> honkman a.h.v. commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Opstellen van korte stop achter 2<sup>e</sup> honkman, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relay rechts- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie. Evt. een extra linksvelde.</p> <p>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld</p> <p>d) Doel: Slagman probeert 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk (=2 punten) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door.</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je spelers de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 1<sup>e</sup> honk. Laat een andere loper dan de slagman starten op thuis.</p> <p>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat moeten de outfielders doen?</p> <p>A: Ze gooien de bal op de voorste relay man.</p> <p>V: Waar gaat de 2<sup>e</sup> honkman naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar de 3<sup>e</sup> honkman.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> <p>A: Volgt de 2<sup>e</sup> honkman en pakt slechte aangooien die te hoog voor de 2<sup>e</sup> honkman zijn.</p> |
| 2)<br>a) Oefening:                         | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 3<sup>e</sup> honk. Tosser gooit of rolt bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'opposite' slaan vanaf een Tee.</p>                                                             |
| b) Doel:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| c) Instructie en Feedback:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>3e honkvrouw: Laat horen waar de 2<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (uit-links-rechts) en waar de bal heen moet!</li> </ul> <p>In principe zijn de aangooien voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de korte stop.</p>                                                                     |
| d) Variaties:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/gooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 2 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• Voor een heel goede groep. Extra 1<sup>e</sup> honkvrouw die de loopster naar 2 volgt (trailer).</li> </ul>                                                                                         |
| 4) Afronding                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> <li>•</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |

## Relay vanuit links-midveld:

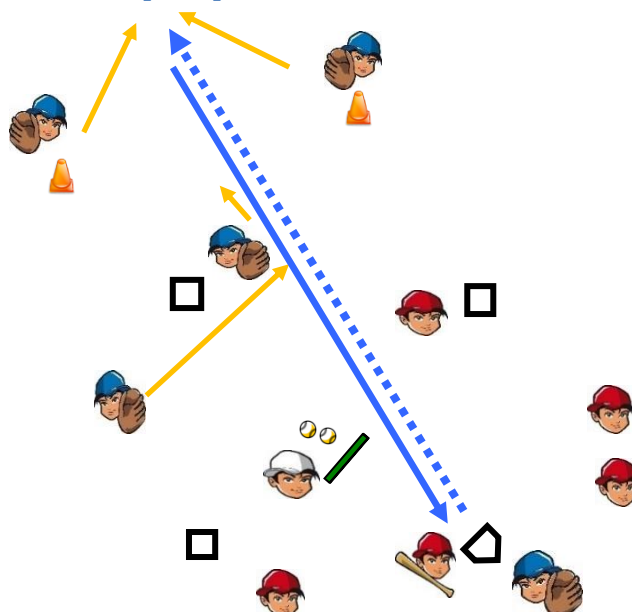
4



|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, geen loper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw opstellen in dubbele relay. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relay (korte stop)</li> <li>• Opstellen korte stop aan de hand van commando's 3<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>• Opstellen van 2<sup>e</sup> honkvrouw achter de korte stop, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in rechts- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5<br/>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.<br/>c) Speelveld: Infield en links-midveld<br/>d) Doel: Slagvrouw probeert 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door<br/>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je speelsters de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 3<sup>e</sup> honk. Laat een andere loopster starten op thuis.<br/>f) Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:<br/>V: Waar gaat de korte stop naar toe?<br/>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar de 3<sup>e</sup> honkman.<br/>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkvrouw?<br/>A: Volgt de korte stop en pakt slechte aangooien die te hoog voor de korte stop zijn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

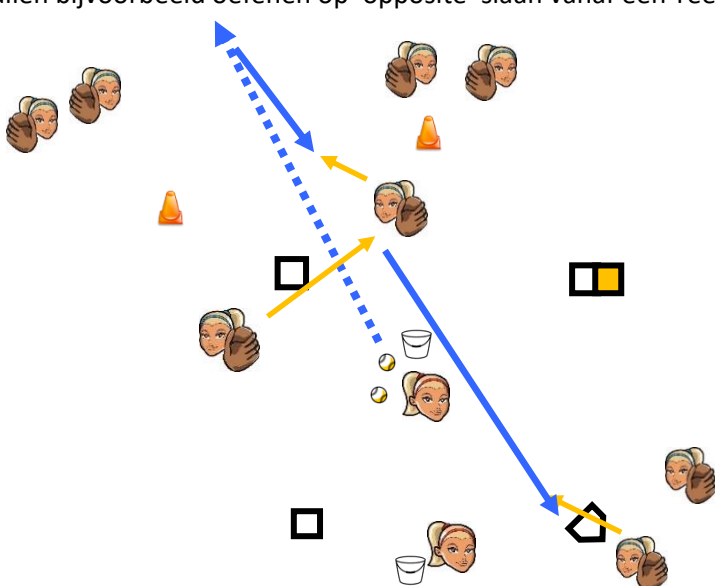


## Relay vanuit rechts-midveld loper op 1:

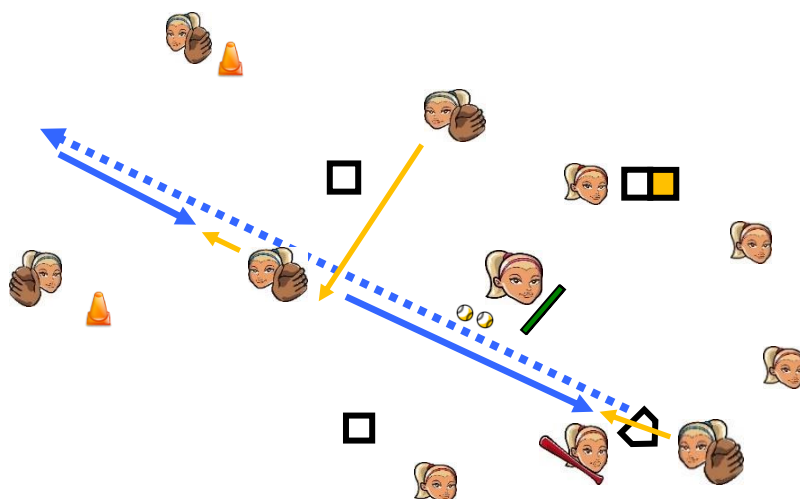


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op de thuisplaat na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop 2<sup>e</sup> honkman opstellen in dubbele relay. Lopers kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relayman (2<sup>e</sup> honkman)</li> <li>• Opstellen 2<sup>e</sup> honkman a.h.v. commando's catcher.</li> <li>• Opstellen van korte stop achter 2<sup>e</sup> honkman, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relay links- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van thuis af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 5 tegen 5</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 2<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk of zelfs de thuispaat te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je spelers de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 1<sup>e</sup> honk. Laat een andere loper dan de slagman starten op thuis.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |

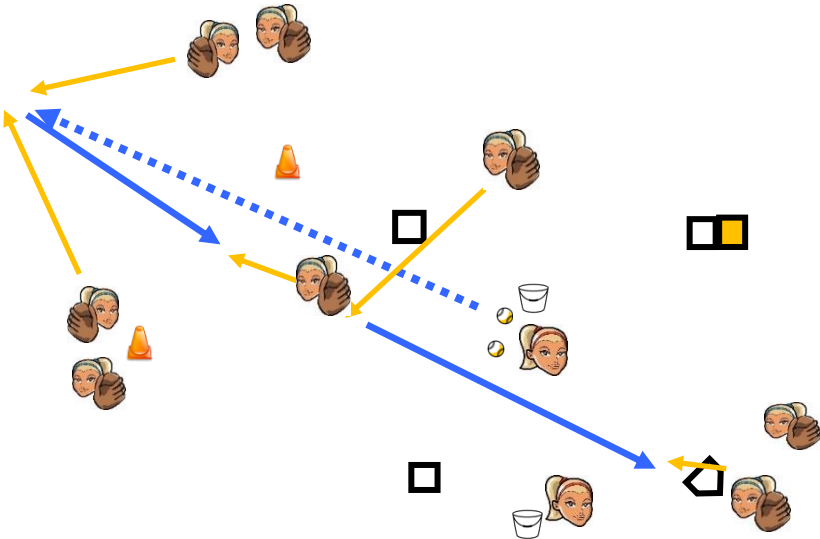


|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat moeten de outfielders doen?</p> <p>A: Ze gooien de bal op de voorste relay man.</p> <p>V: Waar gaat de 2<sup>e</sup> honkman naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar de catcher.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> <p>A: Volgt de 2<sup>e</sup> honkman en pakt slechte aangooien die te hoog voor de 2<sup>e</sup> honkman zijn.</p> |
| 2)<br>a) Oefening:                         | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- catchers. Tosser gooit of rolt bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'opposite' slaan vanaf een Tee.</p>                                                         |
| b) Doel:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| c) Instructie en Feedback:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Catcher: Laat horen waar de 2<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (uit-links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>In principe zijn de aangooien voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de korte stop.</li> </ul>                                                               |
| d) Variaties:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/gooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• Voor een heel goede groep. Extra 3<sup>e</sup> honkvrouw die de looper op 3 bewaakt.</li> </ul>                                                                                       |
| 4) Afronding                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |

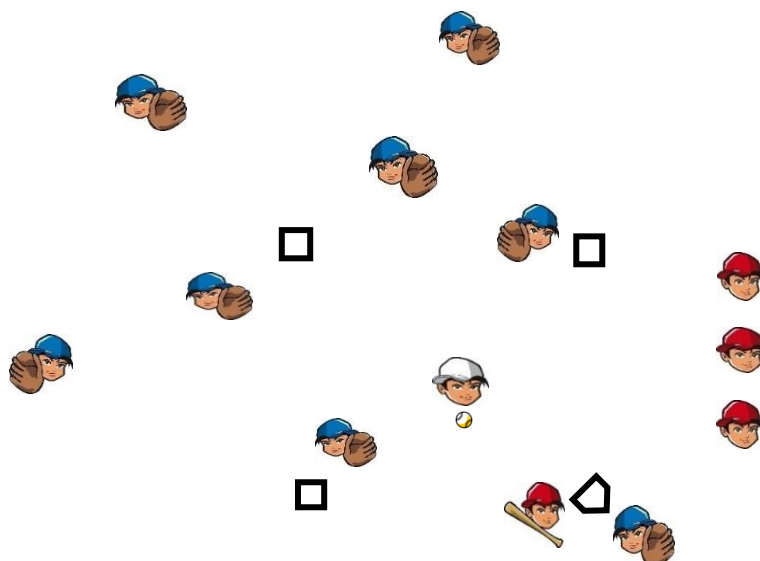
## Relay vanuit links-midveld loper op 1:



|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, geen loper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loopsituatie op thuis na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw opstellen in dubbele relay. Loopster kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relay (korte stop)</li> <li>• Opstellen korte stop a.h.v. commando's catcher.</li> <li>• Opstellen van 2<sup>e</sup> honkvrouw achter de korte stop, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopster op 1 hit in links- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters thuis af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</p> <p>c) Speelveld: Infield en links-midveld</p> <p>d) Doel: Slagvrouw probeert 3<sup>e</sup> honk of zelfs thuis te bereiken (=2 punten) na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door.</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je speelsters de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 3<sup>e</sup> honk. Laat een andere loopster starten op thuis.</p> <p>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:</p> <p>V: Waar gaat de korte stop naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar catcher.</p> <p>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkvrouw?</p> <p>A: Volgt de korte stop en pakt slechte aangooien die te hoog voor de korte stop zijn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

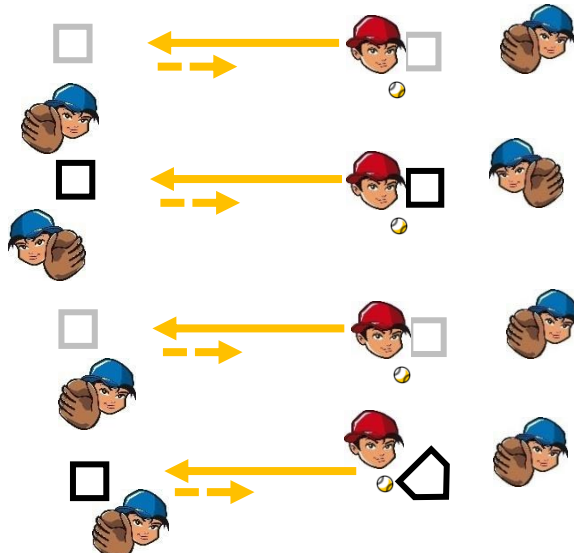
|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p>                                 | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- catchers. Tosser gooit of rolt bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige tweetallen bijvoorbeeld oefenen op 'inside' slaan vanaf een Tee.</p>  <p>b) Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Catcher: Laat horen waar de korte stop heen moet (uit-links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>In principe zijn de aangooien voor de korte stop. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul> <p>d) Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/goeien.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• Voor een heel goede groep. Extra 3<sup>e</sup> honkvrouw die de loopster op 3<sup>e</sup> honk controleert.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4) Afronding</p>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Spelen 3 of 4 teams:

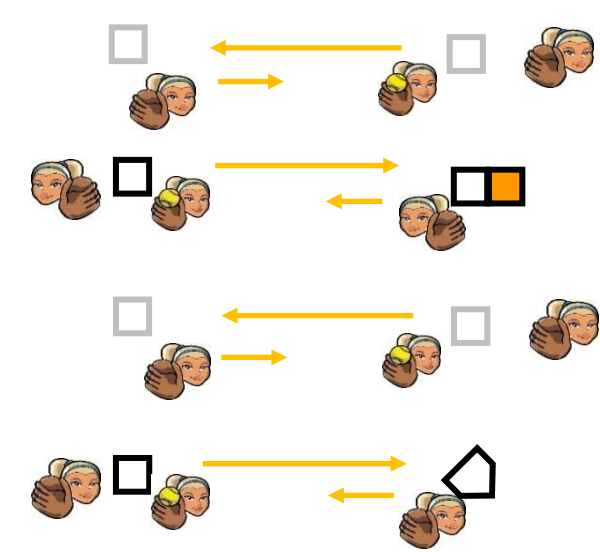


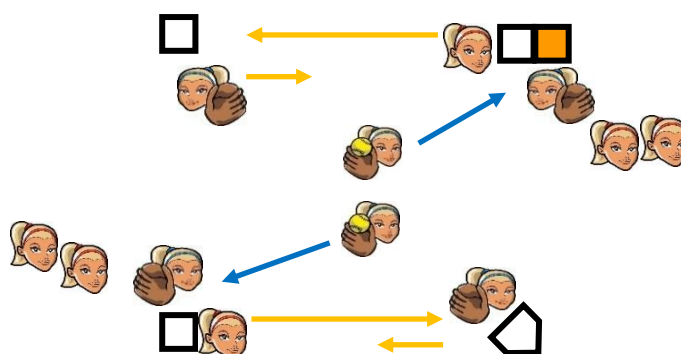
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>Allerlei                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien en stoppen van lopers in allerlei situaties.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| B) Leeraccent:                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven en dekken van de honken door outfielders (en pitcher).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C) Leerdoelen:                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snel schakelen. Hoeveel uit. Waar staan lopers. Wat ga ik doen met?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <div>             a) Spel:<br/>             b) Doel:<br/><br/>             c) Situatie:<br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/>             d) Vragen:           </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coach-pitch</li> <li>• 2/3<sup>e</sup> van de genomen acties is qua beslissing goed.</li> </ul> <div>             a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4: Outfielders + SS, Overige infielders + catcher.<br/>             b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.<br/>             c) Speelveld: Heel veld.<br/>             d) Doel: Scoren volgens reguliere wijze.<br/>             e) Regels: Regulier. Pas aan daar waar nodig om snel te kunnen spelen.<br/>             f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook meerdere ½ innings met 1 slagploeg spelen en na 3 uit alleen de velders laten wisselen.           </div> <div>             Vraag:<br/>             V: Wie beweegt als de bal geslagen wordt?<br/>             A: Iedereen<br/>             V: Waar ga je naartoe?<br/>             A: Algemeen: Speel de bal, bewaak je honk of geef rugdekking/honkdekking.           </div> |
| 2) Afronding                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als je niet de bal speelt en hoe je daarin samen werkt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Run-Down "1 aangooi":



|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, loper op honk.                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Het hard lopen in een run-down, zodat er maar 1 aangooi gemaakt hoeft te worden.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bepalen of je zelf kunt tikken.</li> <li>Bepalen wanneer je om de aangooi 'vraagt'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| C) Leerdoelen:                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hard lopen het is een 'RUN'-down.</li> <li>Juist opstellen 'ontvanger'</li> <li>Timen van 'vragen om de bal'</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:<br><br><br><br><br><br><br><br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>'1 aangooi'.</li> <li>Maak 2 van de 3 lopers uit? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 2 tegen 1, 4 groepen.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Loper probeert nadat hij de bal in de handschoen van honkman gelegd heeft het volgende honk te halen of terug te keren.</li> <li>e) Regels: Loper blijft in de loopbaan. Tikkers: Nadat je de bal hebt gegooid onmiddellijk uit de loopbaan.</li> <li>f) Speleinde / wissel: Lopers wisselen na elke poging met een fielder.</li> </ul> </li> </ul> <p>Vraag:<br/> V: Wat is het eerste dat de 'opjager' moet doen?<br/> A: Hard lopen met de bal en proberen te tikken.<br/> V: Wat doet de jager zo snel mogelijk nadat hij merkt dat zelf tikken te veel risico meeneemt?<br/> A: De bal laten zien aan de ontvanger.<br/> V: Wat doet de ontvanger?<br/> A: Opstellen naast en ruim voor het honk. Op tijd vragen om de bal.<br/> V: Wat kan er gebeuren als we de bal te vroeg naar het honk gooien?<br/> A: De loper kan dan terug.</p> |

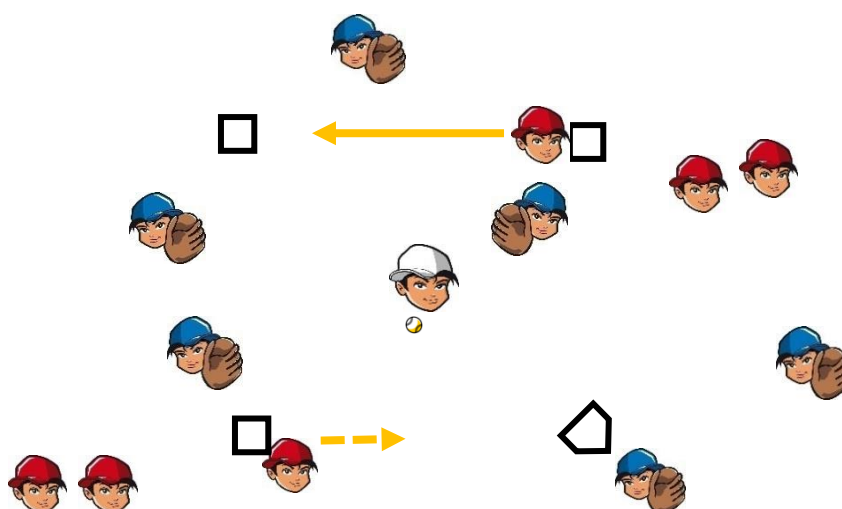
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p><br><br><p>d) Variaties:</p> | <p>3 tallen: Oefen ‘bovenhandse toss. Loop steeds achter je aangooi aan.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrouwen krijgen in het kunnen ontvangen van in de loop aangegooide ballen.</li> <li>• Tips:<br/>Maak <u>geén</u> schijnbewegingen met gooien.<br/>Laat de bal duidelijk zien.<br/>Gebruik je loopsnelheid met ‘tossen’. Hard gooien is overbodig.<br/>Stel je goed op en loop als je de bal kwijt bent direct uit de loopbaan (<u>niet</u> kruisen).</li> <li>• Als het vrijwel foutloos verloopt, terug naar 1<sup>e</sup> spel.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                              | <p>3 tegen 1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs 3 zijn gescoord.</li> <li>• 1 loper en 2 fielders bij het starthonk. 1 bij het bedreigde honk.</li> <li>• Na afloop van elke run-down wisselt de loopster.</li> <li>• Start een discussie op over wat je kunt doen als jager, ontvanger en als loper en wat de risico's zijn. Wat zijn de ‘veiligste’ opties.</li> </ul>                                                                                                                                            |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



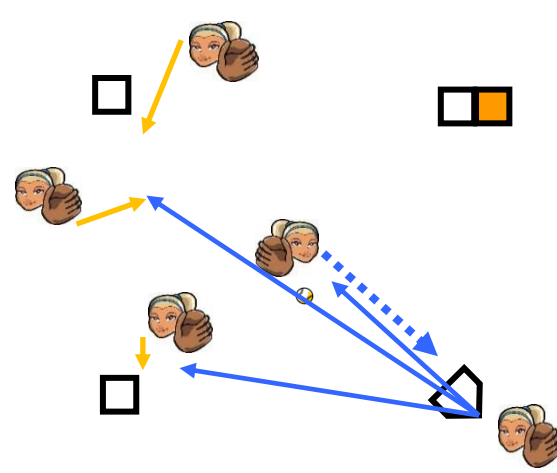
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, loper op honk.                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Het overnemen van de honken na een aangooi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| B) Leeraccent:                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aanlopen.</li> <li>Bepalen wanneer je om de aangooi 'vraagt'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| C) Leerdoelen:                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aangaan om back-up van 'jager' te worden.</li> <li>Juist opstellen 'ontvanger'</li> <li>Timen van 'vragen om de bal'</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> <li>d) Vragen:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 tegen 3.</li> <li>Maak 2 van de 3 lopers uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3, 2 groepen.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Gooi de bal naar het bezette honk. Hiermee start de run-down. Maak de loopster daarna met zo min mogelijk aangooien uit.</li> <li>e) Regels: Een loopster die 'in' is scoort 3 punten. Maak je de loopster uit, 0 of 1 extra aangooi dan verdient de veldpartij 2 punten. Maak je haar uit met meer extra aangooien dan scoort de veldpartij 1 punt. Loopster blijft in de loopbaan. Tikkers: Nadat je de bal hebt gegooid onmiddellijk uit de loopbaan.</li> <li>f) Speleinde / wissel: Loopster wisselen na elke poging. Teams wisselen na 3 uit of 9 punten. Evt. kun je wisselen na een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> <p>Vraag:<br/> V: Wat doe je als je de bal hebt aangegooi?<br/> A: De plaats van de ontvanger overnemen.<br/> V: Wat doet de ontvanger?<br/> A: Opstellen naast en ruim voor het honk. Op tijd vragen om de bal.<br/> V: Wat kan er gebeuren als we de bal te vroeg naar het honk gooien?<br/> A: De loopster kan dan terug.</p> |







|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, lopers op 1 en 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorkomen van het scoren van run en eventueel maken van een uit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B) Leeraccent:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of een aangooi het risico waard is.</li> <li>• Let Op! Dit is verreweg de moeilijkste actie die er is. Men moet heel snel bepalen of de vooraf bedachte actie wel zinvol en haalbaar is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C) Leerdoelen:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgen de dat loper van 3 niet scoort.</li> <li>• Bepalen of gooien verstandig is en waar naar toe.</li> <li>• Met weinig risico aangooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers vanaf 3<sup>e</sup> honk van scoren af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 6 tegen 6 Omdat dit heel moeilijk is zet je spelers alleen op vertrouwde posities.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie. 2<sup>e</sup> catcher kan evt. als slagman in de box gaan staan.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Loper 1 probeert het 2<sup>e</sup> honk te stelen (=1 punt). Mocht de loper van 3<sup>e</sup> honk de thuisplaat bereiken, dan scoort hij 2 punten.</li> <li>e) Regels: Vertrek op moment dat bal thuisplaat passeert.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten is een aardig uitgangspunt. Hier moet je een goede inschatting maken, wat mogelijk is voor je spelers. Ze moeten het gevoel krijgen dat een gelukte actie ook wat oplevert. Je kunt bijvoorbeeld overwegen om een uitgemaakte loper van 3 dubbel te laten tellen of 1 punt aan de verdediging te geven.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                 | <p>Vraag:<br/> V: Wat kan er gebeuren als we de bal naar het 2<sup>e</sup> honk gooien?<br/> A: De loper van 3 kan dan scoren.<br/> V: Wat kunnen we anders doen?<br/> A: De loper op 3 houden of 'uitlokken' te gaan lopen.<br/> V: Weet je al manieren hoe we dat zouden kunnen doen?<br/> A: .....</p> |
| 2)<br>a) Oefening:                         | <p>Bezet alle posities dubbel en speel de door jouw gewenste play's:</p>                                                                                                                                               |
| b) Doel:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkennen van de mogelijkheden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| c) Instructie en Feedback:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/> Als je twijfelt of je het nog kan halen houdt de bal dan vast.<br/> Als je naar korte stop (of 2<sup>e</sup> honk) gooit kijk dan eerst of de loopster van 3 niet al direct gaat lopen.</li> </ul>                                                    |
| d) Variaties:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet een loper op het 3<sup>e</sup> en later wellicht ook een loopster op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| 3)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven..</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Laat de catchers zelf de play's bepalen.</li> </ul>                                                                                                           |
| 4) Afronding                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je kunt doen als catcher en als loopster en wat de risico's zijn. Wat zijn de 'veiligste' opties.</li> </ul>                                                                                                                     |

---

## Spellen 13 jaar en ouder:

### Niveau 1 spellen voor 13+

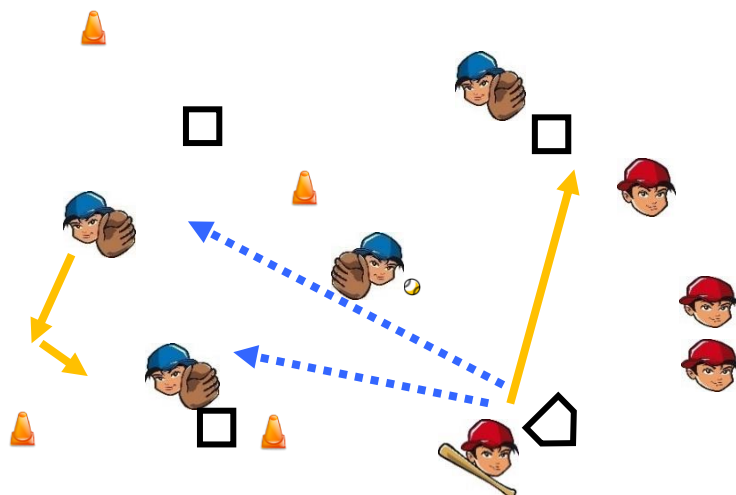
Spellen uit Niveau 1 richten zich vooral op situaties waarbij de bal op een infielder wordt geslagen en er geen honken bezet zijn of een line drive of honkslag in het outfield als het 1<sup>e</sup> honk bezet is. De verdedigende tactiek van het voorkomen van scoren richt zich vooral op positionering en bespelen van honken. De aanvalstactiek richt zich hier vooral op het op het honk komen en opschuiven naar een volgend honk. Met name van 1<sup>e</sup> naar 2<sup>e</sup> honk.

Het liefst speel je met een 'life' pitcher. Als controle om de juiste pitches te gooien ontbreekt en er dus te weinig spel ontstaat, speel dan gerust 'coach-pitch' of met een front toss.

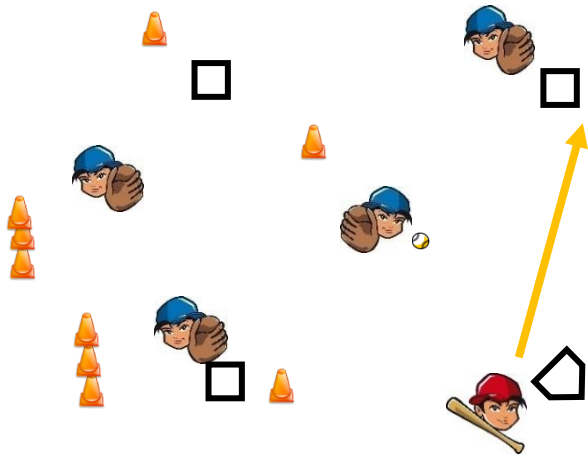
Schroom ook niet om van de batting-tee te laten slaan als de vaardigheid van het slaan het speltempo te veel beïnvloedt. Let sowieso goed op of 'slagmensen' vooral gericht zijn op de locatie waar ze de worp willen raken en géén ongewenste technische aanpassingen maken. Gebruik evt. 'dwangmiddelen' om ze op de gewenste positie in de box te houden.

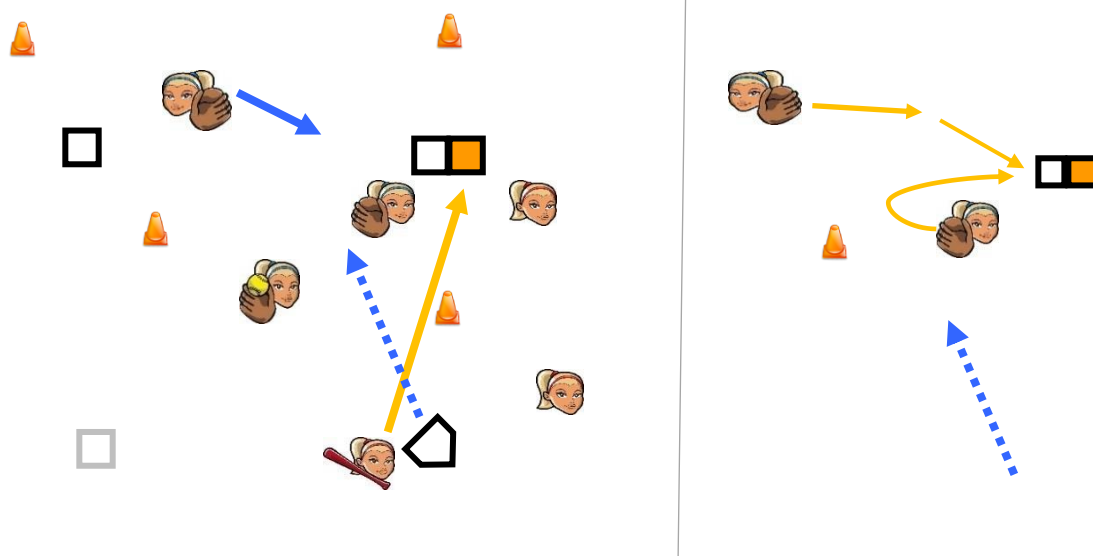
Alhoewel het 'ondersteunen' geen specifiek onderdeel van niveau 1 spelen is, kan 'afroepen van de bal', het doorgeven van het aantal uit en 'rugdekking' geven meegenomen worden in je begeleiding.

Situaties (o.a. aantal uit, welke honken bezet en de soort geslagen bal) is de essentie van spelgedrag in honkbal en softbal en bepalen uiteindelijk de specifieke taak en uitvoering daarvan.

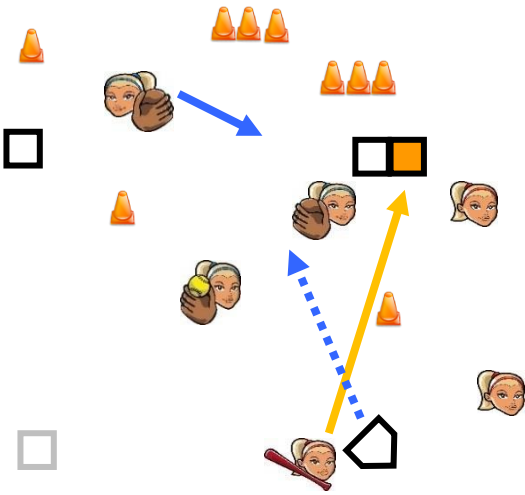


|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen looper                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigen van ruimte. Uitgooien van de looper in een gedwongen loopsituatie op het 2<sup>e</sup> honk of het 3<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerken van de grondbal op het 3<sup>e</sup> honk of korte stop positie en een zuivere aangooi maken.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| C) Leerdoelen:                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen welk honk te spelen. Ontvangen van een bal aan het 1<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'inside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:<br><br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Links infield gedwongen loop op 1<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Maak 5 van de 6 lopers uit? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (of 4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen na elke ½ inning evt. van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> <li>• Vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wat is het doel van de aanval?</li> <li>A: Het 1<sup>e</sup> honk bereiken voordat de bal er is.</li> <li>V: Wat is het doel van de verdediging?</li> <li>A: Zorgen dat de bal eerder op het 1<sup>e</sup> honk is dan de looper.</li> <li>V: Hoe vergroot je de kans dat dit gaat lukken?</li> <li>A: Actief klaarstaan, voeten bewegen om zo snel mogelijk de bal te hebben en te kunnen gooien.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte stop, 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> honkman. Sla de bal uit een toss (of van de tee) naar de fielders en ren hard 'door' het 1<sup>e</sup> honk. Na 5 fieldballen wisselen de fielders van positie. Als allen 1<sup>e</sup> honk hebben gespeeld wisselen de teams van positie.</li> <li>• Verwerk de bal zo snel mogelijke en maak zuivere aangooien.</li> <li>• Tips:<br/>Sta bewegelijk klaar en anticipeer op een bal naar jou toe.<br/>Probeer 'naast' de bal te komen voordat je hem speelt.<br/>Maak je beweging af in de richting van je aangooi.</li> <li>• Slaan uit front-toss.</li> </ul>                                                                      |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs 3 zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of het veld aanpassen (voorste pylonen iets dichterbij elkaar), zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> </ul> <p>Benadrukken van aanval (hard naar de grond slaan en 'door' het 1<sup>e</sup> honklopen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stel pylon op 6 meter achter 1<sup>e</sup> honk die op snelheid aangetikt dient te worden.</li> <li>• Plaats 'bonus pylonen' 3 meter achter de fielders 'op de lijn' en 'in the hole'.</li> </ul>  |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat te doen afhankelijk van de slagrichting en wie wanneer welk honk speelt als de bal aan de linkerzijde wordt geslagen, nadat de bal gefield is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

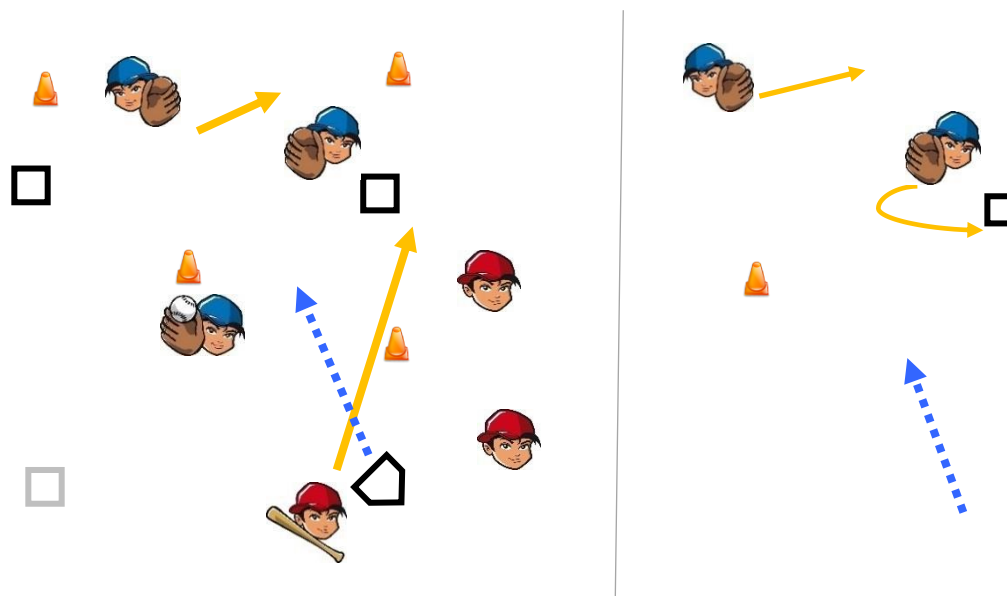


|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigen van de ruimte. Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fielden van de grondbal op 1<sup>e</sup> honk en aan tikken van het honk. Rugdekking door 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of je nog bij de bal kan en zelf het honk kan spelen of dat je de 2<sup>e</sup> honkvrouw de bal laat fielden. 2<sup>e</sup> honkvrouw gaat in eerste instantie voor de bal en neemt evt. 1<sup>e</sup> honk over.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal of 1<sup>e</sup> honk</li> <li>• Maak 5 van de 6 slagmensen uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. van positie.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wat moet de 1<sup>e</sup> honkvrouw doen?</li> <li>A: Fielden en het 1<sup>e</sup> honk aan raken of gooien naar de 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> <li>A: Proberen de bal te fielden of rugdekking te geven en door te lopen naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sla de bal vanuit toss (of tee) tussen de fielders en ren dan hard 'door' het honk heen. Let op! Laat de slagvrouwen het 'raakmoment' aanpassen en niet hun swing.</li> <li>1<sup>e</sup> honkvrouw fieldt de bal en maak een bocht om het honk aan de binnenzijde aan te raken en 2<sup>e</sup> honkvrouw dekt of neemt honk over. Als de 2<sup>e</sup> honkvrouw de bal moet fielden gaat de 1<sup>e</sup> honkvrouw snel naar haar honk. Na 5 grondballen wisselen fielders van positie. Als iedereen 1<sup>e</sup> honk heeft gespeeld wisselen de teams.</li> <li>Pak de bal snel en probeer voor de slagvrouw uit eerder terug te zijn op het honk.</li> <li>Tips:<br/>Pak de bal snel. Verwerk de bal eerst!<br/>Blijf aan de binnenzijde uit de loopbaan.<br/>Geef aan wat je gaat doen.</li> <li>Slaan vanuit front-toss</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoals boven.</li> <li>3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> <li>Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of de pylonen aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> <li>Plaats 'bonus pylonen' 3 meter achter de fielders 'op de lijn' en 'in the hole'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Start een discussie op wat het probleem is voor de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

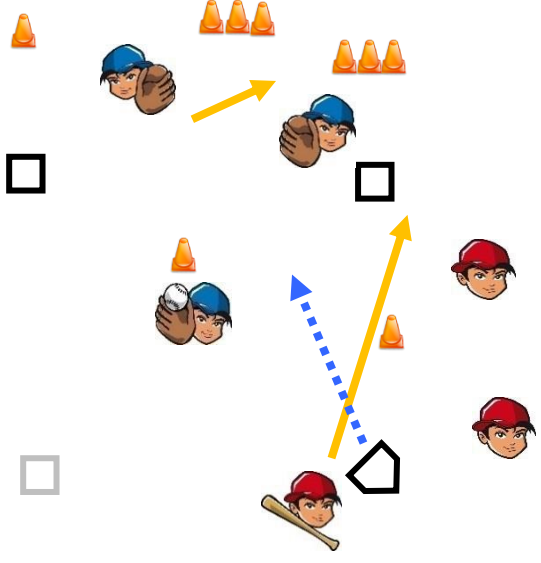
## 1<sup>e</sup> honk: verdedigen van ruimte en honk (honkbal)

1



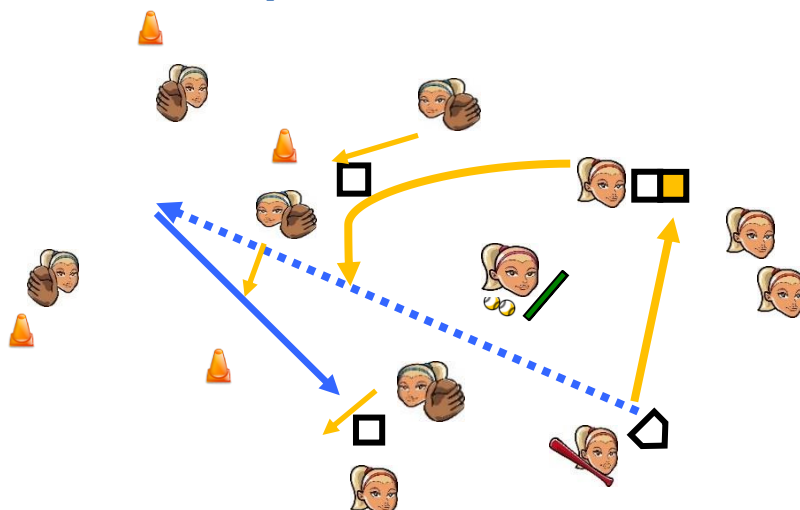
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen lopers                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigen van ruimte. Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fielden van de groundbal op 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> honkpositie en aan tikken van het honk. Rugdekking door 2<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of je nog bij de bal kan en zelf het honk kan spelen of dat je de 2<sup>e</sup> honkman de bal laat fielden. 2<sup>e</sup> honkman gaat in eerste instantie voor de bal en geeft dan rugdekking.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal of 1<sup>e</sup> honk</li> <li>• Maak 5 van de 6 slagmensen uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 (4:4)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders draaien evt. na elke bal door.</li> <li>c) Speelveld: ½ veld</li> <li>d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>V: Wat moet de 1<sup>e</sup> man doen?</li> <li>A: Fielden en het 1<sup>e</sup> honk aan raken of gooien terugkeren naar het honk.</li> <li>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkman?</li> <li>A: Proberen de bal te fielden of rugdekking te geven en door te lopen naar het 1<sup>e</sup> honk voor een run-down.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



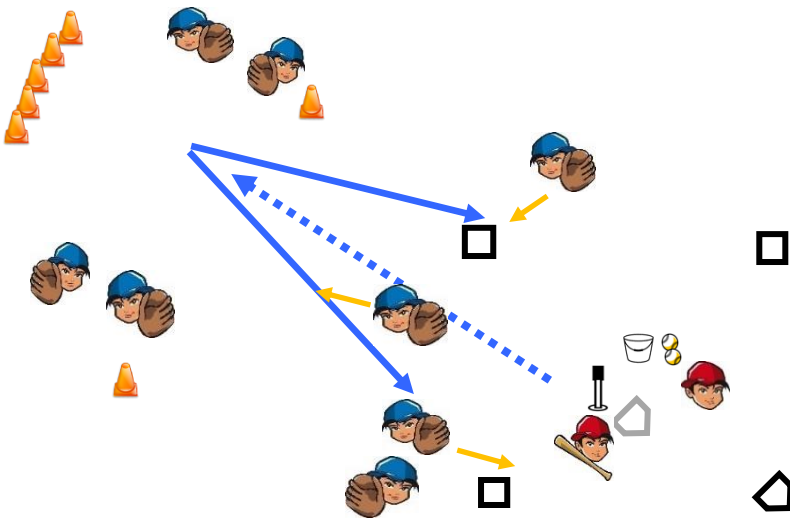
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sla de bal vanuit toss (of tee) tussen de fielders en ren dan hard 'door' het honk heen. Let op! Laat de slagman het 'raakmoment' aanpassen en niet hun swing.</li> <li>1<sup>e</sup> honkman fieldt de bal en maak een bocht om het honk aan de binnenzijde aan te raken en 2<sup>e</sup> honkman dekt of neemt honk over. Als de 2<sup>e</sup> honkman de bal moet fielden gaat de 1<sup>e</sup> honkmansnel naar haar honk. Na 5 grondballen wisselen fielders van positie. Als iedereen 1<sup>e</sup> honk heeft gespeeld wisselen de teams.</li> <li>Pak de bal snel en probeer voor de slagman uit eerder terug te zijn op het honk.</li> <li>Tips:<br/>Pak de bal snel. Verwerk de bal eerst!<br/>Blijf aan de binnenzijde uit de loopbaan.<br/>Geef aan wat je gaat doen.</li> <li>Slaan vanuit front-toss</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoals boven.</li> <li>3 uit voordat er maximaal aantal runs zijn gescoord.</li> <li>Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 6) of de pylonen aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt.</li> <li>Plaats 'bonus pylonen' 3 meter achter de fielders 'op de lijn' en 'in the hole'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Start een discussie op wat het probleem is voor de 1<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

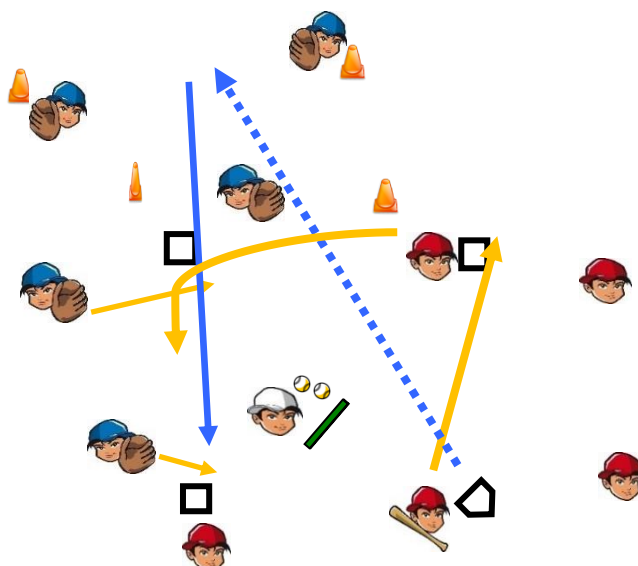
## Uitmaken van de voorste loper vanuit links-midveld:

1

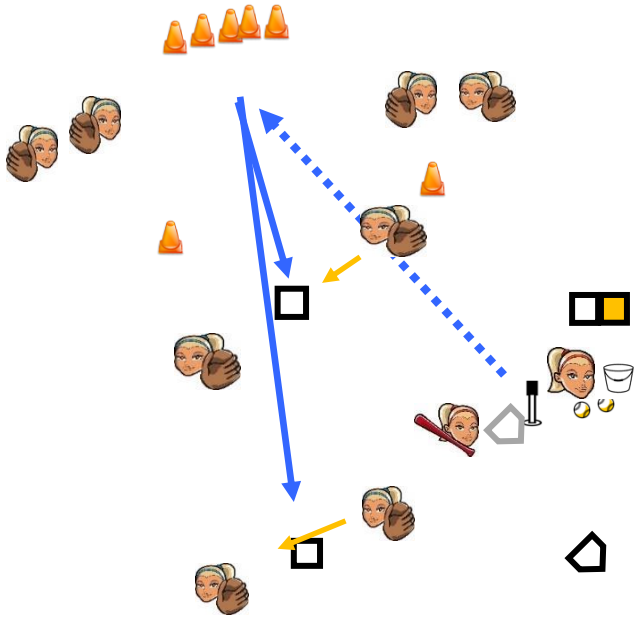


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdedigen van ruimte in het outfield. Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2e honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loopster kijken naar de 3e honkcoach. Slagvrouw rondren van het 1e honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aangooien naar 3e honk vanuit links-midveld.</li> <li>Opstellen korte stop. Opstellen 2e honk.</li> <li>Commando's 3e honkvrouw.</li> <li>Kijken (en luisteren) naar de 3e honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Loper op 1 hit in links- midveld</li> <li>Houd 2 van de 3 loopsters van 3e honk af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 5 tegen 5 (evt. kan een wachtende slagman de thuisplaat verdedigen of 1e honk verdedigen voor de run-down.)</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en links-midveld.</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 1e honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2e honk door. Loopster probeert het 3e honk te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. (evt. kun je een football in het rechtsveld als een 'uit' geven. Infielders laten de bal bewust door. Als een loopster 3 haalt mag de slagvrouw/ honkloopster proberen een extra punt te halen op het 2e honk.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |

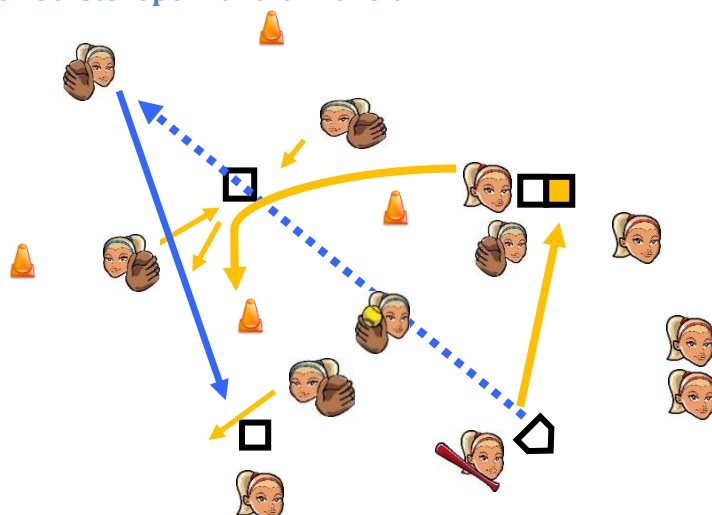
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat is het doel voor het aanvallende en verdedigende team?</p> <p>A: Aanvallend 2<sup>e</sup> honk halen en proberen naar 3 te gaan. Verdedigend de loper van 3 houden en evt. uitmaken op 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>V: Hoe zorgen beide outfielders dat de loper weinig kans heeft op 3<sup>e</sup> honk?</p> <p>A: De bal aanvallen en snel verwerken.</p> <p>V: Wat doet de outfielder die de bal niet speelt?</p> <p>A: Deze probeert de medespeler te dekken en te roepen waar de aangooi naartoe moet.</p> |
| 2)<br>a) Oefening:                         | <p>Alle posities dubbel en onderling wisselen bij elke verwerkte bal (m.u.v. slagman en verzamelaar). 'Slagman slaat ballen naar de outfielders. Deze gooien hem na een vangbal naar het 2<sup>e</sup> honk of na een grondbal 'via' de korte stop naar 3<sup>e</sup> honkman. Slagmensen wisselen na 5 ballen. Na 10 ballen wisselt elk 2 tal volgens een afgesproken volgorde of naar 'voorkeurspositie'.</p>                                    |
| b) Doel:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time het moment waar je de bal kan spelen en roep voor de bal. Dek de andere outfielder als je afgeroepen wordt en zeg waar de bal naar toe moet. 3<sup>e</sup> honkman 'coach' de korte stop.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| c) Instructie en Feedback:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Korte stop: Geef een duidelijk doel met je handen waar je de bal wil.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| d) Variaties:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan van uit een toss i.p.v. rollen/gooien Voeg een loper vanaf 1 toe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen. Geef de slagman 'bonus' punten als hij via de grond het 'pylonen muurtje' weet te raken.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| 4) Afronding                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als loper en als korte stop. Wat doen de outfielders. Wat doen de spelers die niet de bal spelen. Bij welke situatie neem je 'wel/geen' risico om 3<sup>e</sup> honk te halen als loper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |



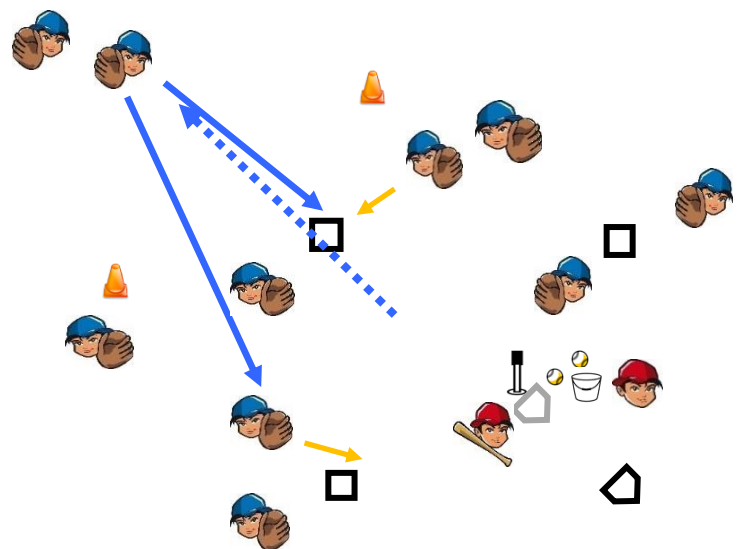
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| B) Leeraccent:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach. Slagman rondan van het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| C) Leerdoelen:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit rechts-midveld.</li> <li>• Opstellen korte stop. Opstellen 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:<br><br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in rechts- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 5 tegen 5</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</p> <p>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld</p> <p>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door (evt. een uit voor een foutslag in het linksveld). Als een loper 3 haalt mag de slagman/ honkloper proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> <p>Vraag:<br/>V: Wat moeten de outfielders doen?<br/>A: Ze proberen de bal te fielden of elkaar rugdekking te geven.<br/>V: Waar gaat de korte stop naar toe?<br/>A: Kijkt of er kans op een uit op 2<sup>e</sup> honk is en gaat anders snel in cut-off.</p> |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 3<sup>e</sup> honk. Slagvrouw slaat vanaf een tee bal hard tussen de pylonen door. Wissel slagmensen om de 5 ballen en de 2-tallen om de 10 ballen. Fielders wisselen door naar voorkeurs positie van de coach.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> <li>• Tips:<br/>Infielders laat horen wat je doet en waar de bal heen moet!</li> <li>• Laat de slagmensen slaan van uit een toss slaan. Voeg een loopster vanaf 1 toe.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen. Slagvrouw krijgt ‘bonus’ voor het via de grond raken van het ‘muurtje’.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet. Wanneer mag je risico nemen als looper om het 3e honk te halen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Uitmaken van de voorste loper vanuit midveld:

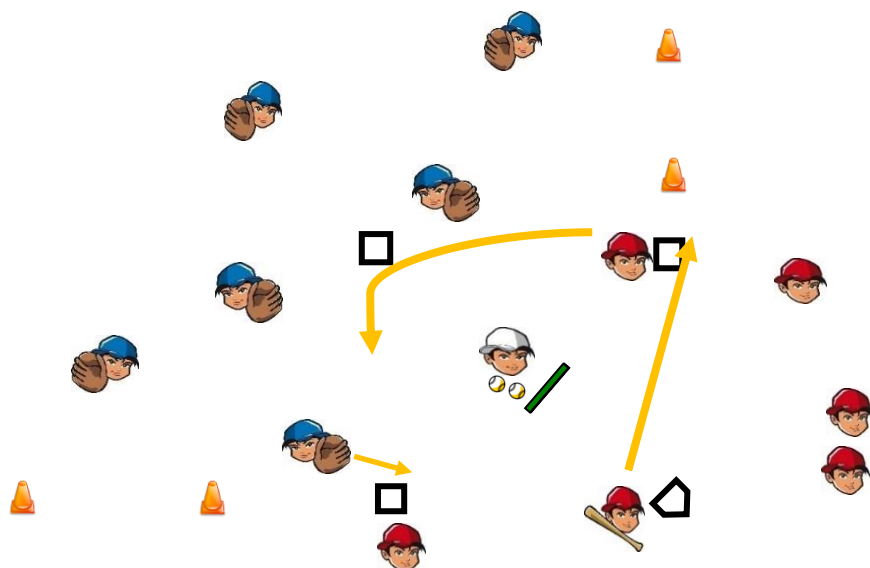


|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt om een dubbelspel te maken. Rugdekking geven door de andere infielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loopster kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| C) Leerdoelen:                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit links-midveld.</li> <li>• Maken van een dubbelspel door 2<sup>e</sup> honk en korte stop.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:<br><br>d) Vragen: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopster op 1 hit in links- midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 6 tegen 6</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</p> <p>c) Speelveld: Infield en midveld.</p> <p>d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loopster probeert het 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Als een loopster 3 haalt mag de slagvrouw/ honkloopster proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.</p> <p>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> <p>Vraag:<br/>V: Wat moeten de korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw als eerste doen?<br/>A: Ze proberen de bal te fielden en het dubbelspel te spelen.<br/>V: Wat doen ze als de bal door het binnenveld heen gaat?<br/>A: Één van beiden gaat naar de cut-off positie, de ander speelt het 2<sup>e</sup> honk.<br/>V: Wat doet de midvelder als hij de bal krijgt.<br/>A: Bepaalt of zij nog 'voor' de loopster naar 2<sup>e</sup> honk kan gooien. Gooit anders naar cut-off.</p> |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p>                                 | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 1e/3<sup>e</sup> honk. Slagman slaat van een tee hard tussen de pylonen door. Slagmensen wisselen na 5 ballen, 2-tallen na 10 ballen. Fielders wisselen naar ‘voorkeurspositie’ van de coach.</p>  <p>b) Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honk?</li> </ul> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips: Infielders laat horen wat je doet en waar de bal heen moet!</li> </ul> <p>d) Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanuit een toss. Voeg een loper vanaf 1 toe.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 2 probeert uit te dagen. Speel evt. de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>4) Afronding</p>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Uitmaken van de voorste loper vanuit outfield:

1



|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk, zonder het 2<sup>e</sup> honk weg te geven.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop opstellen in Cut-Off. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach. Slagman rondren van het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien naar 3<sup>e</sup> honk vanuit outfield.</li> <li>• Opstellen korte stop. Opstellen 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit outfield.</li> <li>• Houd 5 van de 6 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 6 tegen 6<br/>b) Opstellen: zie tekening. Fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.<br/>c) Speelveld: Outfield<br/>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen en door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten).<br/>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door (min. 5 meter achter korte stop/2<sup>e</sup> honk). Binnenvelders laten een grondbal lopen. Als een loper 3 haalt mag de slagman/ honkloper proberen een extra punt te halen op het 2<sup>e</sup> honk.<br/>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:<br/>V: Wat moeten de outfielders doen?<br/>A: Ze proberen de bal te fielden of elkaar rugdekking te geven.<br/>V: Waar gaat de korte stop naar toe?<br/>A: Kijkt of er kans op een uit op 2<sup>e</sup> honk is en gaat anders snel in cut-off.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

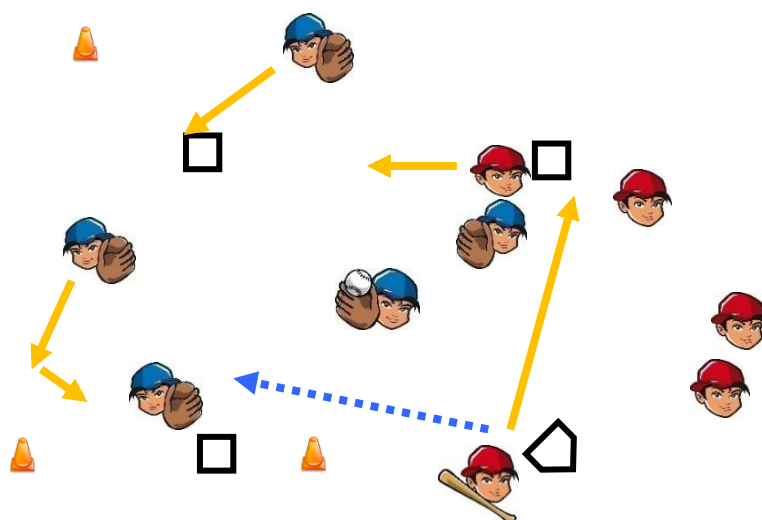




---

## Niveau 2 spellen voor 13+

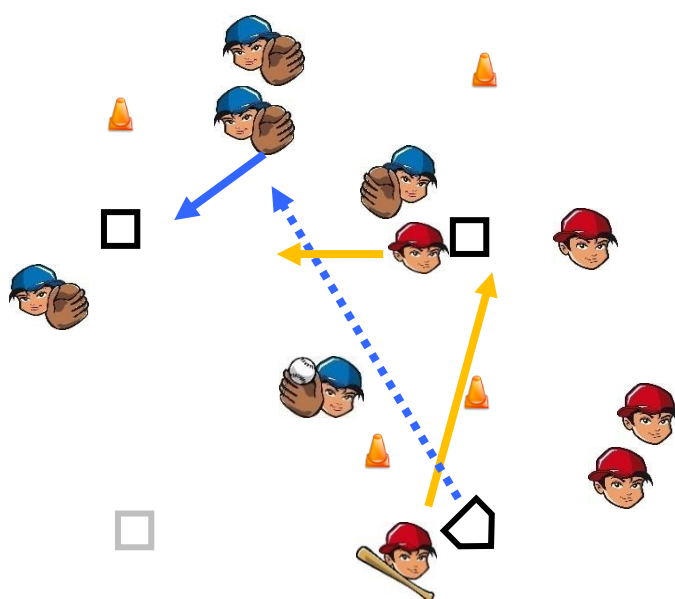
Spellen uit Niveau2 richten zich vooral op situaties waarbij de bal op een fielder wordt geslagen en het 1<sup>e</sup> honken bezet is of een 2 honkslag in het outfield. De communicatie tussen korte-stop en 2<sup>e</sup> honkman/vrouw is hier essentieel. De aanvalstactiek richt zich op het uitzoeken van de 'pitch' waar je de looper mee kunt laten opschuiven/scoren.



|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk en eventueel maken van een dubbelspel.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| B) Leeraccent:                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwerken van de hondbal op het 3<sup>e</sup> honk en de juiste uit maken.</li> <li>• Bespelen van het 2<sup>e</sup> honk door 2<sup>e</sup> honkman en tossen van de bal door kortestop. Rugdekking door de korte stop.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen welk honk te spelen. Ontvangen en doorspelen van een bal op het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'inside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1) <div>                         a) Spel:                         <br/>b) Doel:                         <br/>c) Situatie:                     </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubbelspel links</li> <li>• Maak 4 van de 6 lopers op 2 uit?                             <div>                                 a) Indelen: 5 tegen 5 (of 6:6)                                 <br/>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen evt. na ½ inning van positie.                                 <br/>c) Speelveld: ½ veld                                 <br/>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).                                 <br/>e) Regels: De bal moet stuiten in het linker binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau. Evt. kun je een slag in het rechterveld deel als een 'uit' beschouwen.                                 <br/>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 6 doen of een vast aantal pogingen.                             </div> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:                             <div>                                 V: Wie probeer je als eerste uit te maken en waarom?                                 <br/>A: Loper naar 2<sup>e</sup> honk, grootste kans om te scoren.                                 <br/>V: Wie neemt het 2<sup>e</sup> honk en hoe?                                 <br/>A: 2<sup>e</sup> honkman. Techniek afhankelijk van of er nog een kans is op 1<sup>e</sup> honk.                                 <br/>V: Waarom is het moeilijker om vanaf het 3<sup>e</sup> honk een uit te maken op 2<sup>e</sup> honk, dan vanaf de korte stop positie.                                 <br/>A: 3<sup>e</sup> honk is verder weg. Loper is al onderweg i.t.t. slagman.                                 <br/>V: Wat doet de korte stop?                                 <br/>A: Geeft rugdekking of neemt het 3<sup>e</sup> honk over na de aangooi naar 2<sup>e</sup> honk.                             </div> </li> </ul>                                                |

---

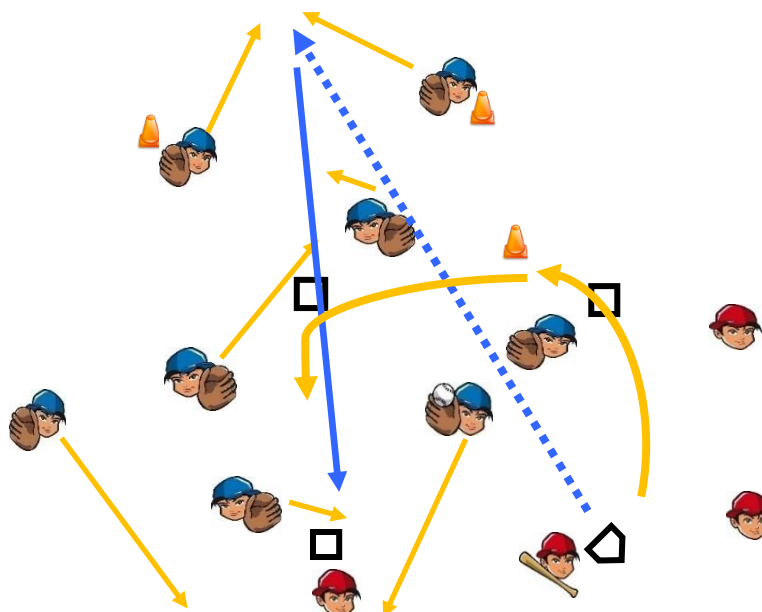
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| a) Oefening:               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tweetallen: 3<sup>e</sup> honk, korte stops , 2<sup>e</sup> honk, 1<sup>e</sup> honk. Sla de bal uit toss naar de fielder, deze gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk, daar wordt het dubbelspel gespeeld. Na 5 fieldballen wisselen de hitters. Na 10 ballen wisselen met 2 fielders, eventueel wisselen fielders van positie.</li></ul> |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruik het juiste voetenwerk op het 2<sup>e</sup> honk en bepaal of een aangooi naar 1<sup>e</sup> honk nog zinvol is.</li></ul>                                                                                                                                                                                                         |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tips:<br/>Stel je als 2<sup>e</sup> honkman zo op dat je nog kunt aanpassen aan de aangooi en de verwachte kans op een extra uit op 1<sup>e</sup> honk.</li></ul>                                                                                                                                                                         |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zet een loper op 1 probeer deze uit te maken. Na het slaan rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zoals boven.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 9) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt. Geef 'bonus' punten voor een dubbelspel (bijv. 2 uit en 1 'extra' punt voor de verdedigers).</li></ul>                                                                                                                               |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Start een discussie op over wat te doen afhankelijk van de slagrichting en wie, wanneer en op welke wijze het 2e honk speelt als de bal aan de linkerzijde wordt geslagen.</li></ul>                                                                                                                                                      |



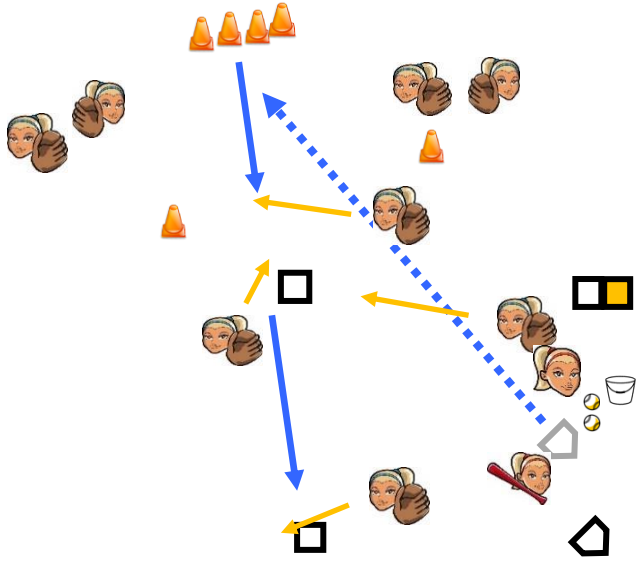
|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een gedwongen loop situatie op het 2<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespelen van het 2<sup>e</sup> honk als korte stop en tossen van de bal door 2<sup>e</sup> honkman.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| C) Leerdoelen:                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Route aanpassen en bepalen welke soort aangooi te spelen. Ontvangen van een bal aan het 2<sup>e</sup> honk.</li> <li>• Slaan op een 'outside pitch'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) <div>             a) Spel:<br/>             b) Doel:<br/>             c) Situatie:           </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooi 2<sup>e</sup> honk (en 1<sup>e</sup> honk) naar korte stop.</li> <li>• Gooi 4 van de 6lopers op 2 uit?               <div>                 a) Indelen: 5 tegen 5 (4:4 of 6:6).<br/>                 b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen evt. na ½ inning van positie.<br/>                 c) Speelveld: ½ veld.<br/>                 d) Doel: Sla de bal tussen de pylonen (door). Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag tussen de pylonen door. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).<br/>                 e) Regels: De bal moet stuiten in het binnenveld. Als een bal gevangen wordt ben je uiteraard ook uit. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.<br/>                 f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.               </div> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen:               <div>                 V: Wie probeer je als eerste uit te maken?<br/>                 A: Loper naar 2<sup>e</sup> honk.<br/>                 V: Wie speelt het 2<sup>e</sup> honk en waar.<br/>                 A: Korte stop en aan de zijde van het honk waar deze gefield wordt.<br/>                 V: Hoe gooi je als de bal tussen de 2<sup>e</sup> honkpositie en het honk geslagen wordt?<br/>                 A: Tossen.               </div> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweetallen: 3<sup>e</sup> honk, korte stops , 2<sup>e</sup> honk, 1<sup>e</sup> honk. Sla de bal uit toss naar de fielder, deze gooit hem naar het 2<sup>e</sup> honk, daar wordt het dubbelspel gespeeld. Na 5 fieldballen wisselen de hitters. Na 10 ballen wisselen met 2 fielders en evt. fielders wisselen van positie.</li> <li>• Gebruik het juiste voetenwerk op het 2<sup>e</sup> honk en bepaal of een aangooi naar 1<sup>e</sup> honk nog zinvol is. Bij honkbal neemt de pitcher het 1<sup>e</sup> honk over als de 1<sup>e</sup> honkman zijn positie moet verlaten.</li> <li>• Tips:<br/>Volg de bal in je handschoen en laat hem snel zien aan de korte stop. 'Toss' de bal direct vanuit je handschoen.<br/>Maak je aangooi af door 'na' te bewegen in de gooirichting.<br/>Korte stop: Zorg dat je snel op het honk komt, zet een voet op het honk aan de zijde van de bal en geef een duidelijk doel met 2 handen.</li> <li>• Zet een loper op 1 probeer deze uit te maken. Na het slaan rent de 'slagman' naar het 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 9) of het veld aanpassen, zodat dit waarschijnlijker wordt. Geef 'bonus' punten voor een dubbelspel (bijv. 2 uit en 1 'extra' punt voor de verdedigers).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat te doen afhankelijk van de slagrichting en wie, wanneer en op welke wijze het 2e honk speelt als de bal aan de rechterzijde wordt geslagen (en wat een honkbalpitcher moet doen als hij zelf niet de bal kan fielden).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

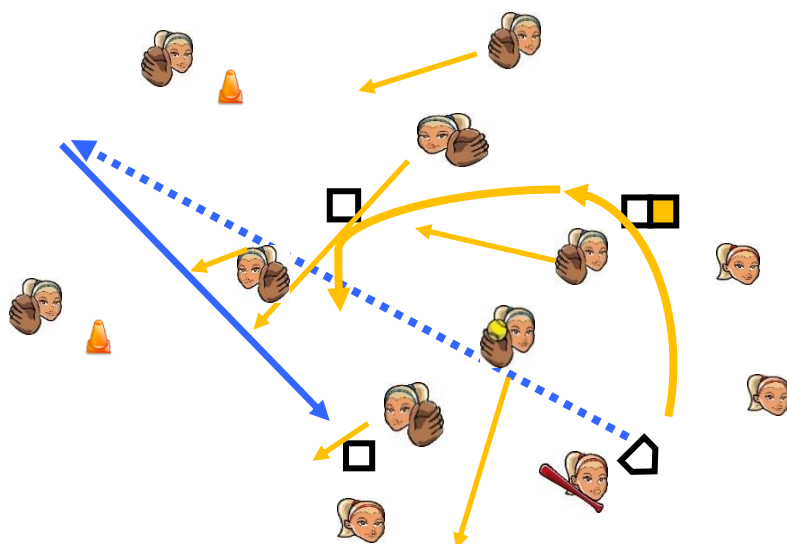
## 2



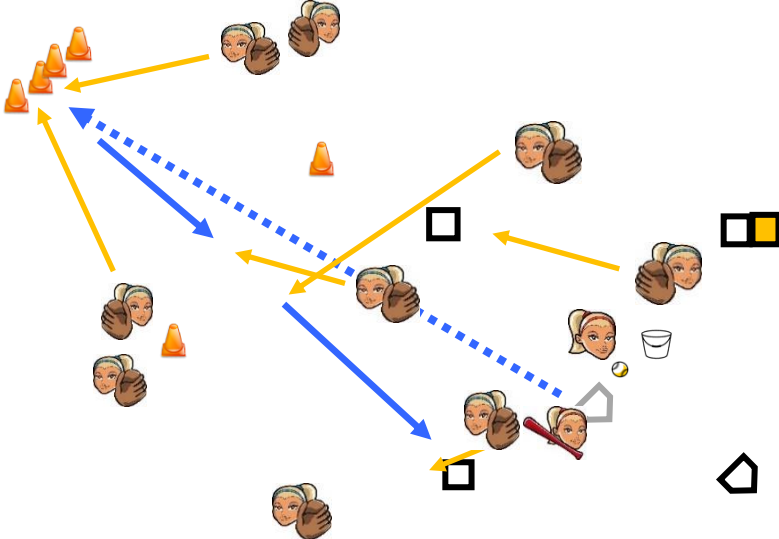
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, geen loper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop 2<sup>e</sup> honkman opstellen in dubbele relay. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relayman (2<sup>e</sup> honkman)</li> <li>• Opstellen 2<sup>e</sup> honkman a.h.v. commando's 3<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Opstellen van korte stop achter 2<sup>e</sup> honkman, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relay rechts- midveld</li> <li>• Houd 5 van de 6 lopers van 3<sup>e</sup> honk af?</li> </ul> <p>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4.</p> <p>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie. Evt. een extra linksvelde of catcher. Als 'live' pitching tempo vertraagd, snel assisteren d.m.v. coach-pitch.</p> <p>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld</p> <p>d) Doel: Slagman probeert 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk (=2 punten) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door.</p> <p>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je spelers de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 1<sup>e</sup> honk. Sla dan uit toss of front toss. Laat een andere loper dan de slagman starten op thuis.</p> <p>f) Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</p> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat moeten de outfielders doen?</p> <p>A: Ze gooien de bal op de voorste relay man.</p> <p>V: Waar gaat de 2<sup>e</sup> honkman naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar de 3<sup>e</sup> honkman.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> <p>A: Volgt de 2<sup>e</sup> honkman en pakt slechte aangooien die te hoog voor de 2<sup>e</sup> honkman zijn.</p> |
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| a) Oefening:               | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 3<sup>e</sup> honk. Slagvrouw slaat bal hard vanuit toss (of Tee) tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'opposite' slaan vanaf een Tee.</p>                                                                                                                                |
| b) Doel:                   |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul>                                                                                                                   |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>3e honkvrouw: Laat horen waar de 2<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (uit-links-rechts) en waar de bal heen moet!</li> </ul> <p>In principe zijn de aangooien voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de korte stop.</p>                                                                     |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Front- toss (screen) i.p.v. Toss. Laat een 'loopster' starten vanaf de thuisplaat.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 2 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Bonus' voor de veldpartij als de uit op 3<sup>e</sup> honk valt en 'bonus' voor slagvrouw als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |





|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, geen loper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op het 3e honk na een zekere 2 honkslag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw opstellen in dubbele relay. 1<sup>e</sup> honkvrouw volgt loopster naar 2<sup>e</sup> honk voor run-down. Loopster kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relay (korte stop)</li> <li>• Opstellen korte stop aan de hand van commando's 3<sup>e</sup> honkvrouw.</li> <li>• Opstellen van 2<sup>e</sup> honkvrouw achter de korte stop, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loper op 1 hit in rechts- midveld.</li> <li>• Houd 5 van de 5 loopsters van 3<sup>e</sup> honk af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4:4:4</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en links-midveld</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 2<sup>e</sup> honk of zelfs het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=2 punten) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je speelsters de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 3<sup>e</sup> honk. Laat een andere loopster starten op thuis.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Waar gaat de korte stop naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en luistert goed naar de 3<sup>e</sup> honkvrouw.</p> <p>V: Wat doet de 2<sup>e</sup> honkvrouw?</p> <p>A: Volgt de korte stop en pakt slechte aangooien die te hoog voor de korte stop zijn.</p>                                                    |
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| a) Oefening:               | <p>Tweetallen: Outfielders- korte stop/2<sup>e</sup> honk- 3<sup>e</sup> honk. Tosser gooit of rolt bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'inside' slaan vanaf een Tee.</p>  |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul>                                                                                                                                          |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>3<sup>e</sup> honkvrouw: Laat horen waar de korte stop heen moet (uit-links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>In principe zijn de aangooien voor de korte stop. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw.</li> </ul>             |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanaf een Tee i.p.v. rollen/gooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 2 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Bonus' voor de veldpartij als de uit op 3<sup>e</sup> honk valt en 'bonus' voor slagvrouw als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |

---

### Niveau 3 spellen voor 13+

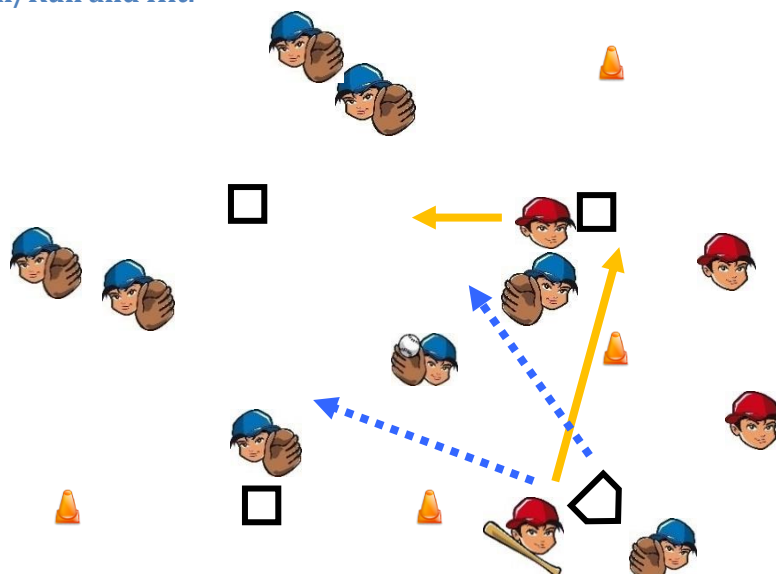
Spellen uit Niveau 3 richten zich vooral op situaties waarbij de loper in scoringspositie (2<sup>e</sup> honk) wordt gebracht of van daar het scoren wordt belemmerd. Hierbij moeten verdedigers al vaker hun gebruikelijk te verdedigen honk verlaten.

Spellen worden meestal gespeeld in 4 tegen 4 tegen 4 (of zelf 3:3:3:3). Waarbij je 3 (of 4) opstellingen hebt met steeds 4 (of 3) andere slagmensen. Elk hitting team slaat dus 1x en staat 2 (of 3) keer in het veld.

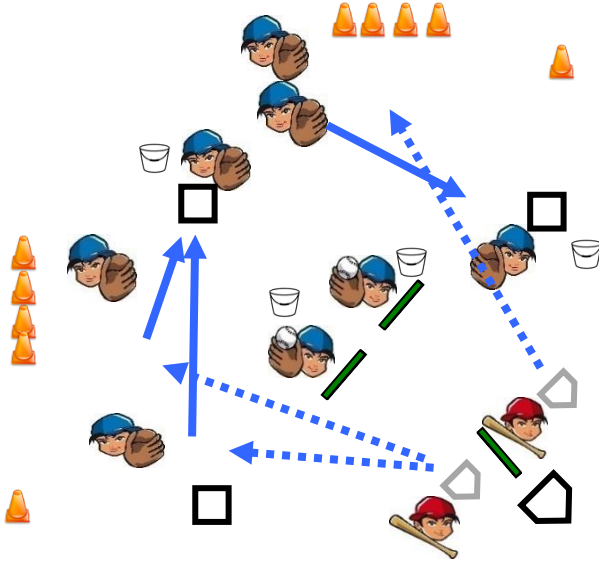
Met name vanaf de juniorenleeftijd zal al veel vaker een bepaalde specialisatie zijn en zal je gemengde subgroepjes moeten maken zodat al je spelers op meerdere posities kunnen verdedigen. Dit vraagt vaak wat creativiteit. In de regel is het handig de spelers vooraf (bijv. in de warming up) persoonlijk te vertellen wat hun 'volgorde' is.

Bijvoorbeeld: (spel zonder linksvelder, fictieve spelers)

| Speler: | Spelronde 1         | Spelronde 2         | Spelronde 3         |
|---------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1       | Pitcher             | Slaan 2             | Rechtsveld          |
| 2       | Korte stop          | 2 <sup>e</sup> honk | Slaan 3             |
| 3       | Slaan 1             | Korte stop          | 2 <sup>e</sup> honk |
| 4       | 2 <sup>e</sup> Honk | Slaan 2             | Korte stop          |
| 5       | Catcher             | 3 <sup>e</sup> honk | Slaan 3             |
| 6       | Midveld             | Rechtsveld          | Slaan 3             |
| 7       | Rechtsveld          | Slaan 2             | 1 <sup>e</sup> honk |
| 8       | Slaan 1             | 1 <sup>e</sup> Honk | Pitcher             |
| 9       | 1 <sup>e</sup> Honk | Pitcher             | Slaan 3             |
| 10      | 3 <sup>e</sup> Honk | Slaan 2             | Catcher             |
| 11      | Slaan 1             | Catcher             | Midveld             |
| 12      | Slaan 1             | Midveld             | 3 <sup>e</sup> honk |

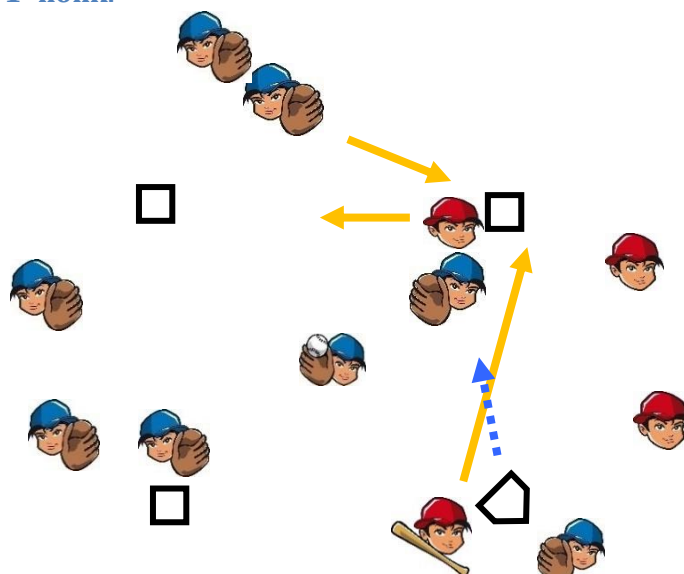


|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, looper op 1                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verder brengen van de looper op het 1<sup>e</sup> honk. Verdedigen van de steelpoging op 2<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaan van de worp naar de grond. Lopen op grondbal en line-drive. Terugkeren op hoge bal. Aangooien catcher op 2<sup>e</sup> honk. Honkbal: kort houden van de looper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overbrengen van de looper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hit and Run: Infield looper op 1</li> <li>• Breng 2 van de 3 lopers op 2?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4 (of 6:6).</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: infield.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt). Als de bal over de grond tussen 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> honk door het outfield haalt scoort aanval 1 extra punt.</li> <li>e) Regels: De bal moet stuitend of line-drive door het binnenveld. Als een looper 2 haalt maar de slagman sneuvelt op 1, wordt deze wel honkloper om de gedwongen loop te handhaven. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |

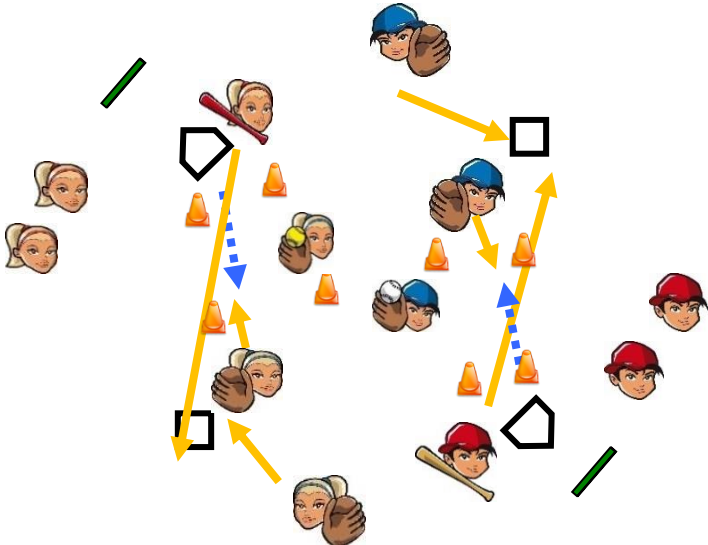
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat doet de looper?</p> <p>A: Steelt op de pitch het 2<sup>e</sup> honk (Honkbal: géén risico om er 'afgepikt' te worden)</p> <p>V: Wat doet de slagman?</p> <p>A: Slaat in principe elke bal worp naar de grond.</p> <p>V: Wat moeten korte stop en 2<sup>e</sup> honk doen?</p> <p>A: Afspreken wie aangooi catcher neemt. Na "steal" zeker weten dat je de bal niet hoeft te fielden en dan snel het 2<sup>e</sup> honk nemen voor de aangooi van de catcher.</p> |
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| a) Oefening:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweetallen: Slaan uit front toss: Inside / outside pitches. Let op! I.v.m. gevaar om en om pitchen!</li> <li>• Bezet de veldposities naar voorkeur. Op het 2<sup>e</sup> honk kan ook een daar normaal niet gebruikelijke speler aangooien verwerken. Wissel slagmensen na 5 swings en na 10 swings met 2 fielders. Niet benodigde spelers slaan aan de zijkant van uit toss op inside of outside ballen.</li> </ul>                            |
| b) Doel:                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| c) Instructie en Feedback: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| d) Variaties:              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hard naar de grond slaan. Liefst in 'the holes'.</li> <li>• Tips:<br/>Houd je handen zolang mogelijk 'boven' de bal met slaan.</li> <li>• Bonus punten voor raken van het 'muurtje'.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| a) Spel:                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| b) Doel:                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| c) Situatie:               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loper van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• 'Bonus' voor slagman als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over waarom de coach voor een Hit and Run zal kiezen en wat de specifieke taken van de slagman en de honkloper zijn. Bespreek ook de communicatie vooraf over wie het 2<sup>e</sup> honk neemt bij een aangooi van de catcher.</li> </ul>                                                                                                                                                                                |

## Stootslag loper op 1<sup>e</sup> honk:

3

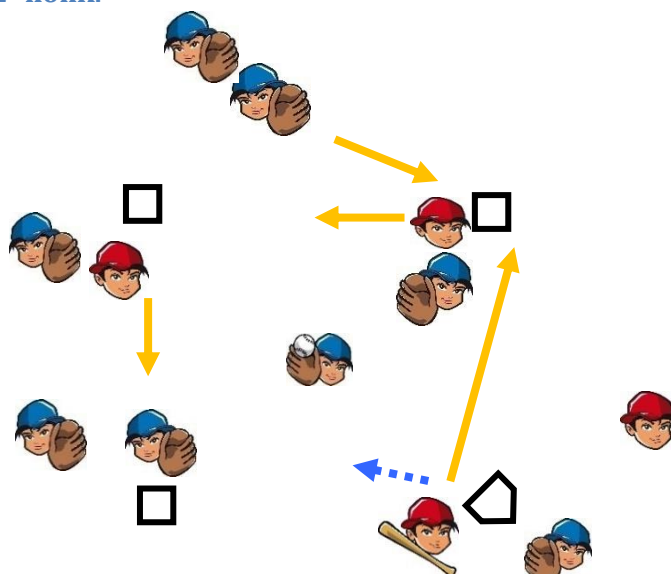


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verder brengen van de loper op het 1<sup>e</sup> honk. Verdedigen stootslag (standaard en/of 'crash' afhankelijk van niveau).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoten van de worp naar de grond (liefst naar 1<sup>e</sup> honkzijde). Lopen op groundbal. Terugkeren op hoge bal. Aangooien catcher op 1<sup>e</sup> honk bij gemiste pitch. Honkbal: kort houden van de loper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Overbrengen van de loper. Opofferen!</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| a) Spel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoten 1, loper op 1.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| b) Doel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Breng 5 van de 6 lopers op 2?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| c) Situatie:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4 (of 6:6).</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: infield.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag. Loper probeert het 2<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).</li> <li>e) Regels: Als een loper 2 haalt maar de slagman sneuvelt op 1, wordt deze wel honkloper om de gedwongen loop te handhaven. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat doet de loper?</p> <p>A: Wacht tot je zeker bent dat de bal naar de grond gaat. (Honkbal: géén risico om er 'afgepikt' te worden)</p> <p>V: Wat doet de slagman?</p> <p>A: Stoot op een slagbal.</p> <p>V: Wat moet 2<sup>e</sup> honk doen?</p> <p>A: Het 1<sup>e</sup> honk overnemen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Drietallen: Maak bij 2<sup>e</sup> honk ook een stootslag situatie. De slagman/vrouw stoot 3 ballen achter elkaar. Op de 3<sup>e</sup> bal wordt ook gelopen naar 1<sup>e</sup> honk. Wissel aanval en verdediging bijvoorbeeld na 3x3 stootslagen.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Leg een slagbal neer ruim binnen de lijnen.</li> <li>Tips:<br/>Slagman: Sta ruim op tijd klaar. De locatie van de stootslag is veel belangrijker dan de verrassing. Probeer hem binnen de pylonen te laten stoppen.<br/>Fielders: Benader de bal snel en zet je voeten zo voor het fielden dat een aangooi naar het betreffende honk (in dit geval altijd 1<sup>e</sup> honk) makkelijker is.</li> <li>Laat de slagmensen stoten vanuit ‘live’ pitching.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoals boven. Ga in principe voor het voorste honk, tot je afgeroepen wordt of de bal niet makkelijk verwerkt.</li> <li>3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 3) zijn gescoord.</li> <li>Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 3 of juist 9). ‘Bonus’ punt als bal in bepaald gebied gestoten wordt. Als je team er aan toe is kun je ‘crash’ verdedigingen invoeren.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Start een discussie op over hoe je zo snel mogelijk de bal krijgt en verwerkt en wanneer je naar 1<sup>e</sup> honk gooit. Bespreek ook waar je wil dat de stootslag valt en waarom deze zeker moet vallen en niet te scherp op de lijn moet worden gericht.</li> <li>Als je ‘crash’ verdedigingen speelt, bespreek dan wanneer en welke tekens daarvoor gelden en wat het risico is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

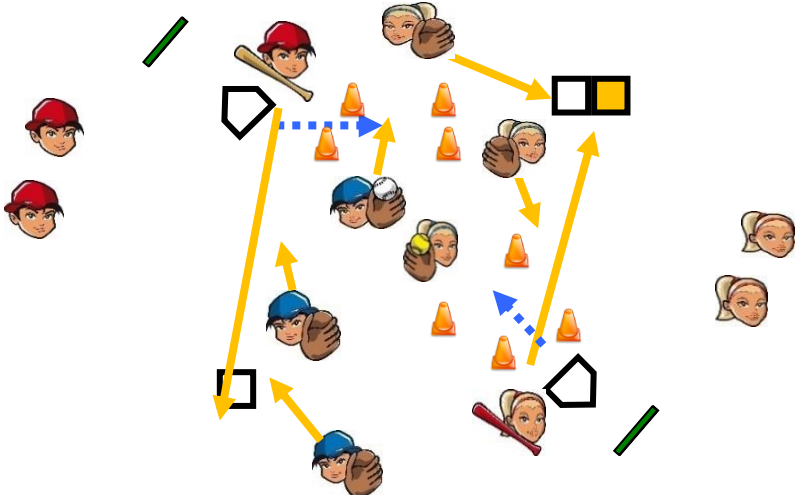
## Stootslag looper op 2<sup>e</sup> honk:

3

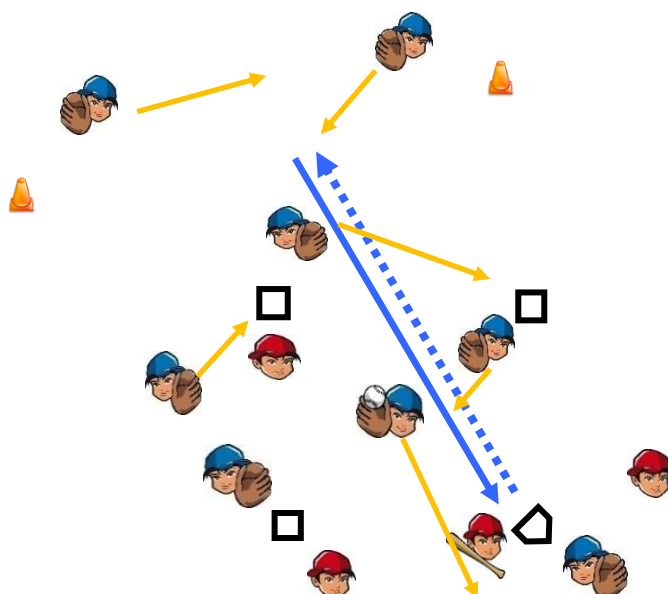


|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, looper op 2 (en 1). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verder brengen van de looper op het 2<sup>e</sup> honk. Verdedigen stootslag (standaard en/of 'crash' afhankelijk van niveau).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoten van de worp naar de grond (SB: Liefst richting de pitcher. HB: liefst hard naar 3<sup>e</sup> honkzijde). Lopen op grondbal. Terugkeren op hoge bal. Aangooien catcher op 2<sup>e</sup> honk bij gemiste pitch. Honkbal: kort houden van de looper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Overbrengen van de looper. Opofferen!</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1)                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| a) Spel:                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoten 1, looper op 2</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| b) Doel:                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Breng 5 van de 6 lopers op 3?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| c) Situatie:                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4 (of 6:6).</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: infield.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk te bereiken (=1 punt).</li> <li>e) Regels: Als een looper 3 haalt maar de slagman sneuvelt op 1, wordt deze wel honkloper om de gedwongen loop te handhaven. Aantal 'foutslagen' is afhankelijk van startniveau.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 9 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                              | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat doet de looper?</p> <p>A: Wacht tot je zeker bent dat de bal naar de grond gaat. (Honkbal: géén risico om er 'afgepikt' te worden)</p> <p>V: Wat moet 2<sup>e</sup> honk doen?</p> <p>A: Afspreken wie aangooi catcher neemt.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> <p>A: Softbal: Neemt 3<sup>e</sup> honk over. Honkbal: Houd de looper kort.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drietallen: Maak bij 2<sup>e</sup> honk ook een stootslag situatie. De slagman/vrouw stoot 3 ballen achter elkaar. Op de 3<sup>e</sup> bal wordt ook gelopen naar 1<sup>e</sup> honk. Wissel aanval en verdediging bijvoorbeeld na 3x3 stootslagen.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg een slagbal neer ruim binnen de lijnen.</li> <li>• Tips:<br/>Slagman: Sta ruim op tijd klaar. De locatie van de stootslag is veel belangrijker dan de verrassing. Probeer hem binnen de pylonen te laten stoppen.<br/>Fielders: Benader de bal snel en zet je voeten zo voor het fielden dat een aangooi naar het betreffende honk (in dit geval altijd 1<sup>e</sup> honk) makkelijker is.</li> <li>• Laat de slagmensen stoten vanuit 'live' pitching.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Ga in principe voor het voorste honk, tot je afgeroepen wordt of de bal niet makkelijk verwerkt.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 3) zijn gescoord.</li> <li>• Het maximum aantal runs aanpassen (bijv. 3 of juist 9). 'Bonus' punt als bal in bepaald gebied gestoten wordt. Als je team er aan toe is kun je 'crash' verdedigingen invoeren.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over hoe je zo snel mogelijk de bal krijgt en verwerkt en wanneer je naar 1<sup>e</sup> honk gooit. Bespreek ook waar je wil dat de stootslag valt en waarom deze zeker moet vallen en niet te scherp op de lijn moet worden gericht.</li> <li>• Als je 'crash' verdedigingen speelt, bespreek dan wanneer en welke tekens daarvoor gelden en wat het risico is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Cut-off vanuit rechts-midveld looper op 2:

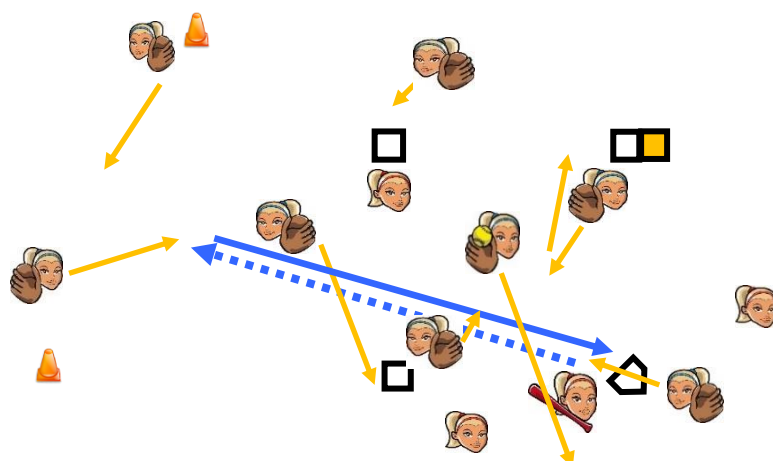


|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, looper op 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de looper in een ongedwongen loop situatie op de thuisplaat na een honkslag. Voorkomen dat de slagman het 2<sup>e</sup> honk haalt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. 1<sup>e</sup> honkman in de cut-off naar thuis. 2<sup>e</sup> honkman doorlopen naar 1<sup>e</sup> honk voor Run-down (m.n. lastig als de bal in het midveld wordt geslagen). Lopers kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C) Leerdoelen:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de cut-off man (1<sup>e</sup> honk).</li> <li>• Opstellen 1<sup>e</sup> honkman in de lijn naar thuis op commando's van catcher.</li> <li>• Bepalen van de cut-off of de aangooi goed is en evt. zelfstandig ingrijpen.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relay rechts-midveld</li> <li>• Houd 2 van de 3 lopers van 2<sup>e</sup> honk af (indien er géén uit op thuis valt). <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 2<sup>e</sup> honk(1 punt) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk of zelfs de thuisplaat te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je spelers de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats de thuisplaat naar tussen werpplaat en 1<sup>e</sup> honk. Laat een andere looper dan de slagman starten op thuis.</li> <li>f) Speleind/ wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |

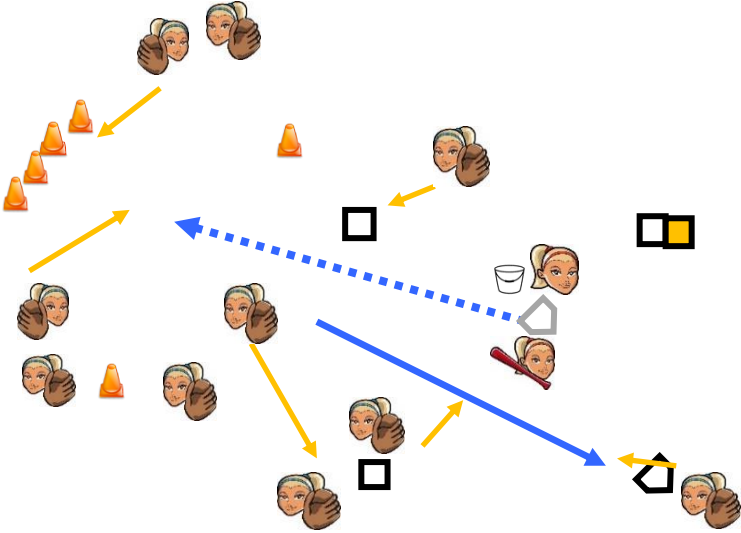


## Cut-off vanuit links-midveld loper op 2:

3



|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, loper op 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op thuis na een honkslag. Voorkomen dat de slagvrouw 2<sup>e</sup> honk haalt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Als de bal gefield wordt aan de linkerkant van de korte stop neemt deze het 3<sup>e</sup> honk over voor run-down. 3<sup>e</sup> Honkvrouw in cut-off naar thuis. Loopster kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> <li>NB: Er zijn softbalteams die ook in deze situatie de 1<sup>e</sup> honkvrouw cut-off laten spelen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de cut-off. 3<sup>e</sup> honk ( of 1<sup>e</sup> honk vanaf midvelder).</li> <li>• Opstellen cut-off a.h.v. commando's catcher.</li> <li>• Overnemen 3<sup>e</sup> honk door korte stop.</li> <li>• Loopster: Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br>c) Situatie:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopster op 1 hit in links- midveld.</li> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters thuis af (indien er geen uit op thuis valt).</li> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie..</li> <li>c) Speelveld: Infield en links-midveld</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 2<sup>e</sup> honk(1 punt) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loopster probeert het 3<sup>e</sup> honk of zelfs de thuisplaat te bereiken (=2 punten).</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je speelsters de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan, verplaats dan de thuisplaat naar tussen de werpplaat en 3<sup>e</sup> honk. Laat een andere loopster starten op thuis.</li> <li>f) Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |

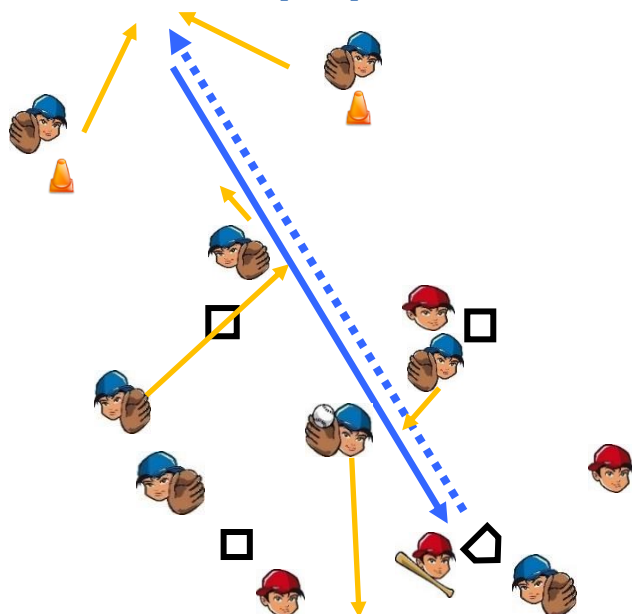
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                                                                                           | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat is het verschil tussen relay en cut-off?</p> <p>A: Relay wordt gebruikt om afstand te overbruggen. Cut-off om géén 'extra' honk weg te geven aan de slagvrouw.</p> <p>V: Wat doet de 1<sup>e</sup> honkvrouw?</p> <p>A: Die stelt zich in de cut-off op tussen 2e honkvrouw en thuisplaat en luistert goed naar de catcher.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Tweetallen: Sla vanuit toss de bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'inside' slaan vanaf een Tee.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> <li>• Tips:<br/>Catcher: Laat horen waar de 1<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>1<sup>e</sup> honk pakt sowieso alle slechte aangooien.</li> </ul> <p>Laat de slagmensen slaan vanuit een front-toss (screen). Gebruik evt. loopster op 1<sup>e</sup> honk.</p> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopater van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• 'Bonus' voor de veldpartij als de uit op thuishonk valt en 'bonus' voor slagvrouw als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4) Afronding                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet. Wat is het verschil tussen relay en cut-off. Waar ligt het 'aangooi doel' van van de cut-off?</li> <li>•</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

---

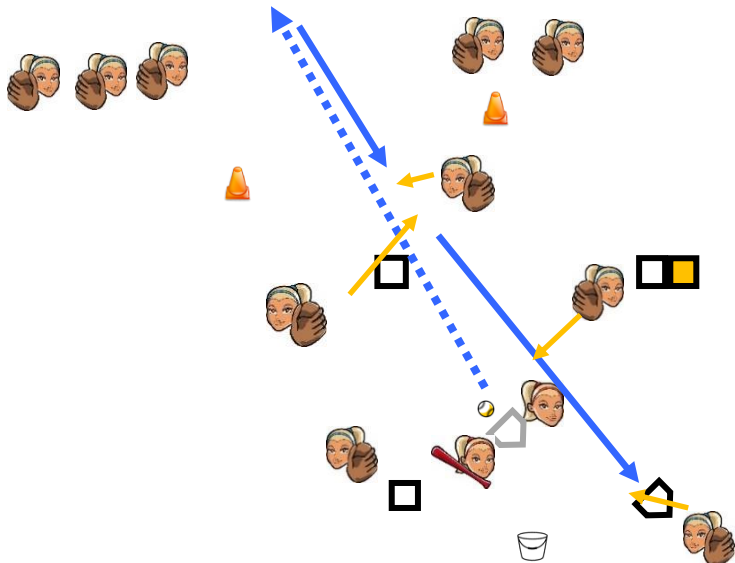
### Niveau 4 spellen voor 13+

Spellen uit Niveau 4 kenmerken zich door combinaties van meerdere tactische problemen. Bijvoorbeeld Relay én Cut-off, 1-3 situaties én run-downs et cetera. Vaak speel je de spellen als een vorm van intersquad games. Ook komen specifiek positionele uitdagingen sterker naar voren en worden de keuze voor pitcher en slagman om pitches op locaties te gooien, dan wel te laten gaan belangrijker in het spel.

## Relay en Cut-off vanuit rechts-midveld loper op 1:

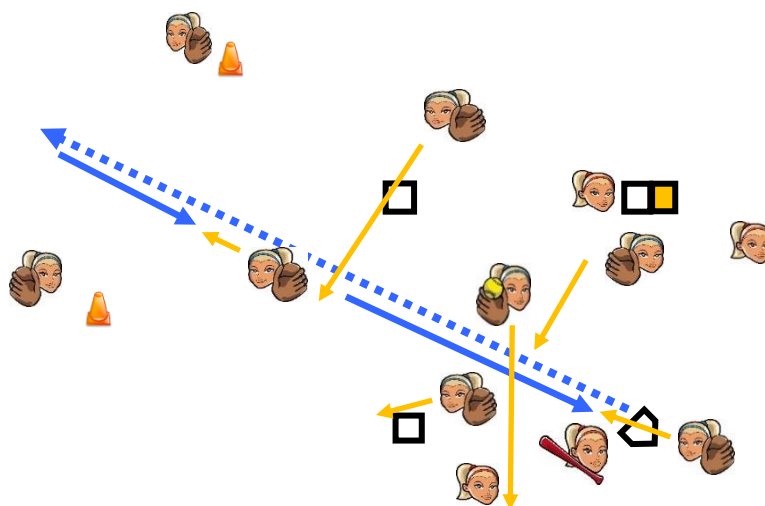


|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, loper op 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loper in een ongedwongen loop situatie op de thuisplaat na een zekere 2 honkslag. Voorkomen dat de slagman het 3<sup>e</sup> honk haalt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop 2<sup>e</sup> honkman opstellen in dubbele relay. 1<sup>e</sup> honkman in de cut-off naar thuis. Lopers kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relayman (2<sup>e</sup> honkman)</li> <li>• Opstellen 2<sup>e</sup> honkman in de lijn naar thuis.</li> <li>• Opstellen van korte stop achter 2<sup>e</sup> honkman, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Opstellen 1<sup>e</sup> honkman commando's catcher t.o.v. de 2<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| a) Spel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relay rechts-midveld</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| b) Doel:                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 5 van de 6 lopers van thuis af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| c) Situatie:                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Indelen: 4 tegen 4 tegen 4.</li> <li>Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>Speelveld: Infield en rechts-midveld.</li> <li>Doel: Slagman probeert 3<sup>e</sup> honk(1 punt) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk of zelfs de thuisplaat te bereiken (=2 punten).</li> <li>Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je spelers de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 1<sup>e</sup> honk. Laat een andere loper dan de slagman starten op thuis.</li> <li>Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ol> |

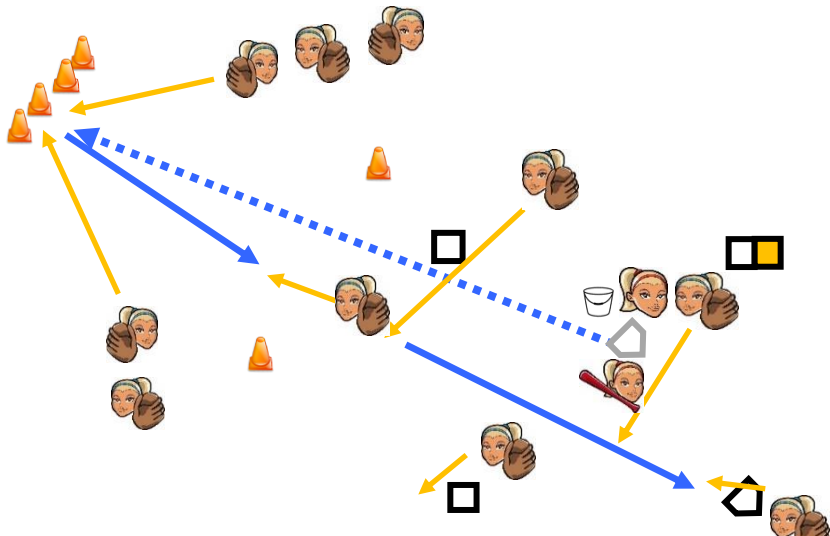
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                 | <p>Vraag:</p> <p>V: Waar gaat de 2<sup>e</sup> honkman naar toe?</p> <p>A: Deze gaat de bal halen en stelt zich op in de lijn naar thuis.</p> <p>V: Wat doet de korte stop?</p> <p>A: Volgt de 2<sup>e</sup> honkman en pakt slechte aangooien die te hoog/naast de 2<sup>e</sup> honkman zijn.</p> <p>V: Wat is het verschil tussen relay en cut-off?</p> <p>A: Relay wordt gebruikt om afstand te overbruggen. Cut-off om géén 'extra' honk weg te geven aan de slagman.</p> <p>V: Wat doet de 1<sup>e</sup> honkman?</p> <p>A: Die stelt zich in de cut-off op tussen 2e honkman en thuisplaat en luistert goed naar de catcher.</p> |
| 2)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| a) Oefening:               | <p>Tweetallen: Sla vanuit toss de bal hard tussen de pylonen door. Draai per 2 tal door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'opposite' slaan vanaf een Tee.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| c) Instructie en Feedback: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips:<br/>Catcher: Laat horen waar de 1<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>In principe zijn de aangooien voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de korte stop.<br/>1<sup>e</sup> honkvrouw pakt sowieso alle slechte aangooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| d) Variaties:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de slagmensen slaan vanuit een front-toss (screen). Gebruik evt. loopster op 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| a) Spel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| b) Doel:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| c) Situatie:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Bonus' voor de veldpartij als de uit op thuishonk valt en 'bonus' voor slagvrouw als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4) Afronding               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

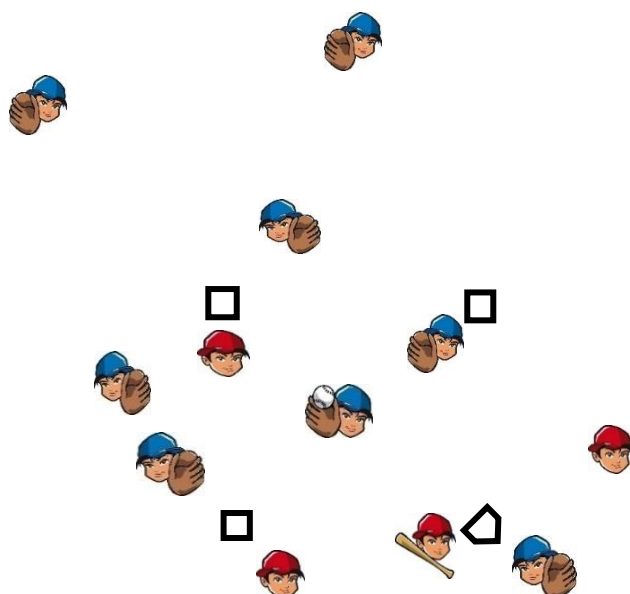


## Relay en Cut-off vanuit links-midveld looper op 1:

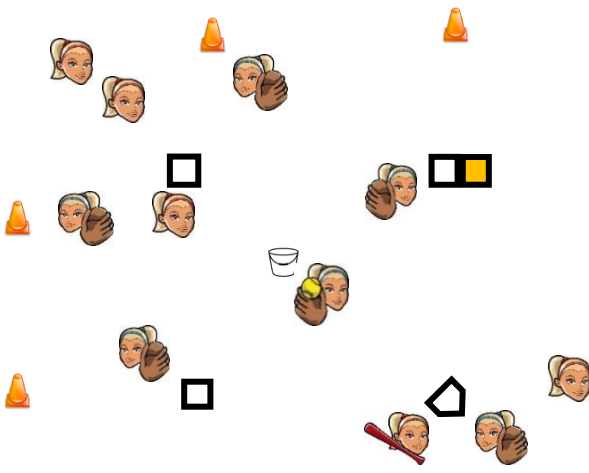


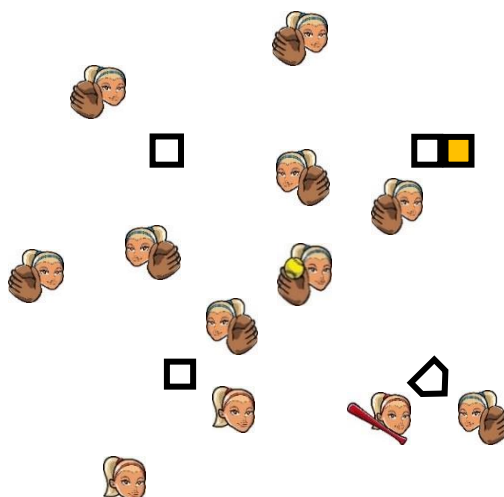
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, geen looper | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitgooien van de loopster in een ongedwongen loop situatie op thuis na een zekere 2 honkslag. Voorkomen dat de slagvrouw 3<sup>e</sup> honk haalt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B) Leeraccent:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceren wie de bal speelt. Rugdekking geven door de andere outfielder. Korte stop en 2<sup>e</sup> honkvrouw opstellen in dubbele relay. 1<sup>e</sup> honkvrouw in cut-off naar thuis. Loper kijken naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| C) Leerdoelen:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangooien op de voorste relay (korte stop)</li> <li>• Opstellen korte stop a.h.v. commando's catcher.</li> <li>• Opstellen van 2<sup>e</sup> honkvrouw achter de korte stop, zodat bal <u>niet</u> tussen hen in kan stuiten.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| a) Spel:                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopster op 1 hit in links- midveld</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| b) Doel:                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters thuis af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| c) Situatie:                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Fielders wisselen evt. na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en links-midveld.</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 3<sup>e</sup> honk of zelfs thuis te bereiken (=2 punten) na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door.</li> <li>e) Regels: De bal moet tussen de pylonen door. Infielder laat de bal bewust doorgaan. Mochten je speelsters de bal niet regelmatig tussen de outfielders kunnen slaan verplaats dan de thuisplaat naar tussen werpplaat en 3<sup>e</sup> honk. Laat een andere loopster starten op thuis.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                      | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat is het verschil tussen relay en cut-off?</p> <p>A: Relay wordt gebruikt om afstand te overbruggen. Cut-off om géén 'extra' honk weg te geven aan de slagvrouw.</p> <p>V: Wat doet de 1<sup>e</sup> honkvrouw?</p> <p>A: Die stelt zich in de cut-off op tussen 2e honkvrouw en thuisplaat en luistert goed naar de catcher.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Tweetallen: Sla vanuit toss de bal hard tussen de pylonen door. Draai per tweetallen door na 10 ballen. Laat overige 2 tallen bijvoorbeeld oefenen op 'inside' slaan vanaf een Tee.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal en bepaal snel wat je vervolgactie is. Waar gooi je als outfielder en waar ga je naar toe als korte stop/2<sup>e</sup> honkvrouw?</li> <li>• Tips:<br/>Catcher: Laat horen waar de 1<sup>e</sup> honkvrouw heen moet (links-rechts) en waar de bal heen moet!<br/>In principe zijn de aangooien voor de korte stop. Gaat hij te hoog of stuit hij in je voeten laat hem dan gaan voor de 2<sup>e</sup> honkvrouw.<br/>1<sup>e</sup> honkvrouw pakt sowieso alle slechte aangooien.<br/>Laat de slagmensen slaan vanuit een front-toss (screen). Gebruik evt. loopster op 1<sup>e</sup> honk.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Loopster van 3 probeert uit te dagen. Speel de run-down.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• 'Bonus' voor de veldpartij als de uit op thuishonk valt en 'bonus' voor slagvrouw als 'het muurtje' geraakt wordt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je moet doen als binnenvelders en waar de aangooi van de outfielder naar toe moet. Wat is het verschil tussen relay en cut-off. Waar ligt het 'aangooi doel' van de relay en waar van de cut-off?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



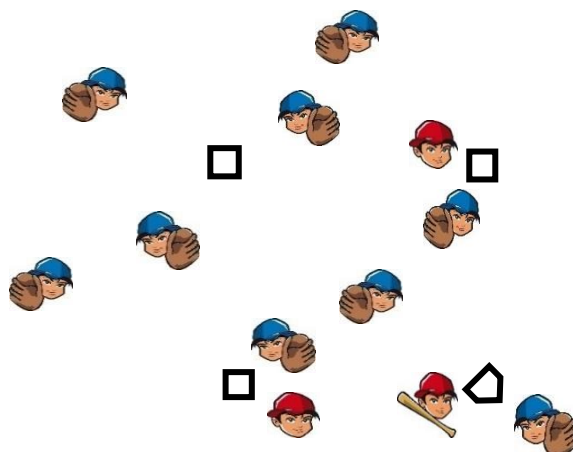
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0 uit, loper op 2   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer de loper van 2 over te brengen naar 3.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| B) Leeraccent:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hard en gericht slaan in combinatie met lopen of terugkeren, afhankelijk van de kwaliteit (richting, hoogte en afstand) van de slag.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C) Leerdoelen:                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opposite field slaan (pullen als linkshandige).</li> <li>• Bepalen om te lopen vanaf 2 of dreigen en evt. lopen in 2<sup>e</sup> instantie.</li> <li>• Opstellen bij een hoge bal in het outfield.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volledig veld (geen linksvelder noodzakelijk).</li> <li>• Houd 5 van de 6 lopers van 3<sup>e</sup> honk af? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 4 tegen 4 tegen 4.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Infield en rechts-midveld.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk(1 punt) te bereiken na een slag tussen de pylon en 2<sup>e</sup> honk door. Loper probeert het 3<sup>e</sup> honk (=2 punten).</li> <li>e) Regels: Geen specifieke regels. Je kunt het aantal pogingen beperken.</li> <li>f) Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt, kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen of speeltijd.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                     | <p>Vraag:<br/>V: Wat probeert de slagman te doen?<br/>A: Slaan 'achter de loper'.<br/>V: Wat doet de loper?<br/>A: Bepalen of hij direct kan lopen, moet dreigen of in 2<sup>e</sup> instantie alsnog kan lopen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de honken door. De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loopster probeer je een volgend honk te halen. Houdt rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke opgeschoven loopster levert de aanvallende partij 1 punt op.</p>  <p>The diagram shows a baseball diamond with four bases: Home (top right), 1st (top left), 2nd (bottom left), and 3rd (bottom right). There are four players represented by icons: a batter at home, a runner at 1st base, a runner at 2nd base, and a runner at 3rd base. There are also four orange cones representing fielders or pylons. A black square is placed on the path between 1st and 2nd base, and another black square is placed on the path between 2nd and 3rd base. A yellow square is placed on the path between 3rd and Home. A white cup is placed on the path between Home and 1st base. A red bat is placed near the batter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sla de bal in 'poortje 2 of 3'. Loopster loopt op juiste slagen.</li> <li>• Tips:<br/>Bal "achter je" over de grond (poortjes 2 en 3); direct door naar 3<sup>e</sup> 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 2<sup>e</sup> honk op, dat je bij een vang snel kan terugkeren. Valt de bal toch, dan kun je direct door naar het 3<sup>e</sup> 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 3<sup>e</sup> honk te halen.</li> <li>• Laat de slagmensen slaan vanuit een front-toss (screen).</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. Echter je kunt 'Bonus' punten scoren als loopster als je het thuishonk haalt (3 punten) of als slagvrouw/honkloopster als je het 2<sup>e</sup> honk haalt (1 punt). De verdediging kan 'bonus' punten halen als je een loopster op thuis uitmaakt en/of de slagvrouw/honkloopster op tussen 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> honk uitmaakt.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 12) zijn gescoord.</li> <li>• Speel met een linksvelder (evt. coach-pitch).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over waar je het beste kunt slaan en op welke pitches dat het beste kan en op welke slagen je direct kan lopen of moet wachten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

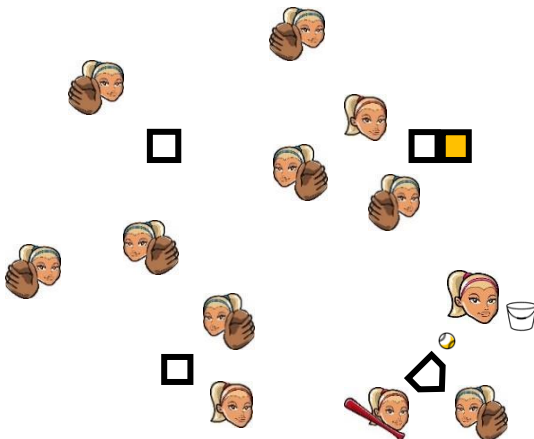


|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0 uit, loper 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer de 'belangrijke' loopster van 3 niet te laten scoren.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| B) Leeraccent:                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weten op welke slag je naar thuis kan gaan. Voorkomen van het punt op thuis.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| C) Leerdoelen:                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'In'spelen zodat je kans op punt verkleint.</li> <li>• Bepalen om te lopen vanaf 3 of dreigen en evt. lopen in 2<sup>e</sup> instantie.</li> <li>• Opstellen bij een hoge bal in het outfield.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| a) Spel:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No scoring.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| b) Doel:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 2 van de 3 loopsters van thuis af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| c) Situatie:                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 tegen 3 tegen 3.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Volledig veld.</li> <li>d) Doel: Slagvrouw probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag. Loopster probeert te scoren.</li> <li>e) Regels: Geen specifieke regels. Je kunt het aantal pogingen beperken.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen of speeltijd.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat probeert de slagvrouw te doen?</p> <p>A: Hard en/of ver slaan.</p> <p>V: Wat doet de loopster?</p> <p>A: Bepalen of zij direct kan lopen, moet dreigen of in 2<sup>e</sup> instantie alsnog kan lopen.</p> <p>V: Hoe diep staan de outfielders?</p> <p>A: Zo diep dat ze na een vangbal een redelijke kans hebben om de loopster uit te gooien.</p>                                                                                                                                                                                                                  |

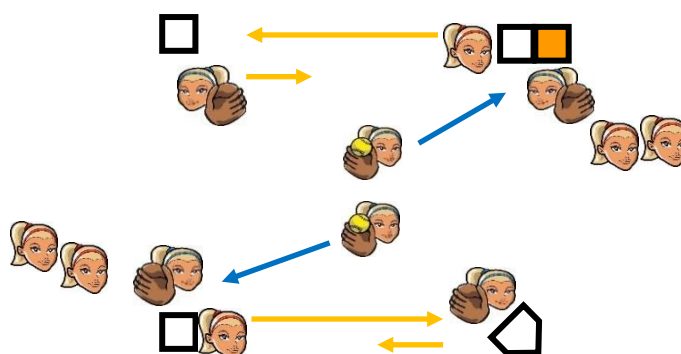




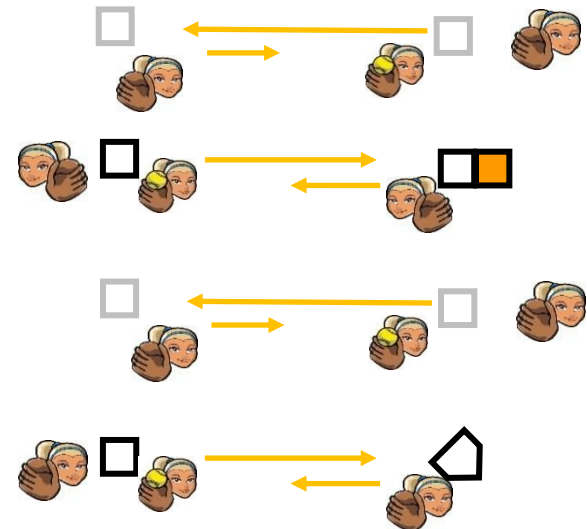
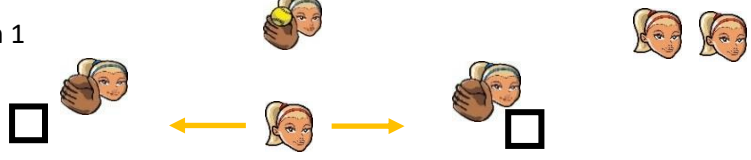
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>1 uit, lopers 1 én 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer de 'belangrijke' loper van 3 niet te laten scoren door naar thuis te gooien of een inning eindigend dubbelspel te maken.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| B) Leeraccent:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weten op welke slag je naar thuis kan/moet gaan. Voorkomen van het punt op thuis.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| C) Leerdoelen:                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'In' spelen 3<sup>e</sup> (en 1<sup>e</sup>) honkman, zodat je kans op punt verkleint.</li> <li>• "Dubbelspelpositie" spelen door korte stop en 2<sup>e</sup> honkman.</li> <li>• Bepalen om te lopen vanaf 3 of dreigen en evt. lopen in 2<sup>e</sup> instantie.</li> <li>• Lopen naar thuis om een dubbelspel te voorkomen.</li> <li>• Kijken (en luisteren) naar de 3<sup>e</sup> honkcoach.</li> </ul>                                                                                                                                    |
| 1)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| a) Spel:                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corners in</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| b) Doel:                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houdt 2 van de 3 lopers van thuis af?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| c) Situatie:                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3 tegen 3 tegen 3.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Alle fielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie.</li> <li>c) Speelveld: Volledig veld.</li> <li>d) Doel: Slagman probeert 1<sup>e</sup> honk te bereiken na een slag. Loper probeert te scoren.</li> <li>e) Regels: Geen specifieke regels. Je kunt het aantal pogingen beperken.</li> <li>f) Speleinde / wissel: 3 uit of 3 punten. Als je wisseltijd te kostbaar vindt kun je ook bijv. 6 om 12 doen of een vast aantal pogingen of speeltijd.</li> </ul> |
| d) Vragen:                                      | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat probeert de slagman te doen?</p> <p>A: Hard en/of ver slaan.</p> <p>V: Wat doet de loper?</p> <p>A: Bepalen of hij direct moet lopen, terugkeren op een bal door de lucht.</p> <p>V: Waar staan de 'middle infielders'?</p> <p>A: In dubbelspel positie om zo de inning te kunnen beëindigen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |

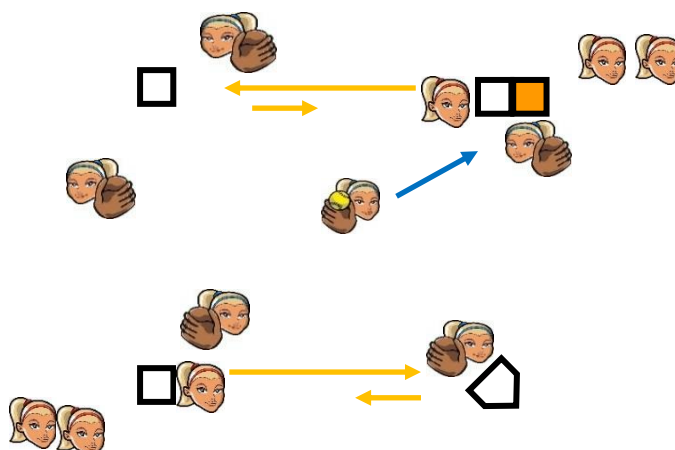
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p> <p>d) Variaties:</p> | <p>Sla een vast aantal ballen uit een toss (bijv. 6). De situatie gaat op voor minder dan 2 uit. Als loopster probeer je het thuishonk te halen. Houd rekening met de denkbeeldige velders/pylonnen. Elke scorende loopster levert de aanvallende partij 1 punt op.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sla de bal zo dat de loopster kan scoren. Loop altijd op een grondbal. Maken van een dubbelspel.</li> <li>• Tips:<br/>Sla de bal zo hard als je kan. Probeer line-drives te blijven slaan (het bewust omhoog willen slaan heeft meestal een pop-up tot gevolg). Loop met de pitch mee en zorg dat je rechtervoet de grond raakt op moment van balcontact. Alles door de lucht direct terug naar je honk en evt. starten na de vangbal. Als de 3<sup>e</sup> honkvrouw de bal op haar forehand krijgt is een uit op 2 waarschijnlijk makkelijker en beter.</li> <li>• slagmensen slaan vanuit een front-toss (screen).</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoals boven. De verdediging kan ‘bonus’ punten halen als ze een ‘dubbelspel’ maken.</li> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.</li> <li>• Speel evt. coach-pitch.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over op welke slagen je direct moet lopen of kan wachten. Waar sta je als veldspelers om de kans tot scoren te verkleinen, dan wel een dubbelspel te maken? Wat is het risico?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



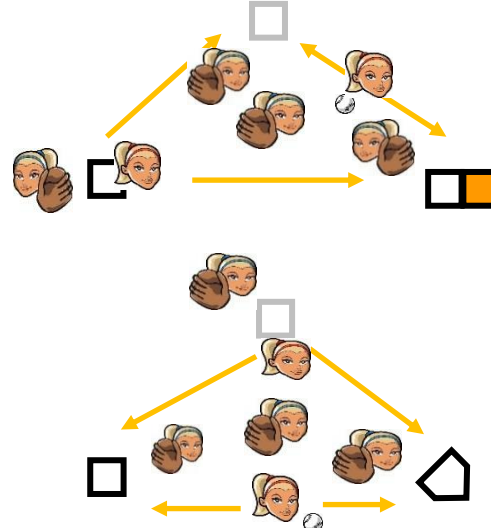


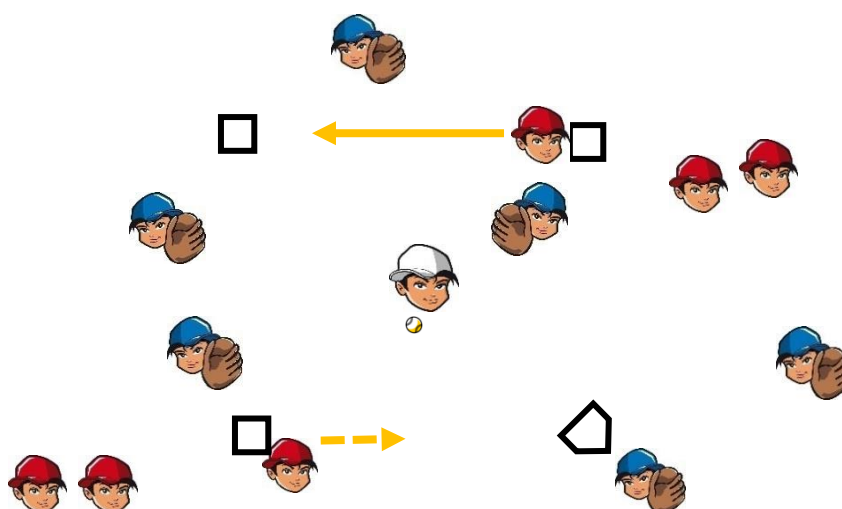
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, loper op honk. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Het overnemen van de honken na een aangooi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| B) Leeraccent:                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aanlopen.</li> <li>Bepalen wanneer je om de aangooi 'vraagt'.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| C) Leerdoelen:                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aangaan om back-up van 'jager' te worden.</li> <li>Juist opstellen 'ontvanger'</li> <li>Timen van 'vragen om de bal'</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1)<br>a) Spel:<br>b) Doel:<br><br>c) Situatie:     | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 tegen 3.</li> <li>Maak 2 van de 3 loopsters uit? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 3 tegen 3, 2 groepen.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Gooi de bal naar het bezette honk. Hiermee start de run-down. Maak de loopster daarna met zo min mogelijk aangooien uit.</li> <li>e) Regels: Een loopster die 'in' is scoort 3 punten. Maak je de loopster uit, 0 of 1 extra aangooi dan verdient de veldpartij 2 punten. Maak je haar uit met meer extra aangooien dan scoort de veldpartij 1 punt. Loopster blijft in de loopbaan. Tikkers: Nadat je de bal hebt gegooid onmiddellijk uit de loopbaan.</li> <li>f) Speleinde/wissel: Loopsters wisselen na elke poging. Teams wisselen na 3 uit of 9 punten. Evt. kun je wisselen na een vast aantal pogingen.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                         | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat doe je als je de bal hebt aangegooi?</p> <p>A: De plaats van de ontvanger overnemen.</p> <p>V: Wat doet de ontvanger?</p> <p>A: Opstellen naast en ruim voor het honk. Op tijd vragen om de bal.</p> <p>V: Wat kan er gebeuren als we de bal te vroeg naar het honk gooien?</p> <p>A: De loopster kan dan terug.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><br><p>b) Doel:</p> <p>c) Instructie en Feedback:</p><br><br><p>d) Variaties:</p> | <p>Drietallen: Oefen ‘bovenhandse toss’. Loop steeds achter je aangooi aan.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrouwen krijgen in het kunnen ontvangen van in de loop aangegooide ballen. Weten dat je na de aangooi altijd doorloopt.</li> <li>• Tips:<br/>Laat de bal duidelijk zien.<br/>Gebruik je loopsnelheid met ‘tossen’.<br/>Stel je goed op en loop als je de bal kwijt bent direct uit de loopbaan (<u>niet kruisen</u>).</li> <li>• Als het vrijwel foutloos verloopt terug naar 1<sup>e</sup> spel.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                              | <p>3 tegen 1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 uit voordat er maximaal aantal runs 3 zijn gescoord.</li> <li>• 1 loopster en 1 fielder bij de honken. Loopster in het midden. Speler met bal bepaalt om te lopen en de loopweg af te sluiten en wanneer te gooien.</li> <li>• Na afloop van elke run-down wisselt de loopster met een teamlid.</li> <li>• Start een discussie op over wat je kunt doen als jager, ontvanger en als loopster en wat de risico's zijn. Wat zijn de 'veiligste' opties.</li> </ul>           |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-2 uit, loper op honk.                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Het overnemen van de honken na een aangooi en het doorspelen als de loopster uit of in is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aanlopen.</li> <li>Doorspelen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achter je aangooi aangaan om back-up van 'jager' te worden.</li> <li>Timen van 'vragen om de bal'</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>'Continu'.</li> <li>Maak 9 van de 12 loopsters uit?               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 6 tegen 6.</li> <li>b) Opstellen: zie tekening.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Gooi de bal naar het bezette 1<sup>e</sup> honk. Hiermee start de run-down. Maak de loopster daarna met zo min mogelijk aangooien uit. Is de loopster uit of in op 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> honk, dan start onmiddellijk de eerste loopster die bij 3<sup>e</sup> honk staat. Als deze actie voorbij is start er weer een loopster van één et cetera. De loopsters schuiven steeds door.</li> <li>e) Regels: laat loopsters (honkbal in 1<sup>e</sup> instantie ook) starten vanaf het honk. Een loopster die 'in' is scoort 1 punt. Maak je de loopster uit dan verdient de verdediging 1 punt. Maak je haar uit met meer extra aangooien dan scoort de veldpartij 1 punt. Gaat een bal langs de honken, dan bevest het spel en krijgt de aanval 2 bonuspunten. Daarna doorspelen.</li> <li>f) Speleinde/wissel: Loopsters wisselen door na elke poging. Teams wisselen na 9 uit of 3 minuten.</li> </ul> </li> </ul> |
| d) Vragen:                                                                                            | <p>Vraag:</p> <p>V: Wat doe je als je de bal hebt aangegooi?</p> <p>A: De plaats van de ontvanger overnemen.</p> <p>V: Wat doet je als de actie voorbij is?</p> <p>A: Onmiddellijk kijken wat de andere loper doet.</p> <p>V: Wat kan er gebeuren als we de bal te vroeg naar het honk gooien?</p> <p>A: De loopster kan dan terug.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2)</p> <p>a) Oefening:</p><br><br><br><br><br><p>b) Doel:</p><br><p>c) Instructie en Feedback:</p><br><p>d) Variaties:</p> | <p>"Boompje verwisselen' 2 tegen 4: Ga door tot dat beide loopsters uit of vastgezet zijn op een honk.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doorspelen na de actie. Honkloopsters ‘uitdagen’ zodat andere loopster kan profiteren.</li> <li>• Tips:<br/>Maak snel een keuze welke loopster je als eerste wil controleren. Wacht dan initiatief van de loopsters af en maak eerst een zekere uit.</li> <li>• Als de verdediging de loopsters snel uitmaakt/controleert terug naar 1<sup>e</sup> spel.</li> </ul> |
| <p>3)</p> <p>a) Spel:</p> <p>b) Doel:</p> <p>c) Situatie:</p>                                                                 | <p>Continu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 uit voordat er maximaal aantal runs bijv. 9 zijn gescoord.</li> <li>• Pas voor softbal evt. de honkafstand aan. Hoe korter hoe moeilijker voor de velders. Laat honkballers vanaf hun primary-lead positie starten i.p.v. het honk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4) Afronding</p>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start een discussie op over wat je als diegene die de bal gooit moet doen.</li> <li>• Bespreek daarbij het moment van gooien.</li> <li>• </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A) Tactische uitdaging:<br>0-1 uit, lopers op 1 en 3                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorkomen van het scoren van run en eventueel maken van een uit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B) Leeraccent:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen of een aangooi het risico waard is.</li> <li>• Let Op!: Dit is verreweg de moeilijkste actie die er is. Men moet heel snel bepalen of de vooraf bedachte actie wel zinvol en haalbaar is.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| C) Leerdoelen:                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgen de dat loper van 3 niet scoort</li> <li>• Bepalen of gooien verstandig is en waar naar toe.</li> <li>• Met weinig risico aangooien.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spel:</li> <li>b) Doel:</li> <li>c) Situatie:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3</li> <li>• Houdt 2 van de 3 lopers vanaf 3<sup>e</sup> honk van scoren af?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Indelen: 6 tegen 6 Omdat dit heel moeilijk is zet je spelers alleen op vertrouwde posities</li> <li>b) Opstellen: zie tekening. Infielders evt. wisselen na elke ½ inning van positie. 2<sup>e</sup> catcher kan evt. als slagman in de box gaan staan.</li> <li>c) Speelveld: Infield.</li> <li>d) Doel: Loper 1 probeert het 2<sup>e</sup> honk te stelen (=1 punt). Mocht de loper van 3<sup>e</sup> honk de thuisplaat bereiken, dan scoort hij 2 punten.</li> <li>e) Regels: Vertrek als loper conform de regels. Honkbal: je kunt uiteraard pick-offs door de pitcher spelen.</li> <li>f) Speleinde/wissel: 3 uit of 6 punten is een aardig uitgangspunt. Hier moet je een goede inschatting maken, wat mogelijk is voor je spelers. Ze moeten het gevoel krijgen dat een gelukte actie ook wat oplevert. Je kunt bijvoorbeeld overwegen om een uitgemaakte loper van 3 dubbel te laten tellen of 1 punt aan de verdediging te geven.</li> </ul> </li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d) Vragen:                 | Vraag:<br>V: Wat kan er gebeuren als we de bal naar het 2 <sup>e</sup> honk gooien?<br>A: De loper van 3 kan dan scoren.<br>V: Wat kunnen we anders doen?<br>A: De loper op 3 houden of ‘uitlokken’ te gaan lopen.<br>V: Weet je al manieren hoe we dat zouden kunnen doen?<br>A: ..... |
| 2)<br>a) Oefening:         | Bezet alle posities dubbel en speel de door jouw gewenste play's:                                                                                                                                                                                                                       |
| b) Doel:                   | • Herkennen van de mogelijkheden                                                                                                                                                                                                                                                        |
| c) Instructie en Feedback: | • Tips:<br>Als je twijfelt of je het nog kan halen houd de bal dan vast.<br>Als je naar korte stop (of 2 <sup>e</sup> honkvrouw) gooit kijk dan eerst of de loopster van 3 niet al direct gaat lopen.                                                                                   |
| d) Variaties:              | • Zet een loopster op het 3 <sup>e</sup> en later wellicht ook een loopster op het 1 <sup>e</sup> honk.                                                                                                                                                                                 |
| 3)<br>a) Spel:             | • Zoals boven..                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| b) Doel:                   | • 3 uit voordat er maximaal aantal runs (bijv. 6) zijn gescoord.                                                                                                                                                                                                                        |
| c) Situatie:               | • Laat de catchers zelf de play's bepalen.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4) Afronding               | • Start een discussie op over wat je kunt doen als catcher en als loper en wat de risico's zijn. Wat zijn de 'veiligste' opties. Wanneer ga je voor een zekere uit.                                                                                                                     |