



***Instructieboek
trainingen
voor
verenigingen
en
scholen***

***Koninklijke Nederlandse
Baseball en Softball Bond***

Wattbaan 31-49
3439 ML Nieuwegein
telefoon +31 (0)30-7513650



Honkbal en softbal	4
Training geven	5
Training 1	6
Training 2.....	8
Training 3.....	10
Training 4.....	12
Training 5.....	14
Training 6.....	16
Training 7.....	18
Training 8.....	20
Training 9.....	22
Training 10.....	24
Tossball	26
Bijlage 1 - Slaan	27
Bijlage 2 - Gooien en vangen	30
Bijlage 3 - Fielden	32
Bijlage 4 - Organisatievormen	34
Bijlage 5 - Extra oefeningen	37
Gegevens van de spelers/speelster	43
Presentielijst.....	44
Materiaallijst	44

Deze trainingsreader is samengesteld door de KNBSB. Hierin is oefenstof opgenomen uit het boekje PEANUTBAL, TRAINING VAN DE JONGSTE HONK- EN SOFTBALLERS dat is samengesteld door Gerard van Beek en Jan van der Molen, dat te verkrijgen is bij de KNBSB. U kunt dit boekje bestellen via info@knbsb.nl

Honkbal en softbal

Het speltype en karakter

Het honk- en softbal zijn tikspelen met vrijplaatsen, die in gang worden gezet door het slaan van de bal.

Bij deze sporten gaat het om de mogelijkheid van de één om de ander uit te maken en van de ander om dit uit te maken te voorkomen cq. uit te stellen. Hier moet een goede balans in zijn, waardoor er voor de deelnemers een spanningsveld ontstaat van in en uit zijn. Tijdens het spel spelen tijd, tempo en richting gegevens een belangrijke rol bij het in spel blijven en het proberen uit te maken. Teams en sporters zijn daarom bij het oplossen van spelsituaties steeds op zoek naar ruimte en tijdwinst. De teamleden moeten steeds sneller leren handelen en beter leren anticiperen. Als team moet daarom weet hebben van de risico's die je neemt bij het gedisciplineerd uitvoeren van het spelconcept.

Organisatie


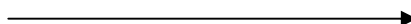
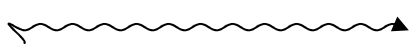

We bieden u een trainingenreeks van tien trainingen aan. Met enige creativiteit is dit aantal zelf uit te breiden door oefeningen te herhalen, te combineren en de extra genoemde stof toe te voegen.

Om spelers gericht te laten oefenen is een trainingstijd van 90 minuten gekozen. Zeker als er sprake is van grote groepen is het raadzaam dat de trainer zijn trainingstijd flexibel hanteert. Om inhoudelijk zinvol bezig te zijn is het raadzaam om te kiezen voor:

- A. Warming-up, kort oefenen en spelen
- B. Warming-up en spelen
- C. Warming-up, oefenen en spelen

Om de spelers de kans te geven actief aan de spelvormen deel te laten nemen, zijn zo klein mogelijke groepen wenselijk. In ieder geval nooit meer dan negen spelers per team.

Legenda

	Velder zonder en met bal
	Gegooide bal
	Gerolde bal
	Loopbeweging velder
C	Coach

Training geven

Instructie geven is een cyclus van P-P-D en O-C-C.

Instructie

- A. Maak de groep(jes) en zet ze op hun plaats.
- B. Plaatje-praatje-daadje (P-P-D) - **P**: Laat het voorbeeld zien. Dit kan een eigen voorbeeld zijn, een voorbeeld door een speler van wie men weet dat hij het goed doet of door een groepje als men met groepjes werkt. Geef altijd een goed voorbeeld van hoe de oefening eruit moet zien. Dit spaart tijd en iedereen begrijpt meteen wat er wordt bedoeld. Accepteer geen fout voorbeeld, vraag de spelers wat er fout ging en herhaal het totdat het voorbeeld goed is. **P**: Leg uit wat men wilt en geef aandachtspunten en **D**: Aan het werk.
- C. Observeren-corrigeren-controleren (O-C-C) - **O**: Kijk of de speler(s) het aangegeven aandachtspunt goed doen, **C**: Zo niet, dan moet men corrigeren en **C**: Controleer of de aanwijzing goed wordt opakt en of er verbetering is.
Het controleren of een speler verbetert na een aanwijzing wordt nog wel eens vergeten, waardoor spelers minder goed werken aan correcties. ("Hij kijkt toch niet of ik het wel goed doe!"). Hier is plaats voor complimenten!!!
- D. Varieer in toonhoogte om belangrijke accenten duidelijk te maken.

Opstelling

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

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

Instelling

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

Indelen groepen

- E. Lichte shirts tegen donkere shirts of peten tegen niet petten.

Training 1

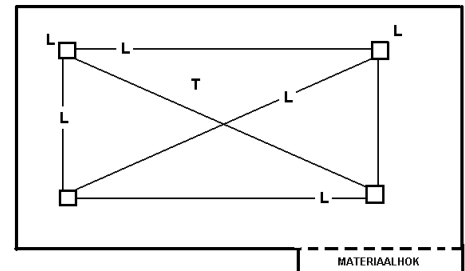
Warming-up

⌚ 5-15 min

- A. Vierhoekenloop - Op elke hoek van het volleybalveld ligt een turnmat. De leerlingen proberen in 30 sec. zoveel mogelijk punten te halen.
1. Één punt voor een korte zijde.
 2. Twee punten voor een lange zijde.
 3. Drie punten voor een diagonaal.
- B. Variatie -
1. Punten tellen alleen als je heen en weer gaat.
 2. Men is de punten kwijt, als men door de tikker wordt getikt en niet op een mat staat.

- C. ⌚ 10 min. Puntenloop

Leg een rechthoek neer met vier honken of matten op de hoekpunten. De tikker loopt in het rechthoek. De spelers lopen over de lijnen; diagonalen drie punten, lange zijde twee punten en korte zijde één punt. Als men wordt getikt verliest men een punt. Op de honken is men veilig. Het spel kan ook zonder tikker worden gespeeld.

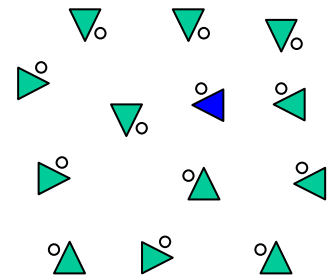


Basistechnieken

⌚ 10-20 min. De oefeningen worden individueel gedaan.

- A. Onderhands gooien en ONDERHANDS VANGEN

1. Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalmen omhoog (kommetje). Denk aan gebogen armen.
2. Idem, maar gooi de bal steeds hoger als het lukt.
3. Zie 1 en 2, maar laat de bal één keer stuiten voordat je hem vangt.



- B. Spelvorm

1. Doe een opdracht voordat je de bal vangt. Bijvoorbeeld: Grond aantikken, zitten, rondje draaien, enz.
2. "Wie kan de bal 10x vangen zonder hem te laten vallen."

- C. Wedstrijdvorm - "Wie kan dit het snelst?"

Opmerking - Het vangen van een bal na een stuit is eenvoudiger, omdat de stuit de snelheid uit de bal haalt.

Slaan – Backswing tee-drill

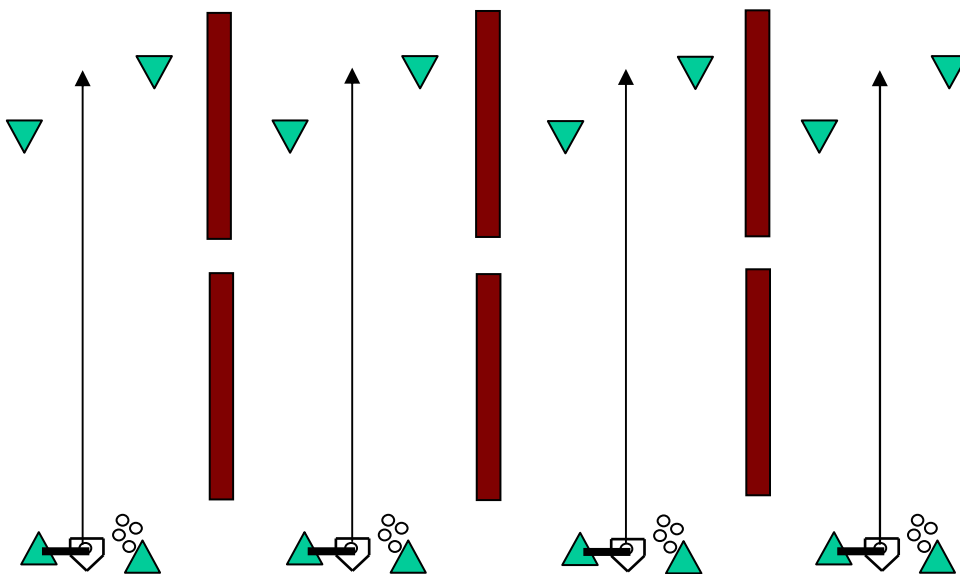
⊕ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

A. Organisatie

1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. Maak gebruik van batting tee's en/of pilonnen met kranten erin als tee.
3. Maak gebruik van zachte ballen of gebruik krantenballen. Dit zijn krantenproppen omwikkelt met tape. Dit is i.v.m. veiligheid ook een heel praktisch spelmateriaal.

TIP - laat voor training twee alle kinderen 5-10 krantenballen maken.

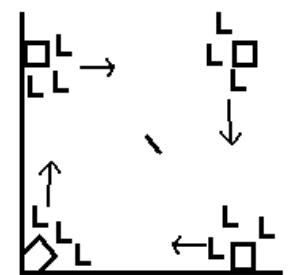
4. Wisselen na 5 tot 8 ballen.



Spel

A. ⊕ 5 min. Honk Vinden

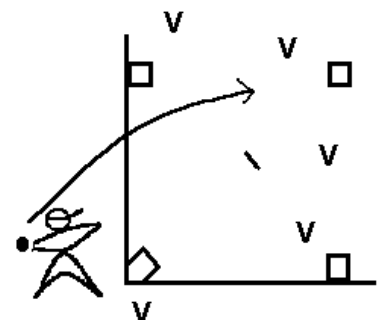
Ter voorbereiding op het spel. Leg vier honken neer. Verdeel de spelers over deze vier honken. Trainer zegt dat alle spelers nu staan op het tweede honk. De trainer roept een honknummer af (1, 3, of thuis). Alle spelers lopen nu rechtstreeks naar het juiste honk. Gaat bij het afroepen van het thuishonk lekker door elkaar. Uitleg eerst centraal met trainer en alle spelers op eerste honk. Na twee keer oefenen kan trainer bijvoorbeeld zelf moedwillig naar het foute honk rennen.



naar drie

B. ⊕ 20-30 min. Gooibal met branden

In plaats van slaan gooien. Puntentelling: ieder honk dat gehaald wordt na de gooi: 1 punt. Als punt binnenkomt: 1 punt. Branden op de thuisplaat. Als de lopers niet op een honk staan als gebrand wordt, dan 5 punten voor veldpartij. Vangbal: 1 punt voor veldpartij. Slagbalachtige regels.

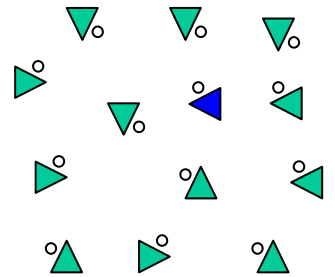


Training 2

Warming-up

⌚ 10 min

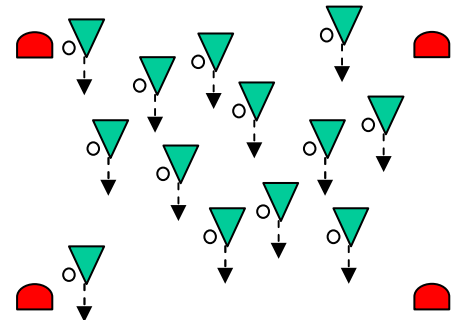
- A. Alle leerlingen lopen met handschoenen en bal vrij door de zaal. Ze gooien steeds de bal voor zichzelf op tot hoofdhoogte en vangen hem daarna weer onderhands op. Op teken van de leerkracht stoppen ze met de bal in de handschoenen.
- B. Variaties - Opdrachten nummeren, nummer afroepen en juiste opdracht uitvoeren:
 1. Staan op één been (ooievaar).
 2. Zitten in hurkzit.
 3. Zitten op de grond.
 4. Liggen op de buik enz..



Basistechnieken

⌚ 10-20 min. De oefeningen worden individueel gedaan.

- A. Onderhands gooien en ONDERHANDS VANGEN
Kort herhalen van de oefeningen in training 1.
 1. Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalmen omhoog (kommetje). Denk aan gebogen armen.
 2. Idem, maar gooi de bal steeds hoger als het lukt.
 3. Zie 1 en 2, maar laat de bal één keer stuiten voordat je hem vangt.



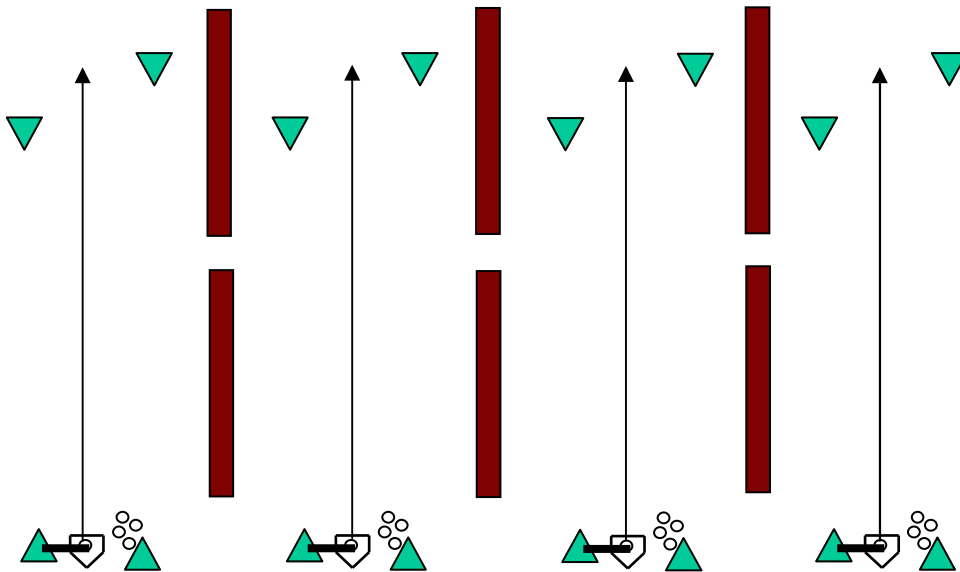
- B. Onderhands gooien en BOVENHANDS VANGEN
Gebruik goed stuitende ballen, bijvoorbeeld tennisballen.
 1. Gooi de bal omhoog en vang de bal ter hoogte van je voorhoofd (vingers wijzen omhoog, ellebogen naar beneden).
 2. Idem, met opdrachten.
 3. Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op (denk om de burenl!).

Slaan

⌚ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

C. Organisatie

1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. Maak gebruik van batting tee's en/of pilonnen met kranten erin als tee.
3. Maak gebruik van zachte ballen of gebruik krantenballen.
4. Wisselen na 5 tot 8 ballen.



Spel - Statiefbal

⌚ 20-30 min. Het slaan van een statief in spelvorm. Denk aan de veiligheid.

A. Veiligheidsmaatregelen

1. Veiligheidsmaatregel 1 - Let op!, dat de verblijfplaats op voldoende afstand is en aan de gezichtskant van de slagman.
2. Veiligheidsmaatregel 2 - Het statief staat twee meter achter de thuisplaat in verband met het gevaar voor de looper vanaf het derde honk.

B. Start van het spel

1. Het spel start nadat de slagman de bal goed heeft geslagen.
2. Wordt het statief omgeslagen en de bal gaat toch goed, dan gaat het spel door. De slagmensen worden geacht de knuppel beheerst weg te leggen. Je kunt eventueel sancties opleggen.

C. Honklopers

1. Er mogen geen twee lopers op een honk staan en zij mogen elkaar niet inhalen.

D. Uitmaken

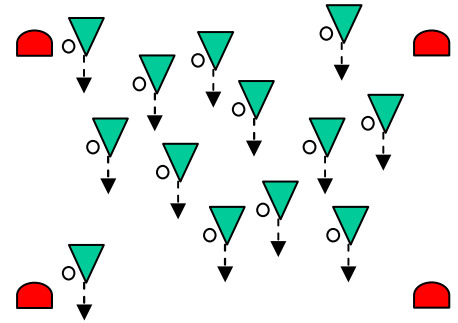
1. Bij een vangbal is de slagman onmiddellijk uit.

Training 3

Warming-up

⊕ 10 min.

Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem onderhands op (denk om de buren!). Daarna bovenhands vangen.

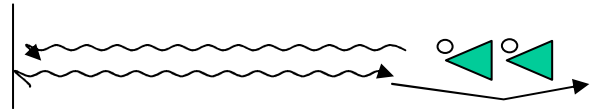


Basistechnieken

⊕ 10-20 min. Met tweetallen.

A. Gooien tegen de muur en VANGEN/FIELDEN

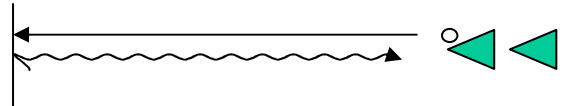
Een bal die eerst stuit tegen muur en/ of op de grond is eenvoudiger te vangen dan een directe aangooi).



1. Rol de bal tegen de muur en field de bal.
2. Gooi de bal onderhands tegen de muur, laat hem stuiten en field de bal.
3. Gooi de bal onderhands tegen de muur en vang de bal onderhands op.
4. Idem, maar nu gooi je de bal zo hoog dat je hem bovenhands kan vangen.

B. Gooien tegen een muur

Leren hard gooien en d.m.v. doelbeperkingen zuiver gooien.



1. Gooi de bal met een aanloopje in een bepaald gebied tegen de muur en pak de terug komende bal. Gooi zo hard als je kunt (afstand 8 - 10 meter).
2. Idem, maar nu met een kortere aanloop. Uiteindelijk vanuit 1 - 2 ritme.
3. Gooi de bal in een bepaald gebied tegen de muur, bijvoorbeeld mat of cirkel.
4. Idem, maar met 2-tallen.
5. Gooi de bal met een stuit tegen de muur.

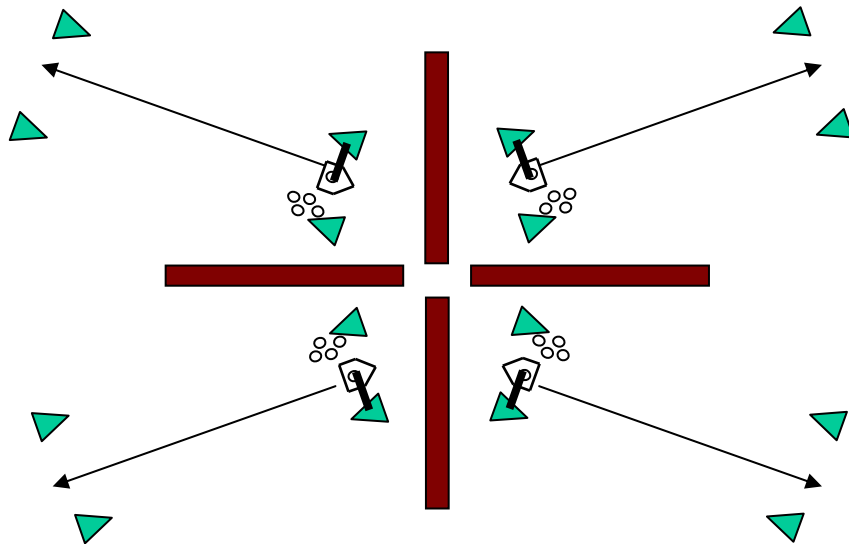
C. Spelvorm - "Wie kan de bal met een stuit tegen de muur gooien en achter de werplijn vangen.

Slaan

⌚ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

D. Organisatie

1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. Maak gebruik van batting tee's en/of pilonnen met kranten erin als tee.
3. Maak gebruik van zachte ballen of gebruik krantenballen.
4. Je kunt ook op een opgetosste bal laten slaan. Bij veel niveauverschil zou je zelfs kunnen differentiëren en de betere slagmensen op een opgetosste bal laten slaan.
5. Wisselen na 5 tot 8 ballen.



Spel – Herman Thomas Spel

⌚ 20-30 min.

Twee partijen (veld- en slagploeg) van vier of zes spelers. Vier matten of honken. Eén bal en één knuppel. De slagman, bij het thuishonk, slaat de bal in het veld en wordt loper. Lopers rennen tussen de honken, maar niet diagonaal, en mogen ieder honk kiezen. Alleen in contact met het tweede honk is de eerst aangekomen loper veilig. Overal kan je worden uitgetikt. De volgende slagman slaat als een loper op het tweede honk niet verder gaat of als alle lopers zijn uitgemaakt. Bij 3 uit, wisselen. Tel het aantal bereikte honken. Vangen, gooien, uittikken, slaan, hollen. In de zaal mogen velders niet met de bal lopen voorbij het middenpunt tussen de honken.

Training 4

Warming-up

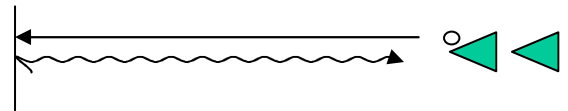
⌚ 10 min. Handschoenenroof

Maak drie plekjes (mat, cirkel van krijt) op een afstand van 15 passen. Eén speler slaat, gooit of rolt de bal het veld in bij de startplek. Ongeveer 6 spelers in het veld. Op de twee voorraadplekken liggen 6 handschoenen (of goudstaven). Haal een handschoen op en leg deze in de startplek. De velders proberen je te tikken met de bal. Een oervorm van een slag-tik-spel. Er zijn erg veel variaties mogelijk op dit spel. Bijv. niet lopen met de bal; doorgaan met stelen zolang je niet bent uitgetikt, wedstrijd tussen twee teams, lopen over looplijnen, één voorraadplek.

Basistechnieken

A. Gooien naar elkaar via een muur

Het grote voordeel van deze oefening is dat de één zich concentreert op het gooien en de ander op vangen.



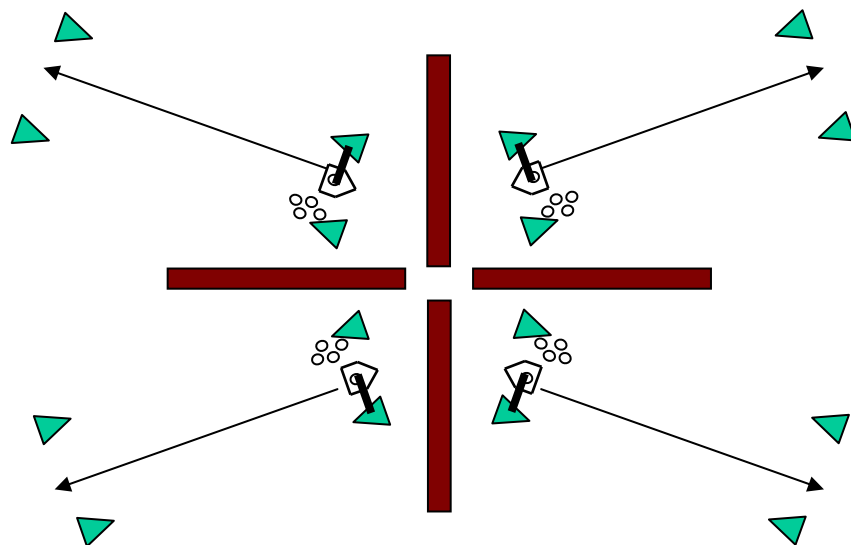
1. Gooi bovenhands tegen de muur, de ander field de bal na één of meer stuiten.
 2. Gooi onderhands tegen de muur, de ander vangt de bal onder of bovenhands.
 3. Zie 1 en 2, echter nu iets schuin gooien.
 4. Zie 1,2 en 3. echter degene die gooit staat achter de vanger.
 5. Spelvorm - De bal mag niet meer dan een keer stuiten, nadat deze de muur geraakt heeft.
 6. Idem, maar de bal moet nu op een bepaald doel worden gegooid. Bijvoorbeeld tussen twee pilonnen.
- B. Bal in de sloot" (zie tekening) - Welke groep lukt het m.b.v. de kleine ballen de grote bal op de wallenkant van de andere partij te krijgen. Gebruik tennisballen!

Slaan

⌚ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

C. Organisatie

1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. Maak gebruik van batting tee's en/of pilonnen met kranten erin als tee.
3. Maak gebruik van zachte ballen of gebruik krantenballen.
4. Je kunt ook op een opgetosste bal laten slaan. Bij veel niveaoverschil zou je zelfs kunnen differentiëren en de betere slagmensen op een opgetosste bal laten slaan.



Spel - Flessenbal

⌚ 20-30 min.

Acht flessen (plastic cola-flessen bijv.) in een kring zetten. Eén slagpaaltje met bal. twee teams: slag- en veldploeg. Speler van slagploeg slaat bal in de zaal, rent langs de cola-flessen en gooit ze met de hand om. De veldpartij gooit bal naar brander. Trainer telt de omgegooide flessen hardop totdat gebrand is. Snel en zuiver gooien. Eén bal in veld werpen.

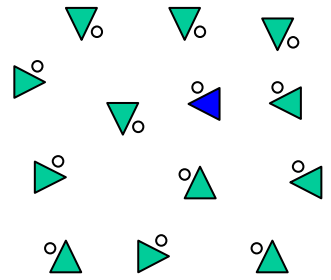


Training 5

Warming-up

⌚ 10-15 min

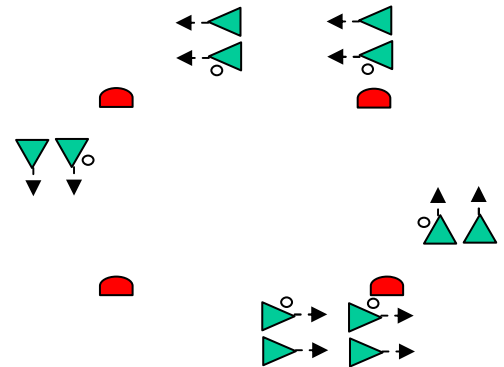
- A. Alle leerlingen lopen met een bal en handschoen vrij door de zaal. De tikker heeft een bal in de blote hand en probeert in 30 seconden zo veel mogelijk leerlingen te tikken. Getikte leerlingen gaan op de plaats hinkelen.
- B. Variatie - Meerdere tikkers die elkaar onderhands de bal mogen toespelen.



Basistechnieken

⌚ 10-15 min

- A. In omgangsbaan met tweetallen de bal onderhands overspelen.
- B. Gooien naar elkaar
 1. Beiden rollen de bal recht naar elkaar (afstand \pm drie meter).
 2. Beiden gooien onderhands met een stuit.
 3. Beiden gooien onderhands naar elkaar.



Slaan

⌚ 30-40 min. Slagcircuit

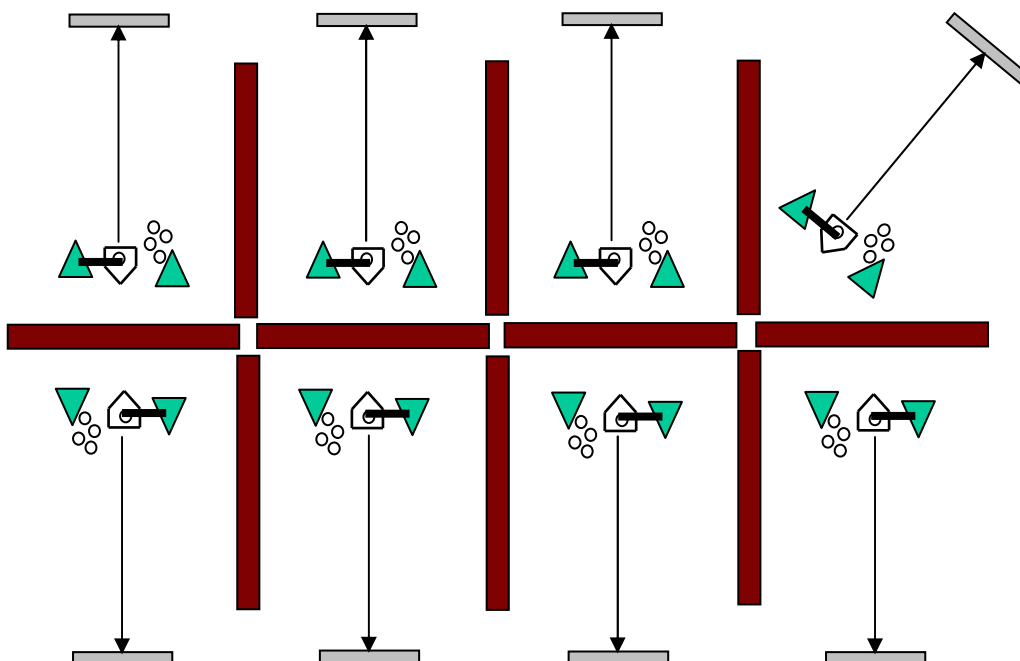
Zaal in zes of acht vakken verdelen met banken. De spelers in het zelfde aantal groepjes verdelen. Je kunt ook de bovenste vier vakken kopiëren naar de vakken eronder. De spelers lopen dan een half circuit. Het voordeel is dat je niet eindeloos creatief hoeft te zijn om zoveel groepjes tegelijkertijd aan de gang te hebben.

Station 1 (+ 5) - slaan van batting-tee tegen een mat.

Station 2 (+ 6) - slaan van een getoste bal tegen een mat.

Station 3 (+ 7) - als één, maar nu van de andere zijde (switchhitter). De spelers denken nu extra goed na over hun techniek.

Station 4 (+ 8) – slaan vanaf de batting-tee met ander materiaal



Spel

⌚ 10 min. Slagcircuit

Binnen het slagcircuit krijgen alle spelers een X-aantal ballen die men tegen de valmat dient te slaan. Dit kan vanaf de batting-tee of met opgetoste ballen. Voor iedere geslaagde poging verdient de speler een punt. Welke speler of welk vak haalt de meeste punten?

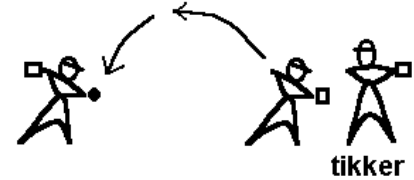
TIP - Degene die winnen hoeven niet te helpen met opruimen.

Training 6

Warming-up

⌚ 5-10 min. Tik speler met bal

Alle spelers hebben een handschoen aan. Een willekeurige speler heeft de bal. Wijs een tikker aan. Tikker tikt de speler die de bal heeft. De spelers tossen of gooien bal over, maar mogen niet lopen met de bal. Als de tikker de bal pakt, wijst hij een nieuwe tikker aan. Een speler die de bal niet goed overgooit of laat vallen, krijgt een strafpunt.

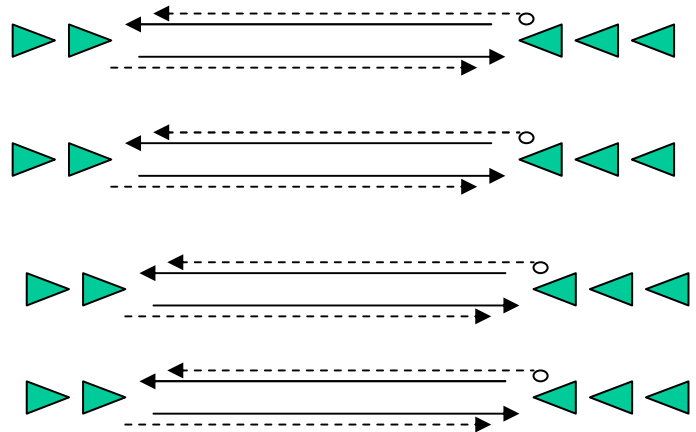


Basistechnieken

⌚ 20 min.

A. In de lengte van de zaal drie-, vier- of vijftallen tegenover elkaar

- Beide zijden gooien de bal bovenhands naar elkaar met een lange stuit (zie tekening). Dit heeft als voordeel dat er bovenhands gegooid moet worden en dat de bal makkelijker gevangen/gestopt kan worden door de ander. Maak de afstand van gooien dus bewust aan de grote kant. Zie de bijlage voor de techniek gooien.



- Bij geoefende groepen kun je eindigen met overgooien zonder stuit.

B. "Pilonwerpen"

Welke groep gooit de meeste pilonnen van de banken. Je mag niet over de werplijn komen. Gebruik zachte ballen voor dit spel (tennisballen!).

X
X
X
X
X
X
X



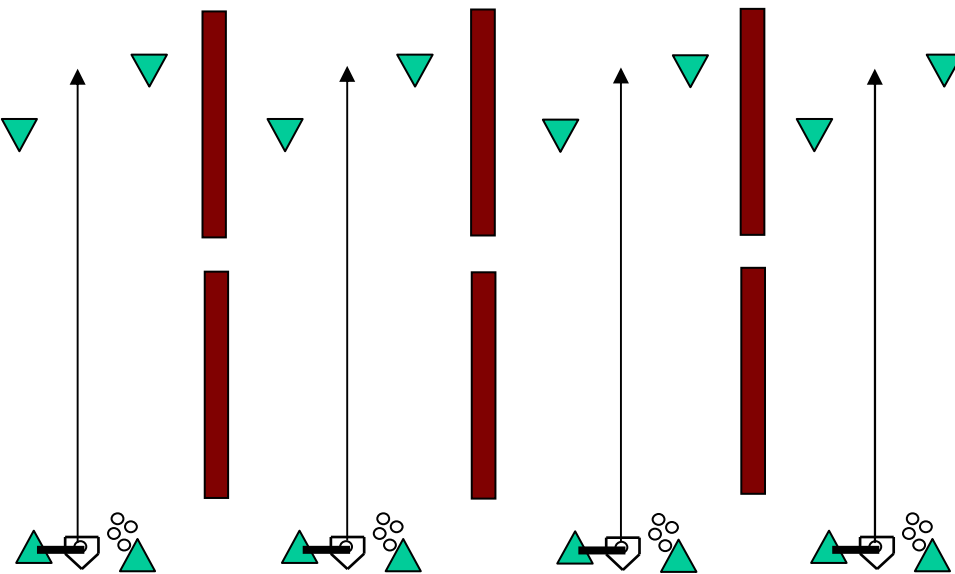
V
V
V
V
V
V
V

Slaan

⌚ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

A. Organisatie

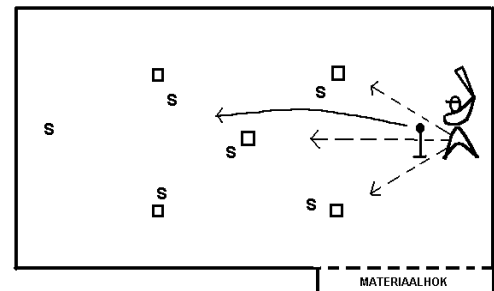
1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. De spelers slaan op een opgetoste bal. Spelers die hier moeite mee hebben kunnen een batting-tee gebruiken.
3. Wisselen na 5 tot 8 ballen.
4. Maak gebruik van zachte ballen.



Spel

⌚ 20 min. Vijfhonkenbal

Normaal veld met extra honk op de werpplaat. Eén looper en vijf of zes velders. Tijdens het lopen kijken en snel beslissen. De velders kunnen een slimme tactiek uitwerken om de looper snel uit te krijgen. Slagman slaat de bal het veld in en wordt looper. Loper mag naar ieder willekeurig honk rennen. Loper mag nergens stilstaan, ook niet op een honk, anders is de looper uit. Zodra looper rent in de richting van het volgende honk, mag hij niet meer afwijken van zijn looplijn. Hij moet doorgaan naar dat honk. De velders proberen de looper uit te tikken, ook als de looper in contact is met een honk. Velders mogen niet lopen (wel één stap maken) met de bal in bezit. Trainer telt hardop het aantal gehaalde honken. Tien is het maximum.



Training 7

Warming-up

⌚ 10 min. Chinese Muur

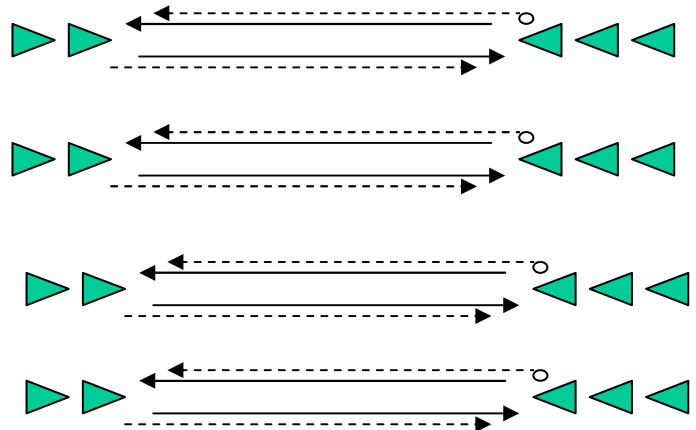
Ballen over de grond door een lijn van fielders rollen. Eén bal, alle spelers handschoen aan. Twee groepen op 20 m. van elkaar op één lijn opstellen. Om beurten rolt of gooit een speler van de groep de bal laag naar de overkant. Dan rolt of gooit de andere groep terug. Telling: punt voor groep als de bal door de muur geslagen wordt.

Basistechnieken

⌚ 20 min

A. In de lengte van de zaal drietallen tegenover elkaar

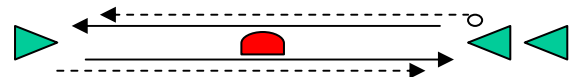
Herhalen van training 6. Beide zijden gooien de bal bovenhands naar elkaar met een lange stuit. Dit heeft als voordeel dat er bovenhands gegooid moet worden en dat de bal makkelijker gevangen/gestopt kan worden door de ander. Maak de afstand van gooien dus bewust aan de grote kant.



B. Overgooien zonder stuit.

C. Wedstrijdvorm - Welke groep kan de bal (?) maal overgooien, zonder de bal te laten vallen.

D. Spelvorm - Zet tussen beide gooiers in en voorwerp (pilon, honk of thuisplaat). Je scoort een punt als je het voorwerp raakt.

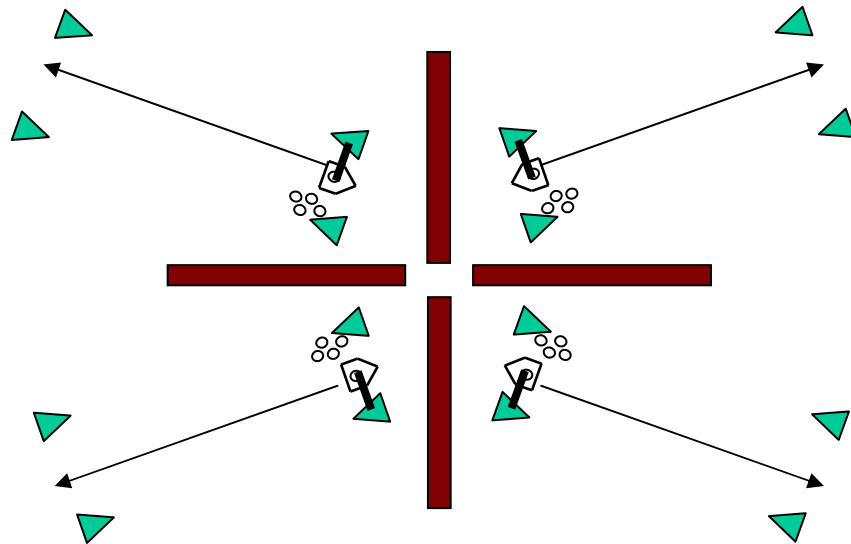


Slaan

⌚ 20-30 min. Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN.

A. Organisatie

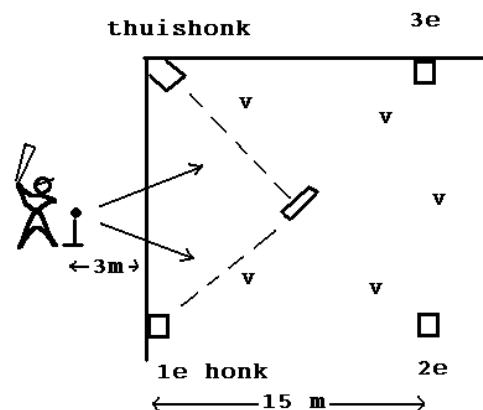
1. Afhankelijk van het aantal spelers en de bestaande situatie de groepjes indelen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.
2. De spelers slaan op een opgetosste bal. Spelers die hier moeite mee hebben kunnen een batting-tee gebruiken.
3. Maak gebruik van zachte ballen of gebruik krantenballen.
4. Je kunt ook op een opgetosste bal laten slaan. Bij veel niveauverschil zou je zelfs kunnen differentiëren en de betere slagmensen op een opgetosste bal laten slaan.



Spel

⌚ 20-30 min. Over de Lijn

Peanutbal, slagpaaltje, vier honken. Twee groepen van vier of vijf spelers. Bal moet tussen achterste honken doorgaan en moet ervoor de grond geraakt hebben of blijft liggen in het vierkant gevormd door de honken. Velders tikken lopers uit of branden bij gedwongen loop. Volgende slagman als lopers niet verder gaan. Slagman mag maximaal twee keer swingen. Na drie uit wisselen. Honkbalspel oefenen. Uitmaken door tikken en honk aanraken bij gedwongen loop. Slagman slaat vanaf de batting-tee.

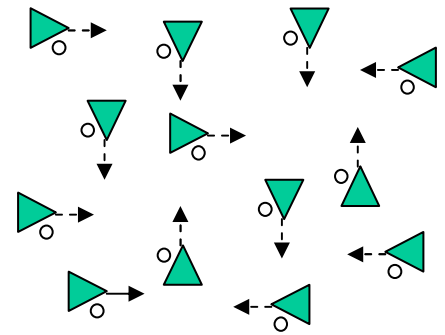


Training 8

Warming-up

⌚ 10 min. Gooien en Vangen

Iedere speler heeft een bal. Gooi de bal met een boog vooruit en vang hem. Probeer heel ver te komen. Variatie: vlak voor het vangen een halve slag draaien en de bal vangen.

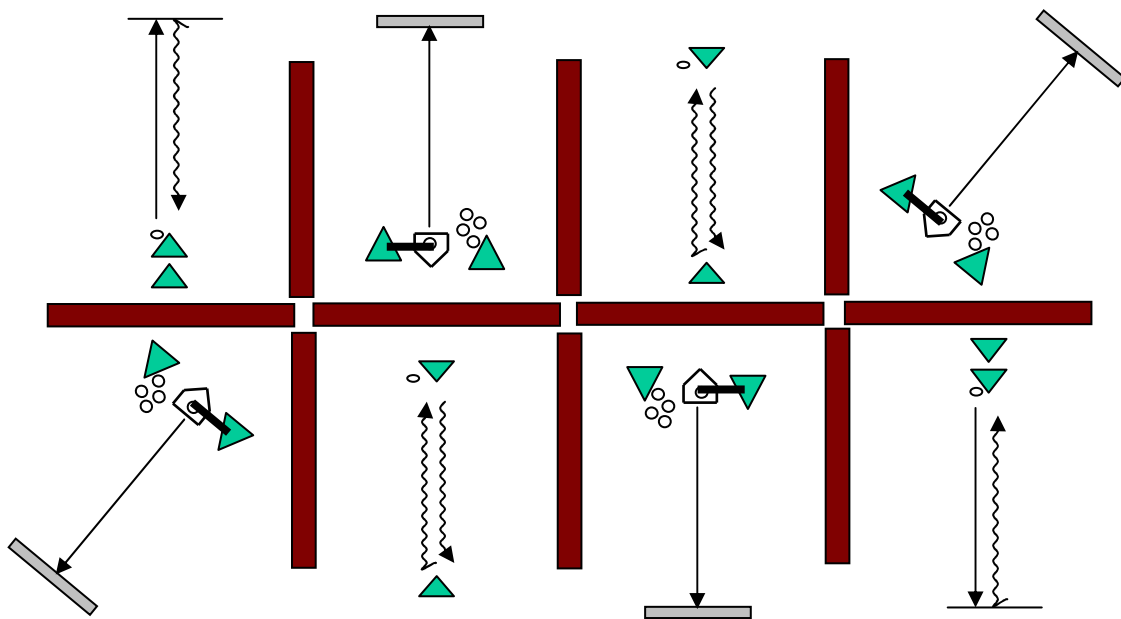


Basistechnieken en slaan

⌚ 30-40 min. Herhalen van diverse technieken in circuitvorm

B. Organisatie

1. Maak groepen van gelijke grootte.
2. Elke groep draait door op commando van de trainer:
 - a. A1 naar B1, B1 naar C1, C1 naar A1.
 - b. A2 naar B2, B2 naar C2, C2 naar A2.
3. Als het vlot verloopt kunnen er twee ronden worden gedaan en eventueel als afsluiting een kort spelletje.



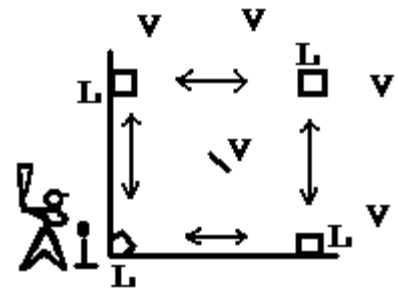
C. Oefenstof

1. Slaan vanaf statief.
2. Slaan van een opgetoste bal.
3. Vormen met gebruik van de muur. Bijvoorbeeld: gooien en vangen via de muur in 2 (of 3) tallen.
4. Vormen met tweetallen tegenover elkaar. Bijvoorbeeld rollen naar elkaar. Bij de ander tussen de benen door is een punt.

Spel

⌚ 20 min. Op en Neerbal

Zaal, twee teams van vijf spelers. Van de slagpartij één speler op ieder honk en één speler aan slag. De vijf spelers van de veldpartij in het veld. Slagman slaat bal in het veld. Lopers rennen tussen de honken op en neer en tellen zelf het aantal aangeraakte honken. De velders tikken alle lopers uit, ook in contact met het honk. Loper die start bij honk één rent tussen één en twee op en neer. Wedstrijd: welke groep heeft meeste honken gehaald na vijf slagbeurten.

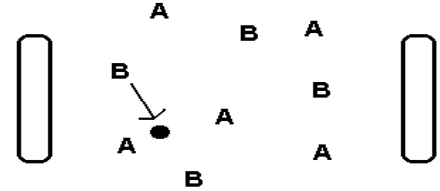


Training 9

Warming-up

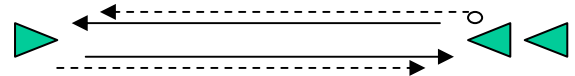
A. ⌚ 10 min. Lummelbal

Twee groepen A en B, één bal bij groep B. Groep B houdt de bal zo lang mogelijk in de groep. Niet lopen met de bal en binnen vijf tellen overgooien. Niet naar dezelfde speler gooien, en niet doorgeven van de bal. Vanger in een eindvak. Bij twee keer laten vallen van de bal krijgt de andere partij de bal.



B. ⌚ 10 min. Losgooien

In de lengte van de zaal met drietallen tegenover elkaar



Spel 1

⌚ 30-60 min. Peanutbal

A. Start van het spel

1. Een geslagen bal is goed als deze een honk raakt.
2. Een geslagen bal is óók goed als deze alvorens het veld te verlaten voorbij de honken de grond op goed gebied heeft aangeraakt.

B. Honklopen

1. Een gedwongen loopsituatie ontstaat als alle honken achter de loper bezet zijn, voordat er wordt geslagen. Dit betekent dat iedereen achter de loper en dus de loper ook moet opschuiven. In dit geval hoeft de veldpartij niet te tikken.
2. Omdat het altijd gedwongen loop is op het eerste honk, mag men op dit honk "doorschieten" nadat het honk is aangeraakt.
3. Het in fases invoeren van het terugkeren na de vangbal.

C. Wisselen

1. Om de betere slagploeg voordeel te geven, kun je afspreken om te wisselen nadat iedereen is geweest en er nog één speler is uitgemaakt.

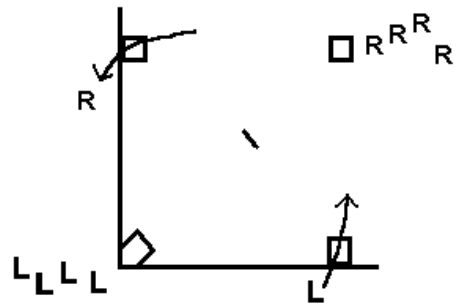
D. Uitmaken

1. Het kunnen volstaan met "uitbranden" in de gedwongen en omgekeerd gedwongen loopsituatie.
2. Naar aanleiding van een voorkomende situatie uitleggen en invoeren van de regels bij een vang op foutgebied. De slagman is uit en het spel gaat door.

Spel 2

⌚ 5-10 min. Homerun estafette

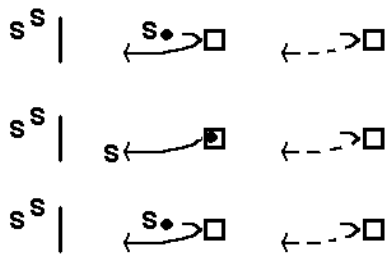
Twee groepen spelers, één bij de thuisplaat en één bij het tweede honk. Gelijk in aantal of anders een spelertwee keer laten lopen. Na startteken loopt van iedere groep één speler een homerun. Na het voltooien van de homerun start de volgende speler. Wedstrijdvorm (evt tijd opnemen). Loper → loper. Bij ongelijke groepen lopen er spelers 2 keer.



Training 10

Warming-up

⊕ 10 min. Ren en Leg Estafette



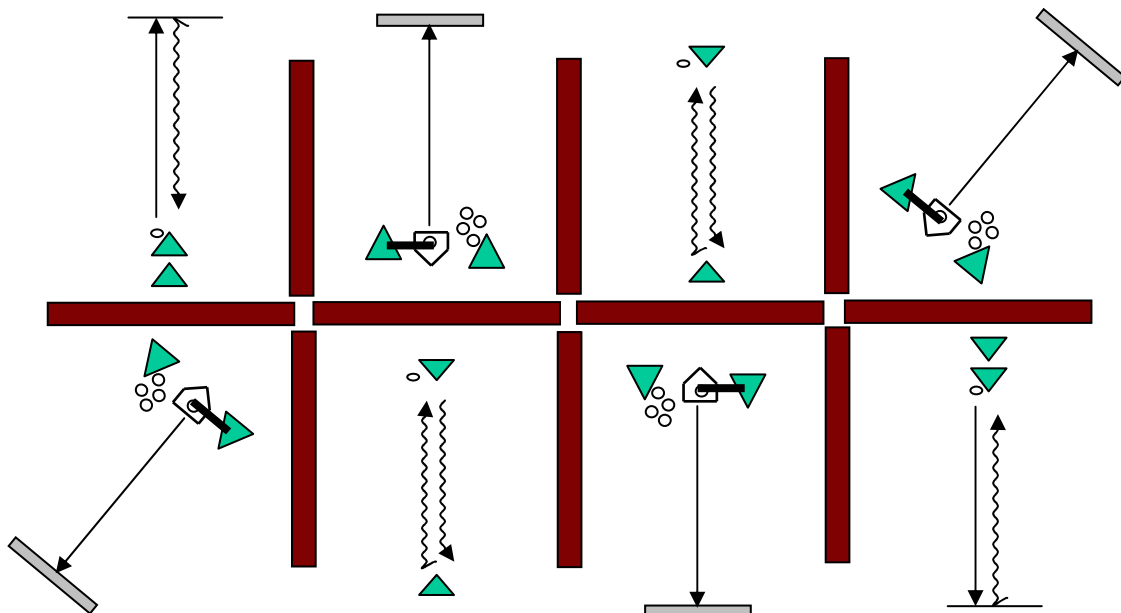
Groepjes van drie spelers. Per groep een startlijn, twee honken op 10 meter afstand van elkaar en één bal. Eerste looper rent naar eerste honk en legt de bal daar neer. Rent terug naar de startlijn, tikt de volgende looper. Deze haalt de bal weer op, rent terug naar de startlijn, en geeft de bal over aan de volgende speler. Enz. Wedstrijdvorm.

Basistechnieken

⊕ 30-40 min. Herhalen van diverse technieken in circuitvorm

A. Organisatie

1. Maak groepen van gelijke grootte.
2. Elke groep draait door op commando van de trainer:
 - a. A1 naar B1, B1 naar C1, C1 naar A1.
 - b. A2 naar B2, B2 naar C2, C2 naar A2.
3. Als het vlot verloopt kunnen er twee ronden worden gedaan en eventueel als afsluiting een kort spelletje.



B. Oefenstof

1. Slaan vanaf statief.
2. Slaan van een opgetoste bal.
3. Vormen met gebruik van de muur. Bijvoorbeeld: gooien en vangen via de muur in 2 (of 3) tallen.
4. Vormen met tweetallen tegenover elkaar. Bijvoorbeeld rollen naar elkaar. Bij de ander tussen de benen door is een punt.

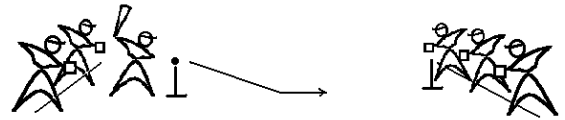
Spel

⌚ 30-60 min.

Peanutbal (zie training 9)

⌚ 10 min. Chinese muur (bij onvoldoende tijd)

Twee batting-tees, één bal, alle spelers handschoen aan. Twee groepen op 20 meter van elkaar op één lijn opstellen. Om beurten slaat een speler van een groep de bal laag naar de overkant.



Dan slaat de andere groep terug. Telling: punt voor groep als de bal door de muur geslagen wordt.

Tossball

Er kan een spelvorm gekozen worden waarbij de tossregel wordt toegepast (eventueel in combinatie met de hiervoor genoemde statiefvorm. Door het toevoegen van de tossregel wordt de overgang van peanutbal naar honkbal/softbal versoepeld. Algemene regels voor het peanutbal zijn geldend.

A. Toevoegingen

1. De bal wordt door de teamleider opgetosst vanaf de foutlijn op ongeveer één meter afstand van de slagman.
2. Na drie mislukte pogingen (waarbij de laatste een misslag) mag de slagman nog één keer van het statief slaan.

Let op: na een foutslag volgt alsnog een poging. Uiteraard gelden op dat moment weer de bepalingen ten aanzien van het statief. Echter bij een foutslag volgt een hernieuwde poging. Bij een misslag is de slagman uit.

- B. Mengvorm – Zeker bij groepen mee een groot leeftijdsverschil kan het voorkomen dat een aantal kinderen wordt geremd in hun ontwikkeling, als enkelen van hen alleen nog succesvol slaan vanaf het statief. Zij zouden worden gedwongen te lang vanaf het statief te blijven slaan. Daarom wordt de volgende mengvorm toegestaan:

Tijdens het overleg met de teamleider van de andere speelgroep wordt opgegeven welke spelers tijdens dit spel op een getoste bal en welke vanaf het statief slaan. Dit kan tijdens het spel niet meer veranderen en uiteraard zullen de regels ten aanzien van het tossbal op de betreffende spelers van toepassing zijn.

Vergeet niet aan het einde van de training promotiemateriaal beschikbaar te hebben om je vereniging onder de aandacht te brengen zodat de deelnemers de mogelijkheid hebben om zich in te schrijven.

Bijlage 1 - Slaan

Inleiding

- A. Hard slaan - Train vanuit het hard swingen naar de bal en werk naar een juiste bewegingsuitvoering i.p.v. het ideale bewegingsplaatje. Foutieve voorbeelden hiervan zijn de statische uitgangshoudingen en het onuitputtelijke "uitmeten".
- B. Keuze van de knuppel - Bij het slaan dragen twee componenten bij aan het hard slaan, te weten gewicht van de knuppel en de knuppelsnelheid. De knuppelsnelheid werkt kwadratisch. Dat wil zeggen dat snelheid belangrijker is dan massa.
- C. Volledige beweging – Een slagbeweging bestaat uit de uitgangshouding, gevolgd door een stapje, de beweging naar de bal toe en de nabeweging. Al deze ingrediënten horen in een swing te zitten.
- D. Richting - Alle bewegingen moeten in één lijn zijn. Het lichaamzwaartepunt en het raakvlak van de knuppel bevinden zich zo dicht mogelijk tegen deze lijn aan. Dit zorgt voor optimale energieoverdracht en een lange contactbaan. Alle acties die buiten deze lijn plaats vinden, geven een reactie die de coördinatie, timing en de energieoverdracht op de bal bemoeilijkt.
- E. De voorbereiding en het blijven kijken naar de bal zijn de belangrijkste factoren voor een constante succesvolle slagbeweging.
- F. Ten aanzien van het slaan op een aangegooide bal wordt het succes voor een groot gedeelte bepaald door de wijze van opgooien. Een grotere afstand of een boogbal maken de timing moeilijker.
- G. Veel herhalingen koppelen aan kwaliteit – Het slaan van een honkbal is een herhalingsstechniek. Om de techniek te verbeteren moet men veel swings met een goede techniek maken.

Uitgangshouding

Balans is de basis van de swing. Er moet altijd enige beweging zijn in de uitgangshouding om ontspannen te kunnen zijn.

- H. Voeten – Plaats de voeten parallel aan elkaar op ongeveer schouderbreedte. Vanuit deze neutrale voetenstand wijzen de tenen recht naar voren of zijn zelfs licht naar binnen gedraaid.
- I. Gewicht - De knieën zijn licht gebogen een juiste gewichtsverdeling (balans).
- J. Handen – De handen zijn ter hoogte van de achterste schouder en ellebogen wijzen schuin naar beneden. Handen en ellebogen vormen samen een driehoek. Knuppel komt hierdoor in een 45 graden stand ten opzichte van de grond.
- K. Grip - Men houdt de knuppel losjes in het midden van de vingers.
- L. Hoofd – Houd het hoofd recht met beide ogen naar de werper gericht.



Stapje

- M. Techniek – De slagman brengt zijn voorste knie richting zijn achterste knie, alvorens in voorwaartse richting te stappen.
- N. Timing – De slagman maakt een stapje voordat hij de bal gaat slaan. Denk eraan: eerst stappen en dán slaan.
- O. Richting - Recht naar de werper en niet richting de foullijnen. Voetplaatsing in balans met een gesloten voorste voet om de heupen zolang mogelijk gesloten te houden. Tot ongeveer 45 graden is acceptabel.
- P. Lengte – Maak de stap niet te groot. Met een kleine stap is het gemakkelijker om balans te houden. Als de voorste voet neerkomt moet het gewicht nog steeds op de ballen van de voeten zijn en het lichaam volledig in balans.

FOUT! - Probeer te voorkomen dat bij het terugbrengen van de handen de voorste schouder wordt ingedraaid. Hierdoor draait immers het gezicht weg van de werper. Tevens zorgt de actie van indraaien van de schouder vaak voor een reactie van vroegtijdig uitdraaien/openen waardoor de slagman met een lange swing om de bal heen slaat.

Slagbeweging

- Q. Naar de bal toe
 1. Benen – Als de voorste voet neerkomt, zullen de achterste voet en knie onmiddellijk de swing inzetten. De achterste voet komt omhoog op de tenen en de achterste knie en heupen maken vanuit een korte “draai” op de dikke teen en afzet de voorwaartse beweging naar de bal.
 2. Handen – De handen brengen de barrel naar de “*hitting-zone*”. Voor de snelste route worden de armen en polsen voorwaarts gestrekt.
 3. Hoofd - Het hoofd blijft stabiel.

Raakpunt

Voordat men een speler kan leren slaan dient men te weten wat het raakpunt is. We proberen met een korte snelle krachtige swing vanuit de uitgangshouding, via een stapje, naar het juiste raakpunt te komen.

- R. Handen – De handen zijn ter hoogte van de voorste voet. Zorg voor een “handpalm naar boven - handpalm naar beneden” positie op het moment van contact, met de muis van de tophand achter de knuppel.
- S. Onderlichaam – De voeten vormen een brede basis met de knieën bij elkaar. Het voorste been is recht en gespannen en het achterste been vormt een 'L'. De achterste voet komt omhoog op de tenen, waarbij de wreef naar de werper wijst.
Zes ogen – Op het moment van contact zijn alle zes de “ogen” op de bal gericht, t.w. twee ogen, de neus, de navel en twee knieën.



Nabeweging

De kwaliteit van de finish is direct gerelateerd aan de kwaliteit van de swing.

1. Handen - Tijdens de nabeweging gaat de knuppel zo lang mogelijk voorwaarts. Daarna eindigen de handen bij de linker schouder.
2. Hoofd – De kin eindigt boven de rechterschouder.

Bijlage 2 - Gooien en vangen

Techniek

- A. Vasthouden van de bal - Een goede grip is een onderdeel van het gooien dat nog wel eens over het hoofd wordt gezien. De kwaliteit van de grip bepaalt een groot gedeelte van de controle. Des te beter de grip, des te beter de controle en dus de mogelijkheid om de bal te gooien waar je hem hebben wilt. Voor een goede controle moeten de vingertoppen een goed en vast contact hebben met de naden van de bal.
1. Standaard - drie-punts greep, twee vingers (middelvinger en wijsvinger) op de bal en de duim midden onder de bal.
 2. Jeugdige spelers zullen moeite hebben om de bal vast te houden. Dit is eenvoudig op te lossen door de ringvinger naast de wijsvinger en middelvinger over de naden te leggen. Misschien zelfs met de pink erbij.
- Het trekken aan de naden, tijdens het loslaten, zorgt voor rotatie (spin) aan de bal. Des te meer rotatie, des te meer snelheid aan de bal. De bal moet stevig vast worden gehouden zonder er in te knijpen. Wanneer je knijpt, blokkeer je de pols en kun je minder snelheid ontwikkelen. De bal mag niet diep in de hand liggen. Er moet altijd een "half maantje" zijn tussen de handpalm en de hand. Bij kleine handen of een grote bal zal deze ruimte niet waarneembaar zijn.
- B. 1-2 ritme - Het 1-2 ritme (aanloopje) is het eerste waar aan gewerkt moet worden. Zonder 1-2 ritme is er geen ritme, gebruikt men het lichaam niet en balans en gooit men alleen met de arm, heb je geen tijd om je voorste schouder in te draaien (richting) en daardoor geen tijd om een volledige armbeweging te maken. Dit 1-2 ritme is in de richting van het doel en brengt het lichaam (zo snel mogelijk) in die richting. Zowel de eerste als de tweede stap voorwaarts.
- C. Richting - Het indraaien, tijdens het 1-2 ritme, van de linkerschouder en linkerheup geeft richting aan de worp. Dit geeft tevens de mogelijkheid om met het gehele lichaam te gooien. Geen richting; dan is je lichaam te snel voor de armen, wordt het ritme verstoord, waardoor de arm zich moet haasten om naar voren te komen. Dit veroorzaakt een te lage elleboog en daardoor het stoten van de bal of side-arm gooien.
- D. Stap - De stap wordt gemaakt met een gesloten voet in de richting van het doel. Deze voet plaatst je ter hoogte van de hak van het standbeen.
- E. Armbeweging - De armbeweging kan alleen goed worden gedaan wanneer het 1-2 ritme wordt gemaakt en de schouders worden ingedraaid. Zo gauw we de voorste schouder beginnen in te draaien komt de hand met bal uit de handschoen en begint aan de armcirkel. Deze begint laag met de rug van de hand naar voren gericht en tijdens het verder indraaien bewegen we de hand naar achteren en omhoog. Aan het einde van het indraaien, wanneer de stapvoet landt, is de hand met de bal op zijn hoogste punt en is de hand boven de bal met de duim gericht naar achteren. Nu begint het voorwaarts bewegen van de bal d.m.v. een snelle schouderwissel. De armbeweging eindigt met de gooischouder naar het doel gericht.
- F. Follow through - Na het loslaten van de bal, wordt de schouderwissel afgemaakt en eindigt de gooischouder in de richting van het doel. De rechtervoet draait mee over de neus van de schoen en eindigt met de hak omhoog. Vanwege de voorwaartse snelheid komt de voet ook mee naar voren.
- G. De voorste arm - Naast een overactieve voorste arm (opentrekken, zie boven) zien we bij veel spelers een zgn. "dode" voorzijde van het bovenlichaam. D.w.z. dat deze zijde niet actief deelneemt aan de beweging. De arm bungelt er maar wat bij. Deze arm kan de

schouder-wissel-snelheid positief beïnvloeden door de handpalm naar boven te draaien blijft de elleboog bij het lichaam. Daarna volgt de actie van het bovenlichaam die naar de handschoen wordt gebracht. Hierbij blijft de handschoen voor het lichaam i.v.m. velden van de geslagen bal. Je moet je voorstellen dat de voorste arm zich uitstrekt naar de bovenkant van een hek en je er daarna naartoe trekt. Je kan de beweging van de elleboog vergelijken met de stootbewegingen van een karateka, de achterwaartse actie van de ene arm versnelt de andere schouder en arm.

H. Stap voor stap

1. De bal vangen.
2. Rechtervoet voor het standbeen langs richting het doel en dwars op de werprichting plaatsen.
3. Linkerschouder en linkerheup indraaien richting het doel d.m.v. een rotatie om de lengte-as (schouderlijn blijft evenwijdig aan de grond).
4. Het lichaamsgewicht is volledig op het achterste been en hierdoor kun je het lichaam volledig gebruiken tijdens de gooiactie.
5. Stap met je stap(linker)been in de richting van het doel.
6. Arm beweegt: beneden (hand naar voren gericht), achter, omhoog (hand boven de bal) en gooi.
7. De gooischouder wijst na het gooien naar het doel.
8. Draai, na het loslaten van de bal, over de neus van de rechterschoen.

Bijlage 3 - Fielden

Handschoen

De handschoenen kan variëren in grootte en is afhankelijk van de leeftijd en grootte van de hand. Kies voor een handschoen die men kan hanteren en dus niet te groot en daardoor ook vaak te zwaar is. Een kleine handschoen zorgt ervoor dat kinderen sneller met “twee handen” gaan vangen.

Vorbereidende beweging

Net voordat de bal wordt geslagen komt de velder in een houding de voeten uit elkaar en de handen los. Goede spelers bewegen op de voeten door richting de thuisplaat te lopen. Dit is identiek aan een tennisspeler vlak voor het ontvangen van de service.



Benaderen

De velder gaat naar iedere geslagen bal toe en laat tijdens het benaderen zijn handschoen langzaam zakken naar de fieldhouding. Dit om te voorkomen dat er ballen onderdoor gaan. Zodra velder de bal bereikt, maakt hij zijn passen korter om zo zijn lichaam onder controle te hebben.

Om in de fieldhouding te komen, zet de binnenvelder zijn gooi-hand-voet neer en spreidt zijn handschoenvoet om in de basispositie te komen.

Het is van groot belang om naar de bal toe te bewegen en daardoor een goed ritme voor de aangooi te hebben. Zorg voor een soepele doorlopende actie; benaderen – komen in de fieldhouding – aangooi.

Fieldhouding

A. Fieldhouding - De fieldhouding is voor alle binnenvelders gelijk. De belangrijkste aspecten van deze basishouding:

1. Voeten staan op schouderbreedte.
2. Het achterwerk is laag, zodat de bovenbenen evenwijdig aan de grond zijn.
3. De handen zijn voor de voeten, met de handschoen op de grond (PUPILLEN - aan de binnenkant van de handschoenvoet).
4. Maak met de handschoen en gooihand een krokodillenbek (zie foto), om zo snel mogelijk de handschoen uit de handschoen te kunnen pakken.
5. De neus (en daardoor beide ogen) volgt de bal van de knuppel tot in de handschoen.



B. Handschoenbeweging

De handen blijven na het ontvangen van de bal voor het lichaam en de bal wordt zo snel mogelijk uit de handschoen gepakt door de gooihand.

De aangooi

Er moet een vloeiende beweging zijn van: benaderen van de bal – fieldhouding – aangooi. De gooi-hand-voet stapt door naar het doel en de stapvoet stapt direct naar het doel. PUPILLEN - Richt de handschoenschouder naar het doel en maak met de voeten schuifpassen richting het doel. De binnenveld gebruikt altijd een bovenhandse aangooi.

Bijlage 4 - Organisatievormen

Tijdens het gebruik van stroomvormen moet men zorgen dat er vaart in de oefening zit. Zorg voor voldoende ballen, waardoor men bij het missen van een bal er een volgende bal is.

Gebruik hoofdzakelijk een time-out om groepsaanwijzingen te geven, waarbij je de groep eventueel bij elkaar kan halen om een gezamenlijke "fout" te bespreken.

Hanteer tijdens een training zo veel mogelijk dezelfde groepsgrootte. Gebruik oefeningen die bijvoorbeeld met 3-tallen kunt doen. Dit spaart enorm veel tijd.

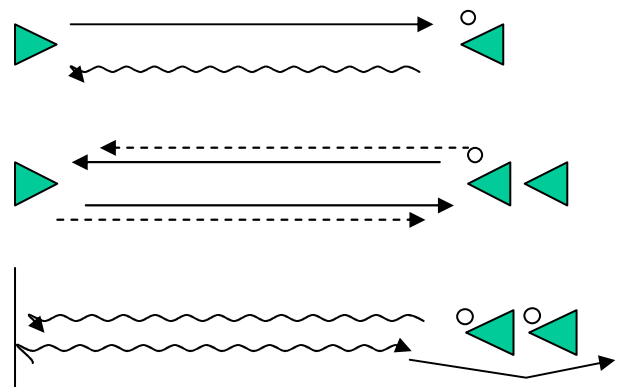
Bij stroomvormen start de bal altijd bij de grootste groep.

Wees creatief met de onderstaande organisatievormen en men kan zelf komen tot tenminste 100 verschillende oefeningen.

Organisatievormen met twee punten

C. Tegenover elkaar

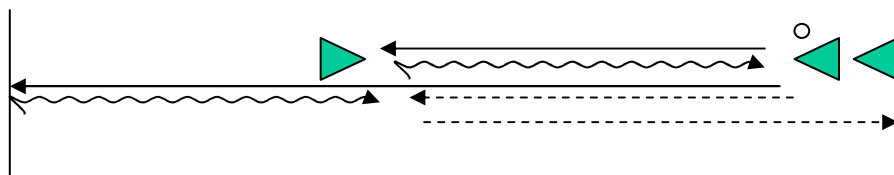
1. Beide kanten rollen
2. Één kant rolt, de ander kant gooit
3. Beide kanten gooien
4. Tossen
5. Ballen links en rechts van de fielder
6. Stroomvorm met drietallen.



D. Met gebruik van de muur (zaal)

Het plaatje dient van boven naar beneden te worden bekeken:

1. De voorste speler gooit de bal naar degene tegenover zich (verplaatst zich niet tijdens de oefening).
2. Deze "helper" rolt een grondbal/tosst een hoge bal naar de speler terug.
3. De speler komt naar de bal toe, fieldt de bal en gooit de bal tegen de muur.
4. Daarna loopt de speler achter de bal aan, fieldt de bal nogmaals en sluit achter aan het rijtje waar hij oorspronkelijk vandaan kwam.
5. Na een aantal herhalingen de helper wisselen. Kan bij jonge groepen de coach zijn.
6. Deze oefening kan men ook met een rijtje van vier/zes kinderen doen.

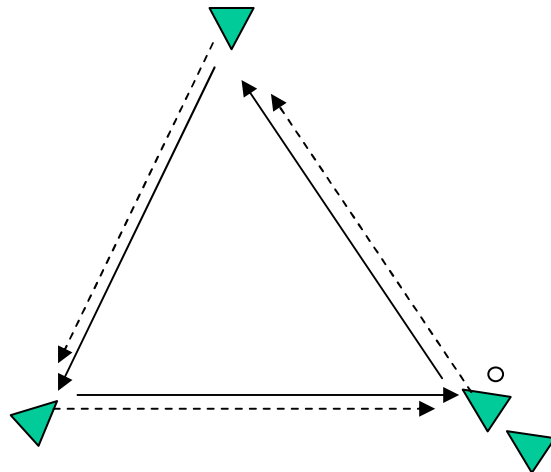
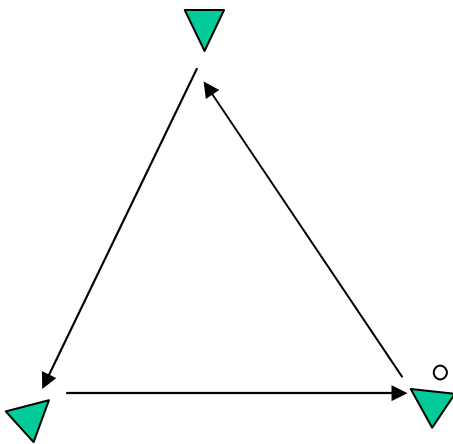


Organisatievorm met drie punten

Bij het aanleren van het fielden dienen we zo veel mogelijk gebruik te maken van organisatievormen met drie punten. In de wedstrijd worden namelijk de meeste actie in een driehoek gemaakt. Neem bijvoorbeeld de actie van de korte stop die een door de slagman geslagen grondbal krijgt en een aangooi naar het eerste honk maakt om hem vervolgens uit te maken. Het benaderen en de verwerking van de bal is anders bij het werken in driehoeken.

E. Driehoek

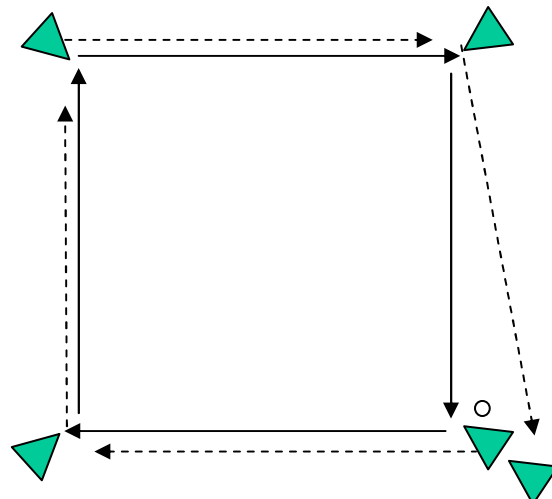
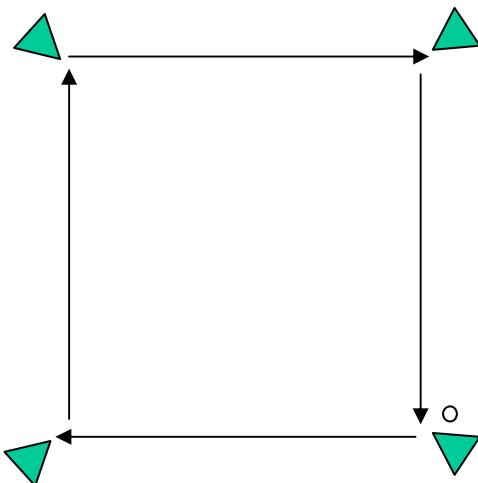
1. Alleen rollen
2. Rollen, gooien, rollen, gooien, etc.
3. Alleen gooien
4. Tossen
5. Stroomvorm met drietallen.



Organisatievormen met vier punten

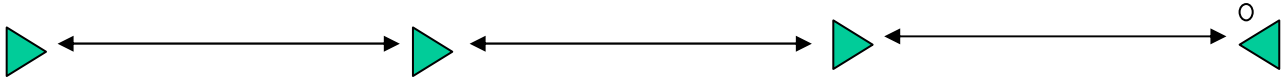
F. In een vierkant

Zie vormen onder driehoek genoemd. Met name het gooien kan goed in een vierkant worden getraind. Deze richtingsverandering komt regelmatig in een wedstrijdssituatie voor.



G. Relay – lijn gooien

Relay komt voor als de te overbruggen gooi afstand (vanuit het buitenveld) te groot is om het in een keer te halen. Men gebruikt dan één of meerdere tussenstations om de bal door te gooien. Wissel na een tijd de buitenste spelers met de binnenste spelers.



W-vorm

Deze vorm is uitermate geschikt voor grote groepen, waarbij men als coach controle heeft over de uitvoering van de oefening. De coach is degene die het tempo bepaald en de te spelen bal. Zo kan men gedifferentieerd spelers ballen toespelen afhankelijk van het niveau of kan men twee positiegroepen maken.

H. Niveau

1. Lage “hoge bal” of hoge “hoge bal”.
2. Rollende bal of stuitende bal.
3. Grondbal recht op de speler af of links/rechts van de speler.

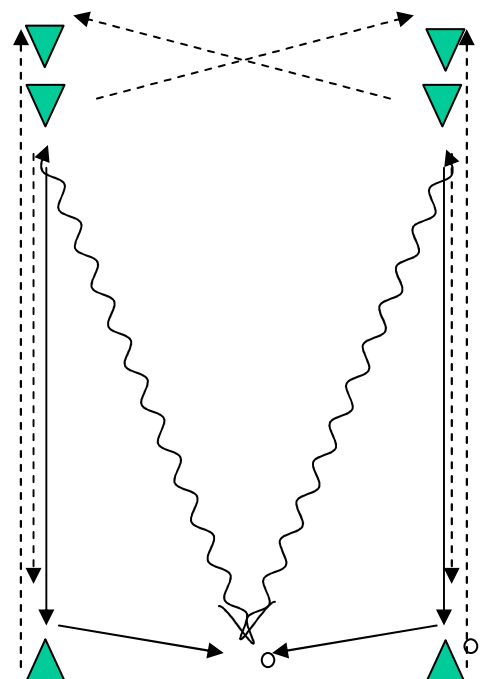
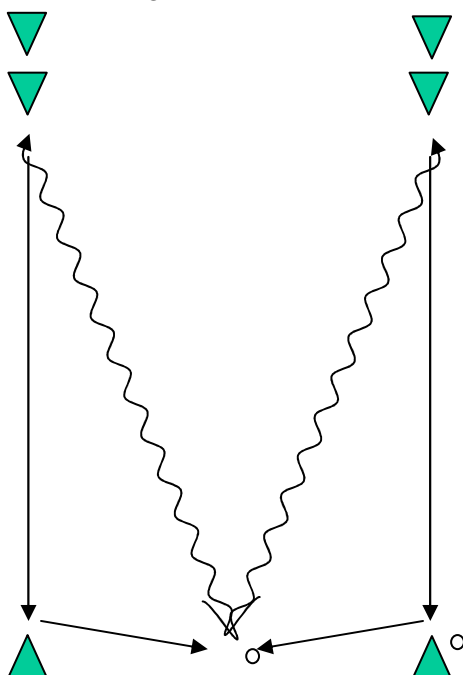
I. Positie

Links de binnenvelders voor grondballen en rechts de buitenvelders voor hoge ballen.

J. Stroomvorm

In het plaatje recht wisselen de spelers van plaats. Dit kan vanwege een techniek aspect (het lichaam in de juiste richting verplaatsen) of om de spelers in beweging te hebben.

1. Achterkant – De velder verwerkt de bal naar de vanger tegenover zich en sluit daarna aan achter het andere rijtje. Bij ballen door het midden gerold krijg je hierdoor afwisselend forehand en backhand ballen.
2. Zijkanten – De bal wordt door de velder verwerkt naar de vanger naast de coach en loopt achter zijn aangooi aan om vervolgens de plaats van de vanger over te nemen. De vanger tosst na ontvangst de bal naar de coach (als hij kijkt) en sluit daarna aan achter de volgende velder.



Bijlage 5 - Extra oefeningen

Slaan

Gebruik nooit het woord peanutpaaltje, want dan willen de spelers er na de peanuts niet meer vanaf slaan. Het is de beste oefening om de techniek van het slaan aan te leren en te verbeteren, omdat de bal stil ligt en men de bal niet hoeft te timen. Timing is het moeilijkste aspect van het slaan en gaat niet altijd samen met het verbeteren van de techniek. Zodra een peanutspeler gaat "spelen" met het slaan van de batting-tee (bijvoorbeeld de bal omhoog slaan) stapt men over op de front toss. De toss vanaf de zijkant (zie optoss peanutbal) mag niet gebruikt worden. Deze manier van tossen resulteert vaak in een slechte techniek. Daarna blijft men de batting-tee gebruiken met gerichte opdrachten (richting slaan) en met een tweede tee (zie onder).

Wij adviseren om tijdens iedere oefening een lijn te gebruiken om er voor te zorgen dat de positie van de voeten goed is (zie plaatje backswing tee).

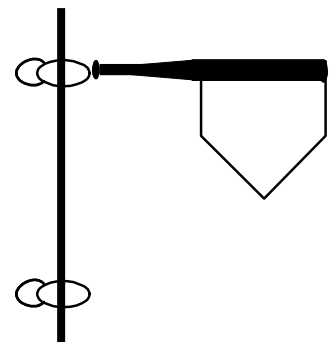
A. Batting-tee

OPSTELLING BAL MIDDENDOOR - Belangrijk is de voetenstand t.o.v. de batting-tee. Plaats de batting-tee ter hoogte van de voorste voet, voor het midden van de plaat. Slaat men met een optimale technische uitvoering de bal terug, dan gaat deze recht terug naar de pitcher. Plaats de mat of het hekje daarom "midden door". Zorg dat er altijd een thuisplaat wordt gebruikt, die achter de batting-tee wordt neergelegd.

B. "Backswing T-drill"

Deze oefening gaat uit van het opbouwen van de slagbeweging vanuit het ideale raakpunt en kan gezien worden "als de moeder aller drills".

De slagman staat in een ruime comfortabele spreidstand met alle "ogen" (neus, navel en achterste knie) gericht op het raakpunt. De armen staan loodrecht op de knuppel die tegen de bal aanligt. Als men de wijsvingers nu zou strekken zouden deze recht naar voren wijzen, zo staan de polsen recht achter de knuppel. Vanuit deze houding, die men overigens niet te lang moet aan houden i.v.m. opbouwen van onnodige spanning, start de beweging door de knuppel langs de kortste weg omhoog naar de achterste schouder te brengen. Zonder te stoppen wordt de swing langs de kortste weg naar voren ingezet.



Op deze manier zijn ritme en positie vastgelegd. En bijkomend voordeel is dat de spelers als vanzelf hun gewicht eerst naar achteren verplaatsen voordat zij de swing inzetten en zo hun persoonlijke uitgangshouding gaan vinden zonder iets te vertellen over grip, voetenstand, hoek van de knuppel enz., enz..

Tevens zal men naarmate er meer vertrouwen komt, zelf gaan experimenteren met het plaatsen van de voorste voet. Ze zullen dan bij het terugwaaien een klein stapje terug maken en daarna weer terugstappen, zonder daarmee hun positie t.o.v. de batting-tee te wijzigen.

De slagman gaat naast de plaat staan met de batting-tee voor de plaat en niet naast de batting-tee.

C. Dubbele batting tee

Zet de twee batting-tee's voor elkaar – Midden op de plaat en dus achter de andere batting-tee komt een tweede batting-tee te staan of een pion met een opgerolde krant erin. De krant heeft dezelfde hoogte als de bal die op voorste statief ligt.

Hierdoor wordt de slagman gedwongen om met een korte swing te slaan. Degene die scheppen, onder de bal komen, slaan tegen de krant aan en weten zo dat ze hun handen te snel laten zakken.

D. Hoge batting-tee

Zet de batting-tee zo hoog mogelijk neer, om te voorkomen dat de slagman zijn handen laat zakken en daardoor de bal gaat scheppen. De slagman wordt nu gedwongen om met een korte swing de bal te benaderen en de bal naar beneden te slaan.

Men behaalt het zelfde resultaat door een slagman bijvoorbeeld op pionnen te laten slaan (met punten), waardoor men om punten te kunnen halen onbewust de techniek toepast. Het kan tevens een combinatie van beide zijn.

E. Front toss

Het slaan van een onderhands opgegooide bal. Men kan ter bescherming van de opgooier een hekje of een kast gebruiken.

Zet het hekje op vijf meter van de slagman. Werp de bal onderhands (met achterzwaai) of bovenhands door de slagzone van de slagman.

Gooien en vangen

A. Met HANDSCHOEN en BAL

1. Alle spelers lopen met handschoen en bal vrij door de zaal. Ze gooien steeds de bal voor zichzelf op tot hoofdhoogte en vangen hem daarna weer onderhands op. Op teken van de trainer stoppen ze met de bal in de handschoen.
 - a. Staand op één been (ooievaar).
 - b. Zitten in hurkzit.
 - c. Zitten op de grond.
 - d. Liggen op de buik.
 - e. Opdrachten nummeren, nummer afroepen en juiste opdracht uitvoeren.
2. Alle spelers lopen met een bal in de handschoen vrij door de ruimte. De tikker heeft een bal in de blote hand en probeert in 30 seconden zo veel mogelijk spelers te tikken. Getikte spelers gaan op de plaats hinkelen.
3. Idem, met meerdere tikkers die elkaar onderhands de bal mogen toespelen.

B. Onderhands gooien en ONDERHANDS VANGEN

1. Gooi de bal onderhands omhoog, laat de bal één stuiten en vang de bal met de handpalm omhoog (kommetje). Het vangen van een bal na een stuit is eenvoudiger, omdat de stuit de snelheid uit de bal haalt.
2. Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalm omhoog (kommetje). Denk aan het licht mee veren van de handen.
3. Idem, maar gooi de bal steeds hoger.
4. Gooi de bal bijna tegen het plafond en bij het vangen mee veren tot aan de grond.
5. Gooi de bal omhoog en doe een opdracht voor de bal wordt gevangen. Bijvoorbeeld: grond aantikken, rondje draaien, enz.
6. Spelvorm: Wie kan dit 10 keer zonder de bal te laten vallen?

- C. Met de handschoen opgooien en ONDERHANDS VANGEN (Dit zijn handschoen- en bal gewinningsoefeningen)
1. Gooi de bal met de handschoen omhoog, laat de bal één keer stuiten en vang de bal met de handschoen.
 2. Idem, nu zonder stuit.
 3. Gooi de bal met de handschoen iets schuin voor je, loop er naar toe en vang de bal (denk om de burenl!).
 4. Gooi de bal met de handschoen omhoog en doe een opdracht voordat je de bal vangt. Dit kan met een stuit of zonder een stuit.
- D. Onderhands gooien en BOVENHANDS VANGEN
1. Gooi de bal omhoog, reik naar de bal en vang de bal ter hoogte van het voorhoofd (vingers wijzen omhoog).
 2. Idem, met opdrachten.
 3. Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op. De bal mag één keer stuiten. Denk om de burenl!
 4. Idem, nu zonder stuit.
- E. STUITEN en vangen
Stuiten is een voorbereiding op het bovenhands gooien (bovenhandse strekworp).
1. Stuit de bal met de vingertoppen op de grond, zoals bij basketbal dribbel. Gebruik hierbij goed de pols en vingers.
 2. Probeer zo snel mogelijk te stuiten om de pols los te krijgen.
 3. Pak de bal telkens vast zoals bij het gooien (met de juiste greep) en stuit hem gecontroleerd voor je op de grond. Je gooit nu eigenlijk alleen met de pols.
 4. Idem, deze oefening kunnen we ook doen met de linker knie op de grond voor rechtshandige werpers (rechter knie voor linkshandige werpers). Houd linkerarm gebogen en de linker elleboog tegen de borst, dit is de eindhouding bij een goed uitgevoerde worp. Stuit de bal voor de linker knie (linkshandige werpers voor rechter knie).
 5. Stuit de bal uit stand voor de linkervoet en vang de bal (denk aan de linkerarm houding).
 6. Stuit de bal uit stand voor linkervoet, gooi harder en breng de rechter elleboog eerst omhoog. Hierdoor krijg je een goede zweepslag in de gooiarm.
 7. Spelvorm: Wie kan met een goede stuit voor de linkervoet het plafond halen en de bal vangen?
- F. GOOIEN tegen de MUUR
1. Gooi de bal met een stuit via de grond tegen de muur en vang de bal. Afstand ongeveer 3 meter.
 2. Zie 1, met tweetallen en 1 bal. Gooien en vangen iedere bal afwisselen.
 3. Met tweetallen en 1 bal, waarvan één speler voor en één speler achter. De achterste speler heeft de bal en gooit deze met een stuit tegen de muur. De voorste speler vangt de bal en geeft hem terug aan de achterste speler. Afstand ongeveer 3 meter naar de muur en onderlinge afstand 1 meter.
 4. Zie 3, maak de afstand tot de muur steeds korter.

5. Zie 1, maak de afstand tot de muur steeds groter en vang de bal. Wanneer je de bal mist, moet je terug naar het beginpunt.
6. Probeer de bal te laten stuiten in een bepaald gebied op de grond. Bijvoorbeeld tussen twee lijnen die op de grond zijn getekend. Hiervoor kan ook de pet worden gebruikt.
7. Spelvorm: Wie kan van achter de lijn de bal met een stuit tegen de muur gooien en de bal vangen achter de werplijn?
8. Spelvorm: "Squashbal"; met tweetallen en één bal. De bal mag na de muur geraakt te hebben nog maar één keer stuiten. Stuit de bal twee of meer keer, dan is er een punt verdiend.

G. GOOIEN op DOELEN

Het gericht gooien op diverse doelen.

1. Cirkel of vak op de muur.
2. Door opgehouden of opgehangen hoepel.
3. Opgevouwen en opgehangen kranten over lijn.
4. Pionnen of kegels geplaatst op banken of kast.
5. Badmintonpaaltje.

H. GOOIEN tegen de MUUR om TECHNIEK aan te leren

Gooien tegen de muur is eigenlijk: leren hard gooien en door aanbrengen van doelbeperkingen het zuiver gooien oefenen. Eerst leren hard gooien (techniek) en vervolgens nauwkeurig (richting).

1. Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg), in een bepaald gebied tegen de muur en vang de bal na één of meer stuiten. Je moet hard gooien. Afstand 8-10 meter van de muur.
2. Zie 1, maak de afstand van de aanloop korter. Uiteindelijk moet het een huppelpas zijn en gooien.
3. Gooi de bal in een bepaald gebied tegen de muur. B.v. een vak of een mat.
4. Laat de spelers met hun handschoen naar hun doel wijzen (richting geven) en stappen in de richting van het doel (goede voet?).
5. Tweetallen, speler één gooit de bal hard tegen de muur en speler twee vangt de bal. De werper kan nu zijn beweging volledig afmaken.
6. TIP - Veel spelers hebben moeite met het gooien met een hoge elleboog. Een goede opbouw is om de spelers eerst met twee handen van boven het hoofd te laten gooien (soort halve voetbal ingooi). Daarna laat je ze met hun vanghand wijzen naar het doel, waardoor ze indraaien en direct van boven/achter het hoofd gooien met de werphand.

Om het gooien aan te leren maken we gebruik van een vijftal oefeningen. De onderlinge afstand kan per oefening worden vergroot, waarbij steeds gemakkelijk de afstand moet kunnen worden overbrugd. Alle oefeningen dienen zonder kracht uitgevoerd te worden. Dan zal je ook opmerken dat van oefening 1 naar 5 de afstand steeds groter gemaakt kan worden zonder dat er harder hoeft worden gegooid. Alle oefenvormen, dus ook die hierna volgende, kunnen eerst het beste droog gedaan worden en pas daarna met een bal. Ook al is het in ons land niet gebruikelijk en vinden vooral jonge spelers het al gauw saai, toch is het van groot belang dat je de beweging leert voelen zonder afgeleid te worden door het resultaat. Vaak kort droog herhalen van de basisstof / techniek heeft op de langere termijn een geweldig positief effect op het motorische geheugen.

I. “Laten vallen”

Speler staat dwars op de gooirichting (=frontaal) in atletische uitgangshouding met beide handen voor het bovenlichaam ter hoogte van het middenrif. Zonder de schouders te draaien laat de speler de hand met de bal zijwaarts vallen. In een doorgaande beweging brengt hij deze weer omhoog, waarbij de elleboog minstens tot schouderhoogte komt. In een vloeiende beweging wordt er gegooid en de beweging wordt voor het lichaam langs afgemaakt. De werphand eindigt bij de tegenovergestelde heup. Bij peanuts starten we uit de “raak”positie.

Accent - Vingers zijn recht achter/op de bal en arm maakt een natuurlijke doorzwaai naar linkerheup. Waak voor “wrapped” polsen (vingers wijzen dan naar oor).

J. “Duimen draaien”

De speler staat in dezelfde uitgangshouding als bij oefening 1. De beweging start echter door de voorste schouder in te draaien gelijktijdig met het uit de handschoen halen van de bal. Hierbij kijkt hij over de voorste bovenarm heen naar het doel. Door het draaien van het lichaam wordt het nu mogelijk om de bal de gewenste min of meer zuivere cirkelbeweging te laten maken. Het goed indraaien is van groot belang, gebeurt dit niet dan is het lichaam te snel voor de arm en zal dit gecompenseerd worden door en te lage elleboog en daardoor een duw i.p.v. een werpactie. Bij de peanuts starten we uit de vanuit de “throwing”position.

Accent - Duimen draaien, naar de grond, waardoor we ronde schouders houden. Komen in een goede “throwing”positie (Ellebogen in een zelfde hoek en op gelijke hoogte, handschoen open en duim naar de grond, handpalm boven de bal duim in de richting van de korte stop). Waak voor spelers die naar het doel wijzen met hun handschoen en of elleboog.

Opmerking - Oefening 1 en 2 kunnen óók vanaf 1 of 2 knieën gedaan worden zodat er nog meer accent kan worden gelegd op de armactie (zie 5.2).

K. “Stand-up” (duimen draaien, been draaien, gooien)

Uitgangspositie is met voetenstand ruim buiten schouderbreedte en parallel aan de werprichting. De handen zijn weer voor het middenrif. De beweging start door de duimen te draaien naar de grond om in de “throwing”positie te komen. Aangekomen in de “throwing”positie gaat de beweging vloeiend over in de actie van het onderlichaam, waarbij het accent komt te liggen op het draaien van de achterste voet. Hierdoor komt er ondersteuning van de heupactie. In de eindhouding kijkt de werper over zijn werpschouder naar het doel en wijst de achterste hiel omhoog of zelfs naar de derde honkzijde. De voet mag echter niet mee naar voren komen.

Accent - Ritmisch naar achteren bewegen en ontspannen opzwaai. LichaamsZwaartePunt boven de lijn houden, ogen en lichaamsassen evenwijdig aan de grond houden.

L. “Shuffle throw”

Uitgangshouding als bij oefening 3, echter in atletische positie. De gooibeweging start opnieuw door de duimen te draaien. Vrijwel gelijktijdig echter start een 1-2 ritme in de richting van het doel waarbij de voorste voet in gesloten positie op de lijn naar het doel landt. Verder zoals bij oefening 3. De bal wordt onder een lichte hoek (30 graden) naar elkaar gegooid. Nu mag door

het ontstane momentum het standbeen meekomen naar voren, maar let op dat er eerst een goede rotatie wordt gemaakt!

Accent - Opbouwen van een ritmische en vloeiende beweging.

M. "1-2 gooi"

Uitgangshouding dwars (zie oefening 1) op het doel. De eerste actie is het plaatsen van de afzetvoet dwars onder de bal, waarbij de voorste heup en schouder naar het doel worden gedraaid. Onmiddellijk daarna breken de handen uiteen gevolgd door de stap naar het doel. Na het afmaken van de gooibeweging (niet eerder) wordt de afzetvoet naast het uitstapbeen geplaatst zodat we in een atletische afwachthouding komen.

Accent - Komen vanuit een vangpositie in een juiste gooipositie, tevens als voorbereiding op de wind-up.

Materiaallijst

Deze materiaallijst is voor alle trainingen en geeft u een indruk welke materialen er gebruikt worden in de trainingen zoals deze beschreven zijn.

TIP - er gaat niets boven uw eigen creativiteit!!!!!!

5	veld honken
4	gymzaal matten
veel	tennisballen (minimaal voor iedere deelnemer 1)
4	thuisplaten
veel	krantenballen
voor iedereen	handschoenen (zorg voor voldoende handschoenen voor linkshandige spelers)
4	batting-tee's of pilonnen met kranten erin gerold
veel	zachte ballen om mee te slaan (foam), incrediballs zijn te hard!!!!
4	knuppels (natuurlijk afhankelijk van lengte van de spelers)
8	lege PET-flessen (b.v. cola flessen) te gebruiken bij het spel van training 4 en evt als pilonnen in training 6
1	stopwatch
8	pilonnen (klein)