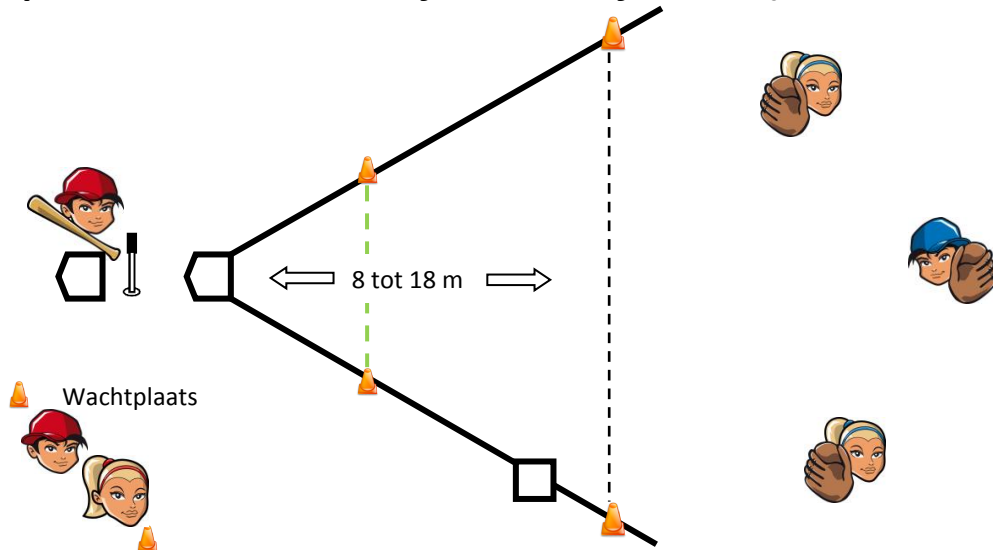


Basisspel 1: "Statief Cricket-softbal" (1:3, 2:4 of 3:3)



Indelen:

Speel "1 tegen de allen" of maak 2 teams (bijv. 3 tegen 3).

Opstellen:

De verdedigers stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen honk en thuishonk. Elke geraakte vrijplaats is een punt.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

- "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Heen en weer is een punt
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!

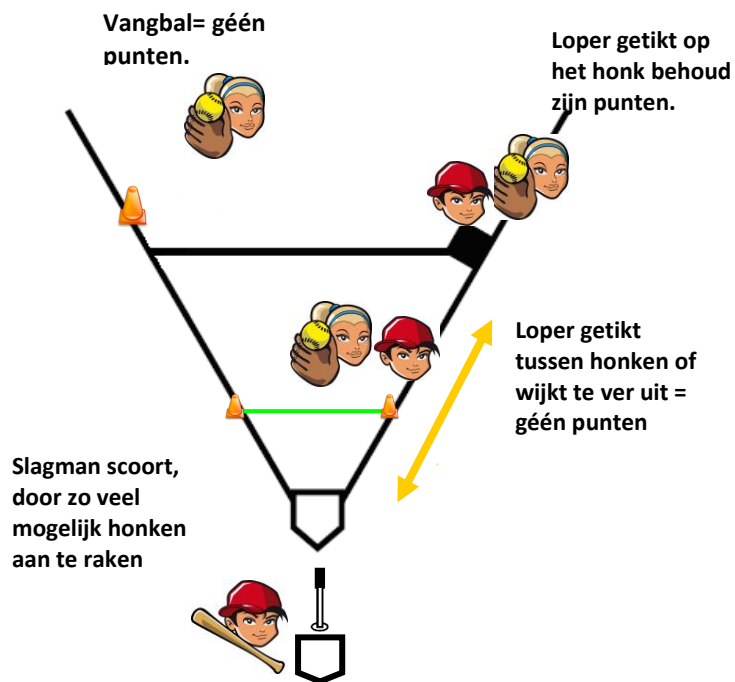
- "Verste honk"



- “Een straatje om”; variabele loopweg die meer punten scoort.

Overzichtskaart Basisspel 1: Single BeeBall (Softbalcricket):

Single BeeBall



Speelveld:

Uitgangsafstand is ongeveer 15 stappen (tiplijn 6 stappen) bij een speelhoek van 60 graden. Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1^e honk moet in 1^e instantie eenvoudig haalbaar zijn. Worden er vaak te grote aantal punten per slagbeurt gehaald (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren. Let Op! Het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.

Indelen:

Teamgrote is afhankelijk van o.a. organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 1 tegen 3, tot 5 tegen 5. Als je team tegen team speelt slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.

Opstellen:

Veldspelers bevinden zich achter de pylonen (1 meter achter de honklijn). Evt. extra slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman. (Afspraak: "Je kan elkaar in de ogen kijken!") Creëer evt. een afgebakende wachtplaats met bank of pylonen. Als er al gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achternager/catcher) dan geldt m.n. voor deze bovenstaande veiligheidsafpraak.

Doel:

Punten maken door op een goede slag heen en weer te lopen tussen honk en thuishonk. Elke geraakte vrijplaats is een punt, waarbij er geteld wordt vanaf het verste honk.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/bepalingen afspreken.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1:3 bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3:3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

- Inbrengen:
Kan op alle niveaus (Werpen, Tee, Toss, Coach-Pitch, Slow-Pitch, Pitch) en met of zonder poging beperkingen worden gespeeld.
- Inblijven:
“Alles of niets”: op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk
Heen en weer is 1 punt
Extra honken en/of omloopweg keuzen (Hit + Run- achtige spelen) (Zie “verste honk” of “straatje om”)
- Uitmaken:
Wat te doen bij een vangbal ? (Situatief invoeren: vangbal is direct uit?)
Vanuit *mijn* vakdidactisch perspectief ben *ik* zelf géén voorstander van het geven van een punt aan de veldpartij
- Stilleggen:
Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken) kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt.
- Wisselen:
Om veldspel te stimuleren kun je m.n. bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau slaan afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel enz.)

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Inbrengen:	Slaat de bal weinig raak	Overleg of je mag werpen i.p.v. slaan of speel Ver slaan . Vraag om de leskaart.	Oefen/Speel Ver slaan . Vraag om de leskaart.	Het juist opstellen t.o.v. het statief is van groot belang voor het hard en evt. gericht kunnen raken van de bal . Denk aan: Afstand!, Dichtstbijzijnde voet en dichtstbijzijnde hand eerst..
	Slaat de bal met matige snelheid	Speel Ver slaan ; vraag om de leskaart.	Oefen/Speel Ver slaan 1 ; vraag om de leskaart.	Een kleinere bal (ook als die zacht is) zal een grotere snelheid bereiken dan een grote bal. Een misverstand is dat een zwaardere knuppel harder/verder slaat. De snelheid komt vnl. uit de acceleratie van het onderlichaam tegen het voorste been (rem-hefwerking) het bovenlichaam en handen bijven ontspannen en onder controle.
	Slaat de bal weinig gericht	Speel Doelslaan of "Over the Line" ; vraag om de leskaart	Oefen/Speel Doelslaan : vraag om de leskaart	Het is niet zo dat een grotere bal gemakkelijker te slaan is. Een grotere bal heeft een relatief groot oppervlak waar je de bal niet effectief raakt. De kans op half geraakte ballen is dus groter. Zachtere ballen hebben daar en tegen door het indrukken van de bal en grotere raakoppervlak en geven daardoor meer kans op een gerichte slag. Uiteraard bepaalt de lengte en m.n het gewicht van de knuppel ook de kans op succes. Hoe lichter en korter de knuppel hoe meer controle,
	Slaat de bal te hard om tot uitdagend veldspel te komen			Tip: Vergroot de honkafstanden.
Inblijven / scoren:	Loper neemt te weinig risico	Speel "Hit and Run" of "Straatje Om" vraag om de leskaart.		Loop zover door als je kunt . "Agressief" honklopen zet veldpartij onder druk.
	Loper wijkt uit			Terugkeren na een aangeraakt honk mag altijd!
	Loper neemt te veel risico			Blijf kijken naar de bal! Zorg dat de bal/veldpartij je dwingt tot stoppen loop anders zover mogelijk door en keer dan weer terug.
	Wat te doen na een vangbal?			Regel vragen als het voorkomt.

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Uitmaken:	Spelers staan weinig effectief opgesteld	Speel Ver slaan variatie onder weerstand.	Tip: Zet iemand zo ver dat de bal nauwelijks over hem heen geslagen kan worden ('Houd de bal voor je)	Afhankelijk van je vaardigheid dieper spelen (= veiliger en makkelijker) of meer in (= moeilijker, maar meer kans om scoren te voorkomen)
	De slag wordt vaak niet goed verwerkt	Speel Ver slaan variatie onder weerstand.	Oefen Stromen of Fielden Vraag om de leskaart	
	Een hoge slag wordt vaak niet gevangen	Speel Ver slaan variatie onder weerstand.	Oefen Hoge bal Vraag om de leskaart	Positioneren onder een hoge bal.; "Als je de bal expres zou laten vallen, valt deze vlak voor je op de grond"
	De loopweg wordt niet effectief afgesneden	Speel "Hit and Run"	Tip: Ren of speel de bal naar een plek voor de looper.	Loop (of gooi) de bal naar een positie voor de verwachte aankomstplek van de honkloper evt. met behulp van andere spelers
	Het overspelen is te beperkt om lopers te controleren / uit te maken	Speel: Gooien tegen lopers Vraag om de leskaart	Oefen Relay Vraag om de leskaart	
	Tickers staan hinderlijk (en onveilig) in de loopbaan of laten de bal los bij het tikken.	Speel: "Koop een koe" en "1 Aangooi" Vraag om de leskaart	Oefen: "Koop een koe" en "Er achteraan" Vraag om de leskaart	
	Een ingesloten looper wordt meestal niet uitgemaakt. Lopers laten zich "expres" insluiten omdat gooi/vang vaardigheid niet op kan tegen loopvermogen. Vaak is het vangen van 1 aangooi al een uitdaging, laats staan meerdere aangooien.	Speel: "Insluitspel" en "Boompje verwisselen" Vraag om de leskaart		Leer een "loop"oplossing te vinden. Lopen met de bal is vaak makkelijker en efficiënter dan gooien en vangen!
Wisselen:	De veldspelers zijn weinig actief. Regels motiveren goed veldspel niet.			- wisselen na + 1 uit. - wisselen na 3 uit en/of max. aantal beurten (evt. + 1 regel) - wisselen na 3 uit.

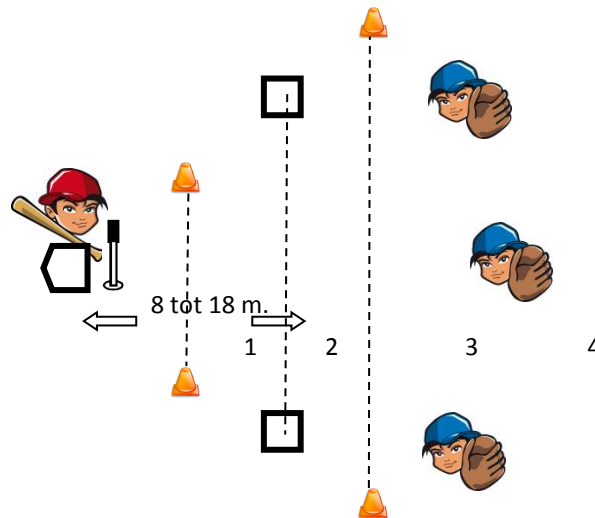
Leerjaar 1+2	Aanval		Verdediging				Regulering
3 honkensoftbal 5:5 of 6:6	In het spel brengen	Lopen door bedreigd gebied	Time to contact		Scoren voorkomen		
Toss of Coachpitch	Slaan	Loopactie	Opstellen	Verwerken (Fielden en Vangen)	Samenspelen (gooien)	Afsluiten en Uitmaken	Sportieve vaardigheden
Zorg	Slaat de bal zelden raak.	Vergeet op het juiste moment te lopen (wacht onnodig af)	Weet niet waar te staan	Vangt eenvoudige ballen niet.	Gooit ongericht of niet hard genoeg.	Weet niet hoe een uit te maken.	Moet vaak herinnerd worden aan de veiligheidsafspraken
1	Probeer vaker raak te slaan. Contact maken is belangrijker dan ver slaan.	Start direct na contact. Stop als je denkt dat je niet verder kan.	Lees het spel. Kies zelf een open plek in het veld.	Probeer snel achter de bal te komen zodat je eenvoudige ballen kan tegenhouden of zelfs vangen.	Gooi gericht aan met een boogje.	Snijd de loopweg zo snel mogelijk af en probeer een looper uit te tikken.	Kan onder toezicht (veilig en leerzaam) spelen
2	Probeer vooral harder te slaan. Hoog/ver is niet altijd handig.	Bepaal of je mag of moet lopen. Loop zo ver mogelijk door als kan en keer snel terug.	Dek een deel van het veld af waar je verwacht dat er geslagen kan worden door de slagman.	Kom snel achter de bal en verwerk deze met 2 handen zodat je hem snel kunt doorspelen.	Gooi gericht en sneller/strakker aan. Denk er aan snel is niet hetzelfde als hard!	Probeer gezien de situatie de juiste looper uit te tikken of medespelers aan te spelen Als niet balbezitter stel je je op bij een bedreigd honk (Snijd de loopweg voor de looper tijdig af).	Speel zelfstandig veilig en leerzaam, zonder direct toezicht.
3	Kijk waar de lopers en tegenstanders staan. Probeer in een handige richting te slaan.	Zet het veld onder druk door zo ver als mogelijk door te lopen totdat je wordt teruggedreven.	Geef rugdekking, voor het geval dat de bal doorschiet. Ook bij een aangooi van anderen.	Vang ook de lastige aangooien en hard geslagen ballen, door als je niet meer achter de bal kan komen deze alleen met je handschoen te verwerken.	Gooi afhankelijk van de situatie op maat en gecontroleerd aan en alleen als het nodig is snel.	Speel snel over en probeer in gegeven situatie te branden.	Speel zelfstandig en los gezamenlijk spel(regel)problemen op

Leerjaar 3+4	Aanval		Verdediging				Regulering
4 honkensoftbal 4:4:4	In het spel brengen	Lopen door bedreigd gebied	Time to contact		Scoren voorkomen		
Slow Pitch of Coachpitch	Slaan	Loopactie	Opstellen	Verwerken (Fielden en Vangen)	Samenspelen (gooien)	Afsluiten en Uitmaken	Sportieve vaardigheden
Zorg	Slaat de bal meestal zacht of slaat zomaar hard zonder rekening te houden met de reeds aanwezige lopers.	Loopt direct op elke slag.	Weet niet waar te staan en laat zich leiden door anderen	Vangt eenvoudige ballen niet.	Gooit toch nog als er geen reële kans meer is.	Weet niet hoe een uit te maken.	Moet vaak herinnerd worden aan de veiligheidsafspraken
1	Probeer hard en strak te slaan.	Loop alleen direct in een gedwongen loop situatie en keer snel terug op een mogelijke vangbal	Dek een deel van het veld af waar je verwacht dat er geslagen kan worden door de betreffende slagman.	Vang de bal en speel pas daarna je honk of tik de loper.	Gooi alleen als je een goede kans hebt om een loper uit te maken.	Probeer door samenspel een loper uit te branden of uit te tikken.	Kan onder beperkt toezicht (veilig en leerzaam) spelen. De docent moet de oefenvorm/opdracht nog aangeven.
2	Probeer hard en strak te slaan als de honken leeg zijn of in "slimme" richting als er honklopers zijn.	Loop in een ongedwongen loop situatie alleen als de bal "achter" je geslagen wordt. Stel je op aan het honk bij een waarschijnlijke vangbal.	Geef rugdekking, voor het geval dat de bal doorschiet. Ook bij een aangooi van anderen.	Probeer de bal te vangen terwijl je aan het honk blijft als dat nodig is om de uit te maken (branden)	Gooi op maat aan en gecontroleerd en alleen als het nodig is snel.	Probeer de "vorste" loper uit te maken als dat kan en anders snel de dichtstbijzijnde mogelijke loper.	Speel zelfstandig en los gezamenlijk spel(regel)problemen op. Kan in overleg met docent komen tot een oefenvorm/spel.
3	Kijk waar de lopers en tegenstanders staan. Probeer in een handige richting te slaan.	Zet het veld onder druk door zo ver als mogelijk door te lopen totdat je wordt teruggedreven. Zorg er voor dat andere lopers daardoor kunnen opschuiven.	Neem snel ongedekte posities over als anderen die positie moeten verlaten (insluiten)	Maak als dat nodig is sprong of duikacties om moeilijk te vangen ballen alsnog te verwerken.	Gooi over grotere afstand hard en laag, zodat medespelers de bal kunnen onderscheppen en doorgooien (relay).	Probeer in gegeven situatie meer dan 1 uit te maken d.m.v. een zgn. "Dubbelspel".	Speel zelfstandig en kan een spel/oefenvorm kiezen die de groep beter leert spelen.

Uitstapje:

“Ver Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Voorbij 1 rij pylonnen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonnen 3 en over verste velder 4punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1^e rij pylonnen gaat = GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.

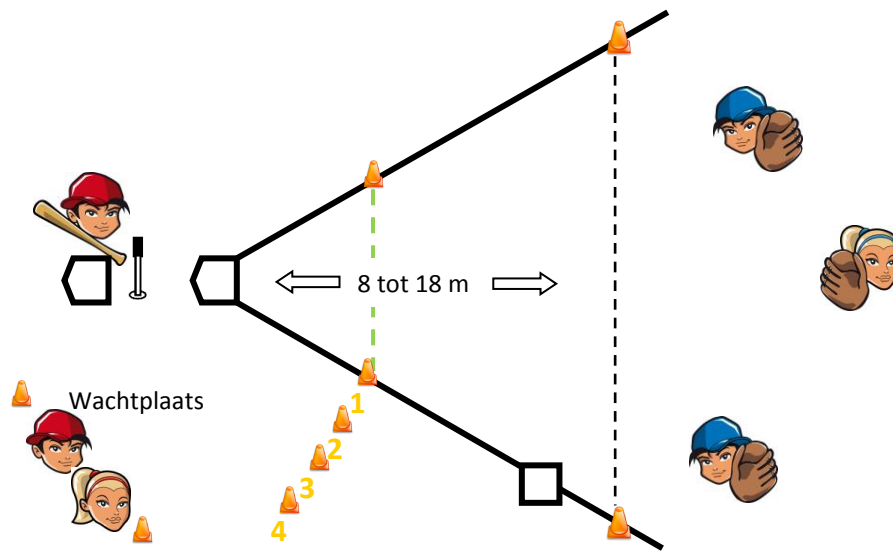
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen en het veldspel te belonen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek.

- “**Vangbal uit**” Om het “gericht” slaan te bevorderen en het veldspel te belonen, spreek je af dat je na een vangbal géén pogingen meer krijgt. Spelers zullen dan alleen op de laatste bal risico gaan nemen.

Uitstapje:

“Straatje om”

(4 tot 6 spelers)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)

1 slagman en 3 tot 5 velders of in 2 teams.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het “straatje” wat je kiest bepaald je aantal punten per oversteek.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/bependingen afspreken.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

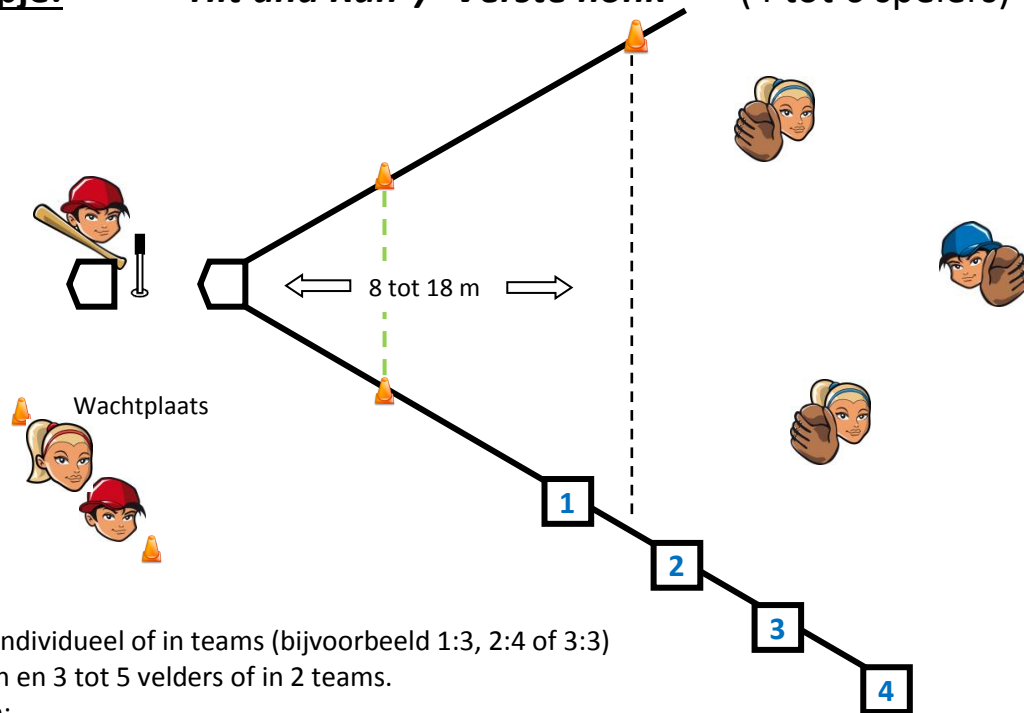
1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

- “Alles of niets”: Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje: "Hit and Run"/"Verste honk" (4 tot 6 spelers)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)

1 slagman en 3 tot 5 velders of in 2 teams.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het "honk" wat je haalt bepaald je aantal punten..

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt of je het 4^e honk hebt geraakt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

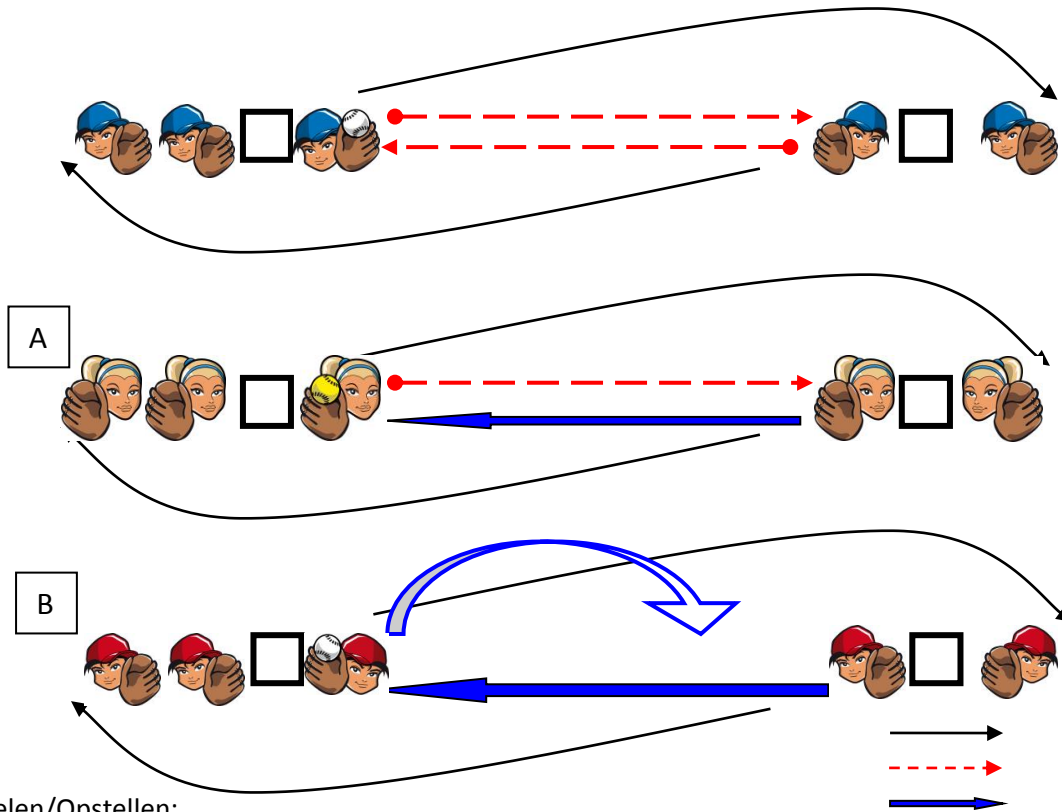
- "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje: Oefenen

“STROMEN”;

(5 á 6 tallen)

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



Indelen/Opstellen:

Maak achter beide honken een rijtje van 2 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Rol de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gerolde bal en sluit achteraan bij de groep aan de overzijde (zie tekening A)

Afspraken:

Inbrengen: Rol (later gooi) de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

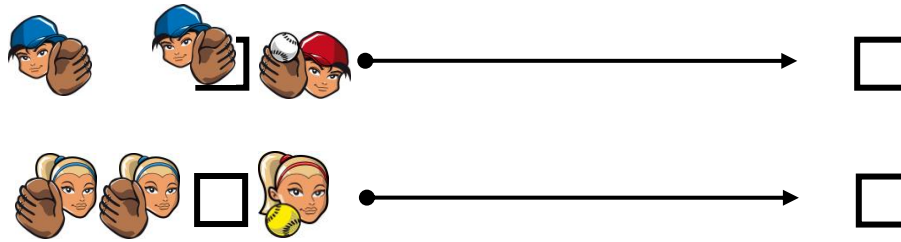
Variaties:

- A) 1 zijde rolt, ander gooit bovenhands terug
- B) 1 zijde gooit onderhands een hoge bal, andere zijde gooit bovenhands terug.
- C) Begin bij weer bij oefening A, vergroot de afstand tot 20 stappen. Je mag pas naar de volgende oefening als je als groep 10x achterelkaar (dus zonder fouten) de oefening volbrengt.

Uitstapje: Insluiten

"KOOP EEN KOE":

(2 of 3 tallen)



Indelen:

Maak groepjes van 2 á 3 personen

Opstellen:

1 speler met bal op armlengte afstand van het honk en 1 speler met handschoen aan op het honk. Evt. reservespeler aan de kant wachten.

Speelveld:

Honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.

Doel:

Principe van het opjagen van de honkloper(prooi) alvorens tot een evt. aangooi over te gaan.

Opdracht:

Honkloper, met bal, staat op armlengte afstand van de veldspeler, die met gestrekte arm en open handschoen klaar staat. De looper legt de bal in de handschoen als startsein en sprint dan in de richting van de veilige zone (honk of lijn). De veldspeler probeert de looper te tikken voordat deze op veilig gebied is

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen in de handschoen gelegd, (dus NIET gegooid) worden

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken/ lijn passeren) tot je met de bal getikt wordt.

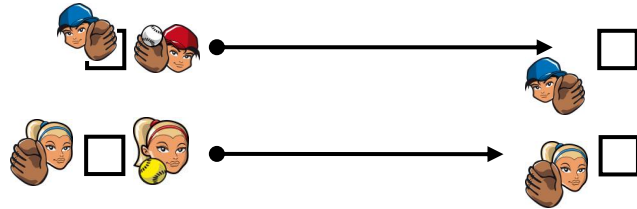
Uitmaken: De velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleggen: Als de looper getikt is of scoort stopt het spel, wissel je van taak.

Wisselen/Einde:

Als je het spel 3 á 4 keer gedaan hebt ga je verder met de vervolgoopdracht op de achterzijde.

Vervolg 1: "ER ACHTER AAN" (3 tot 5 tallen)



Indelen:

Maak een groepje van minimaal 3 maximaal 5

Opstellen:

Maak achter beide honken een rijtje van 1 tot 3 spelers. Bij een oneven aantal begint de bal bij het grootste groepje.

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren lopend gooien en vangen. Het leren de balweg te vervolgen, zodat altijd een honk gedekt is, het leren maken van de toss en het handig opstellen om snel en vooral veilig een tikactie te maken bij het honk.

in een spelsituatie.

Opdracht:

Ren hard!!! naar de overzijde. Ongeveer halverwege gooi je al lopend de bal naar de speler bij het andere honk, volg je gegooide bal en sluit achteraan bij het honk aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, zodat deze éénvoudig te verwerken is. Haal *niet* uit, maar maak een korte bovenhandse dartbeweging je namelijk al loopsnelheid.

Accent:

1. Achter aangooi aanlopen
2. Loop zo hard mogelijk
3. Bovenhands tossen

Wisselen / Einde:

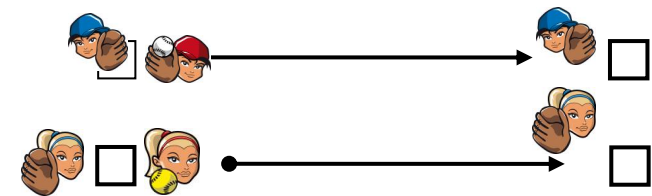
Als je als groep 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgopdracht!

Vervolg: Let de volgende 10 aangooien op het volgende:

- a) Opstellen aan dezelfde zijde van het honk
- b) Opstellen één meter voor/naast het honk om het tikken te vergemakkelijken
- c) Ontvanger beslist "JA".

Opmerking: géén fake's (=nep aangooien, Wie houdt je voor de gek?)

Vervolg 2: "1 AANGOOI" (3 tallen)



Indelen:

Maak een groepje van 3 (evt. 1 of 2 wissels extra)

Opstellen:

Op beide honken 1 veldspeler met handschoen. 1 honkloper met bal op armlengte van honk (zie koop een koe).

Speelveld:

Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar

Doel:

Het leren maken van zo min mogelijk aangooien.

Opdracht:

Speler 1 fungeert als loper (handschoen mee) en staat op armlengte van speler 2, die op het honk staat. Speler 1 legt de bal in de uitgestrekte handschoen van speler 2 en start naar het andere honk. Speler 2 start de insluitactie en probeert samen met speler 3 met maximaal één aangooi speler 1 uit te maken. Daarna wisselen van functie. Als je iemand uitmaakt scoren de "velders" 1 punt. Bereikt de loper veilig 1 van de 2 honken, dan scoort hij een punt.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid op borsthoogte, zodat deze éénvoudig te verwerken is.

Inblijven: Je mag proberen te scoren tot je met de bal getikt wordt. Je mag *niet* uitwijken als een velder je probeert te tikken. Terugkeren mag altijd!

Uitmaken: De velder probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleqagen: Als de loper getikt is of scoort stopt het spel, wissel je van taak.

Accent:

- 1) Maken van zo min mogelijk aangooien.
- 2) Timing van moment van roepen/aangooi.
- 3) Achter aangooi aanlopen

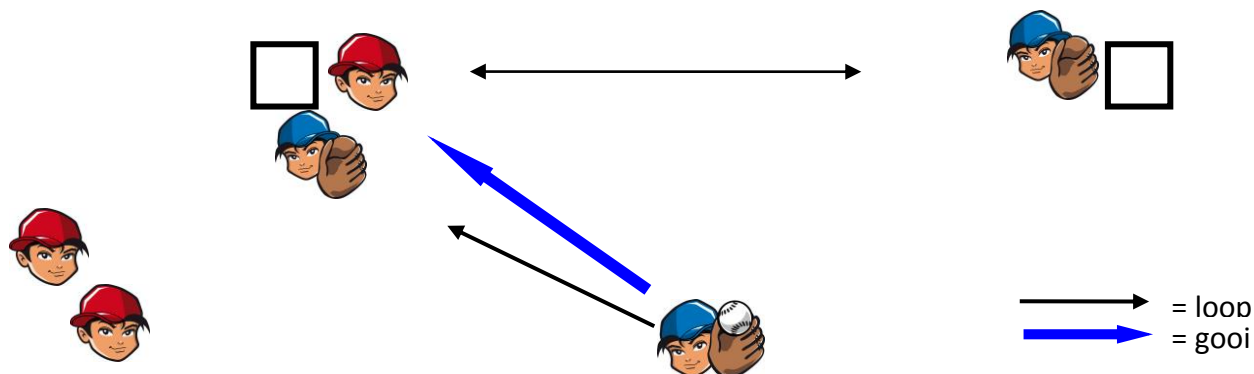
Wisselen / Einde:

Na iedere poging wissel je van taak!

Uitstapje:

"3 : 3 INSLUITSPEL":

(6 tallen)



Indelen:

Maak 2 teams van 3 (of speel 1 tegen 3, er mogen in ieder geval niet meer als 3 velders zijn)

Opstellen:

1 velder bij ieder honk en 1 velder met bal aan de zijkant. 1 honkloper op een honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mocht de looper éénvoudig het honk bereiken voordat er overgespeeld kan worden, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren van de insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie.

Opdracht:

Probeer de honkloper zo snel mogelijk te tikken (zoals bij "Koop een Koe"), echter de bal wordt door een derde veldspeler (bijv. pitcher) ingebracht. De looper start vanaf het honk.

Als 1 looper geweest is gaat de volgende looper.

Puntentelling:

Een UIT gemaakt met maximaal 1 aangooi scoort 2 punten.

Een UIT na meerdere aangooien scoort 1 punt.

Als de UIT niet valt scoort de honklooppartij 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt na aangooi op zijn honk.

Inblijven: Loper probeert door heen en weer te rennen veilig één van de twee honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken.

Uitmaken: tracht de honkloper zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken _of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honkloper uitgetikt is of veilig één van de honken bereikt.

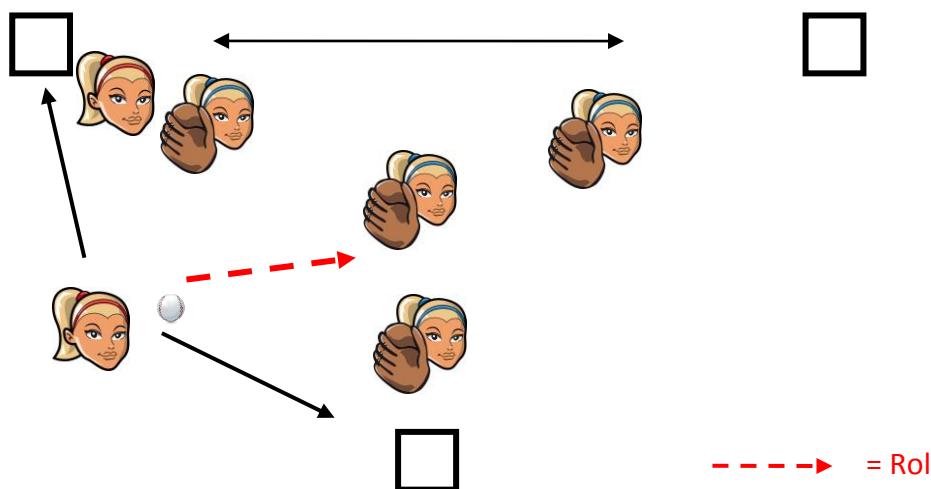
Wisselen:

Nadat allen geweest zijn wisselen aanval/verdediging van functie.

Uitstapje:

"BOOMPJE VERWISSELEN":

(min. 6 tallen)



Indelen:

Maak 3 teams van 2 spelers. 2 Teams vormen samen de veldpartij!

Opstellen:

4 velders strategisch verdeelt over de driehoek. 1 honkloper met bal aan de zijkant. 1 honkloper op een honk.

Speelveld:

Minimaal 15 stappen. Mochten de lopers te éénvoudig het honk bereiken, maak dan de afstand snel wat groter.

Doel:

Verbeteren insluitactie in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.

Opdracht:

De honkloper met bal, rolt deze in de driehoek. Beide honklopers proberen zoveel mogelijk punten te maken door zoveel mogelijk honken aan te raken. De velders proberen zo snel mogelijk beide lopers te tikken als zij van het honk zijn of ze vast te zetten. Als 1 loper geweest is gaat de volgende loper.

Puntentelling: Elke geraakt honk is een punt.

Afspraken:

Inbrengen: Loper vertrekt pas na het rollen van de bal van zijn honk.

Inblijven: Lopers probeert door heen en weer te rennen veilig één van de drie honken te bereiken. Je mag uiteraard niet van de honklijn afwijken. Dus je loopt langs de zijden van het driehoek (niet erdoorheen).

Je mag elkaar **NIE**t passeren!

Uitmaken: Tracht de honkloper(s) zo snel mogelijk uit te maken, door zelf te tikken of zo min mogelijk over te spelen.

Stilleggen: Het spel stopt als de honklopers zijn uitgetikt of geen vrije loopweg meer hebben.

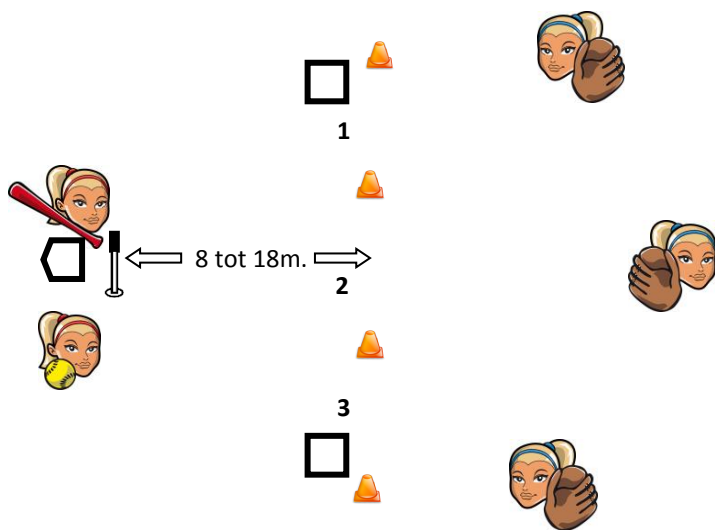
Wisselen:

Nadat beide honklopers geweest zijn wisselen 2 spelers (=1 team) van functie.

Uitstapje:

“Doel Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED!

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variatie:

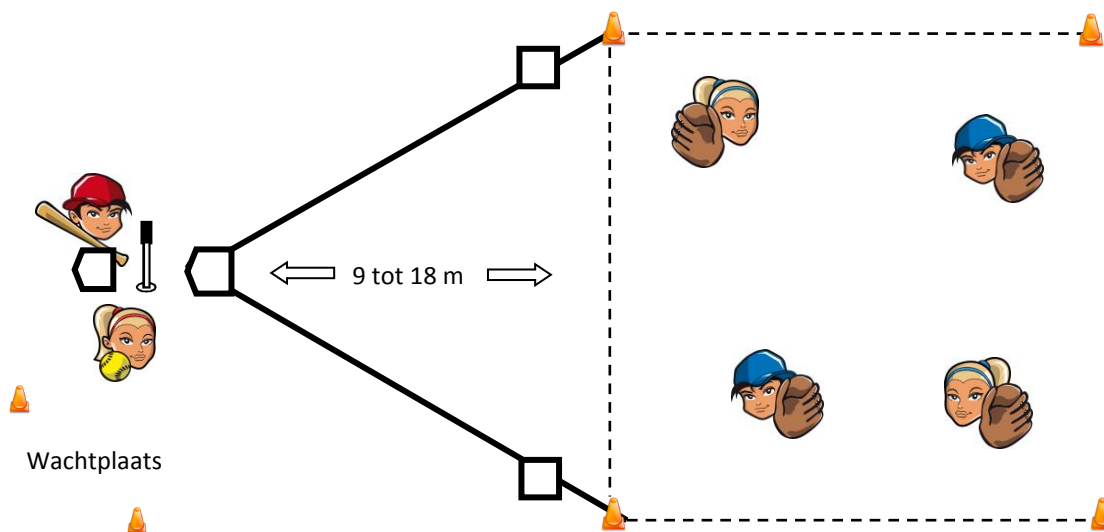
- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.

“**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Uitstapje:

“Over the Line”

(3:3 , 2:4 , 4:4)



Indelen:

1 slagman en 3 tot 4 velders. Je kunt 3 tegen 3, maar ook 2 tegen 4 spelen.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de honken en de rechthoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel: Hard en gericht slaan.

Opdracht:

Sla zoveel mogelijk (van bijv. 6) ballen over de lijn. Tussen de honken over de lijn scoort 1 punt. Tussen de velders voor het eerst op de grond scoort 2 punten.

Over alle velders scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED! Later kun je afspreken dat ballenbuiten de driehoek en vierkant “misslagen” zijn die van je pogingen afgaat!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal te vangen! (zie direct uit Variatie)

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

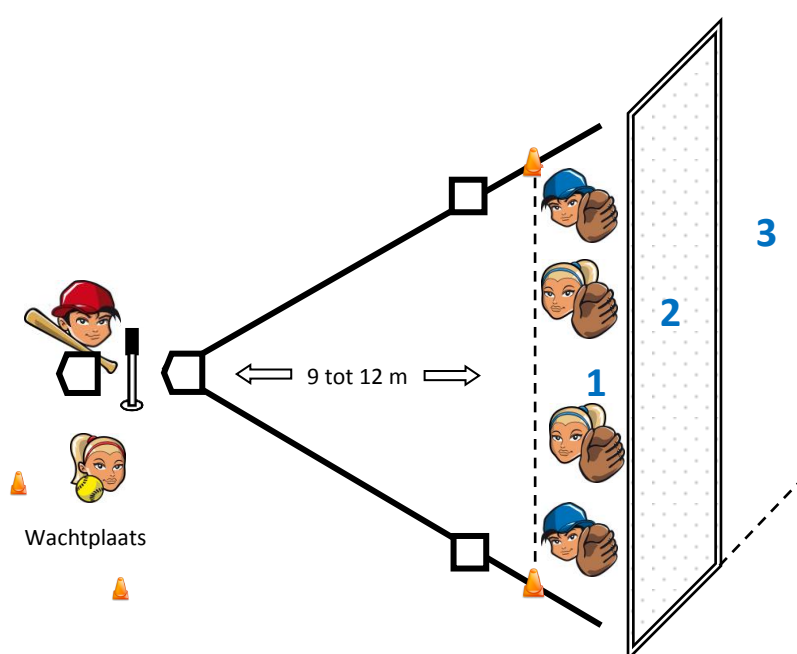
Variaties:

- 1) Vangbal direct uit.
- 2) In de driehoek op de grond is “misslag”, dus de bal moet ineens OVER de lijn om te scoren.

Variaties Wisselen:

- Individueel of per team/groepje
- Na vast aantal pogingen of na vast aantal vangballen.

Uitstapje Zaalvorm: "WallBall" m.b.v. "uni-hockeyballen" (6 tot 8)



Indelen:

1 slagman en 3 tot 4 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen 1,5 meter van de wand. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen en op de wand vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tegen de wand via de grond scoort 1 punt, Direct tegen de wand scoort 2 punten. Boven reikhoogte scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen geslagen worden.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

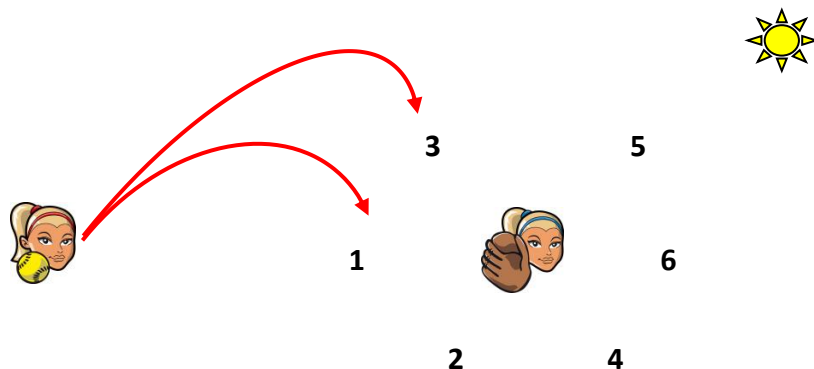
Variatie:

- **"Vangballertje"** Om het "scheppen" te ontmoedigen kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek.
- Spreek een hoogtelijn (merkteken) af die gelijk staat aan een vangbal (ongeveer 4 meter). Alle ballen boven hoogtelijn worden gezien als vangballen.
- Vangbal pogingen voorbij

Uitstapje:Oefenen:

Vangen hoge ballen

(2 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Maak 2 tallen tegenover elkaar waarbij de vanger de zon zoveel mogelijk in zijn rug heeft. Onderlinge afstand ongeveer 10 tot 15 meter.

Doel:

Verbeteren vangen hoge ballen.

Opdracht:

Gooi de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid en hoogte dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo onder de bal dat je deze schuin boven en voor je hoofd kunt vangen!

Wisselen / Einde:

Als je 5 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

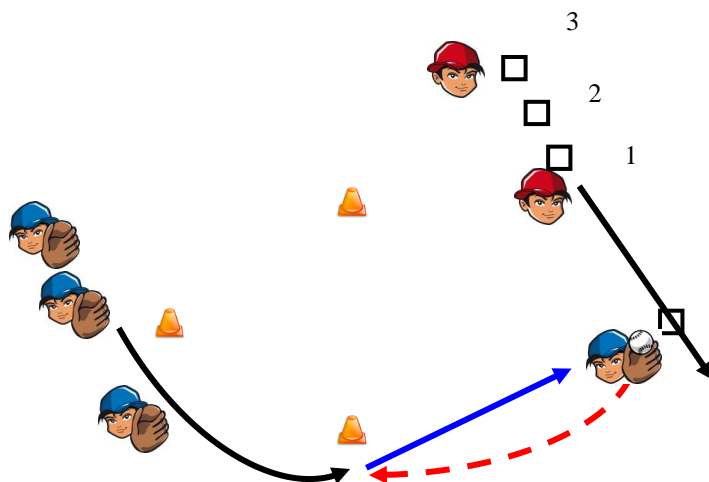
Moeilijkheidsgraad (zie tekening)

- 1) bal voor de vanger
- 2) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 3) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 4) met achterwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 5) met achterwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 6) met achterwaartse verplaatsing recht naar achteren.

Uitstapje: Speel

“Hoge bal en aangooi”.

(meertallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter. Honkafstand 10 á 12 meter (uitdagend).

Ook hier geldt; kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Doel:

Verbeteren verwerken hoge bal en aangooien (en evt. bespelen van het honk).

Opdracht:

Speler gooit de bal schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter/onder de bal en maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan. De loper start uiteraard na de vangbal. Kijk eens of diegene die van het honk start eerder op het honk is dan de bal. Als de loper “in” is start hij volgende keer van een verder honk.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi/sla de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Regels: Honkloper kiest een starthonk en start na 1^e contact met de bal.

Andere velders zijn scheidsrechter.

Wisselen: Kies voor een stroomvorm (lopers handschoenen meenemen) of werk in 2 groepjes. Als je uit de hand laat slaan kunnen honkspeler(s) en slagman een 3^e groepje vormen.

Aanwijzingen:

Velder: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Honkman: blijf zolang mogelijk dwars op de bal richting, dat vereenvoudigt het vangen.

Houd het honk alleen dan vast als je ziet dat de aangooi goed is, anders speel je “Eerst de bal, dan het honk”.

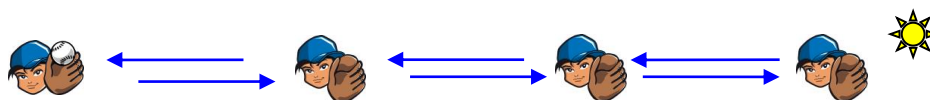
Variatie:

Sla een bal uit de hand i.p.v. gooien

Uitstapje:

Relay;

(3 á 4 tallen)



Indelen/Opstellen:

Maak een rijtje van je groepje waarbij de onderlinge afstand 12 tot 15 stappen is.

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie, waarbij een grote afstand gezamenlijk wordt overbrugd.

Opdracht:

Gooi de bal naar de volgende speler in het rijtje tot dat de overzijde is bereikt (zie tekening A), van daar gaat de bal weer via alle spelers terug.

Afspraken:

Inbrengen: Gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Leeraccent: Vang de bal aan je vanghandzijde en draai met je handschoenzijde mee.

Wisselen:

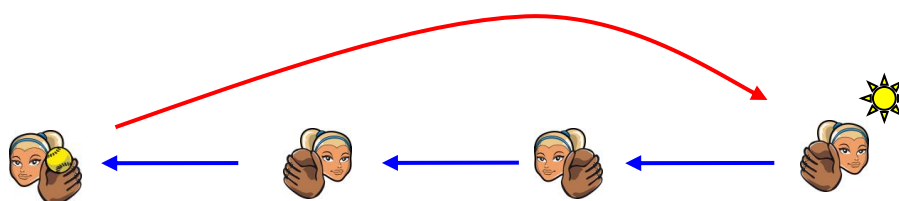
Als je als groep de bal 3x heen en weer heeft gegooid, wisselen de binnenste spelers met de buitenste.

Einde:

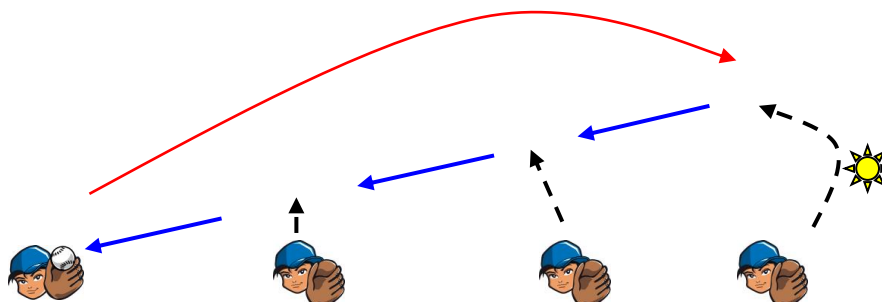
Als je de oefening 2x met weinig fouten hebt volbracht, ga je naar een vervolgoefening.

Vervolg:

- B) Wedstrijdvorm; Maak 2 teams. Welk 3 of 4 tal gooit het snelst 4x heen en weer?
- C) Hoge bal en terug.

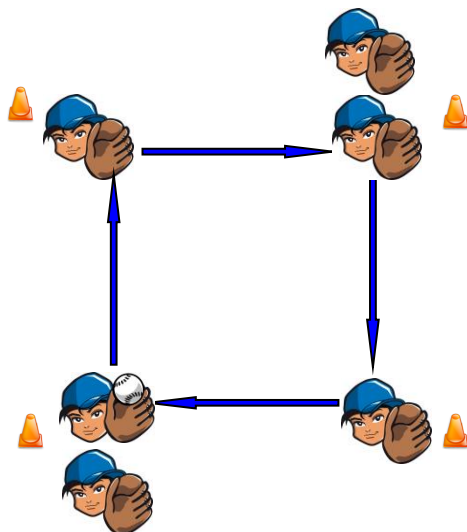


- D) Met links / rechts verplaatsen.



- o Evt. Combinatie oefening: slaan uit toss en relay oplijnen.

Uitstapje: **Oefen en speel: "Gooien tegen lopers"** (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 4 spelers een vierkant. De extra speler(s) staan op veilige afstand naast een ander. De bal bevindt zich bij een meertal.

Speelveld:

Leg de honken/pylonnen ongeveer 12 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk. Loop achter je aangooi aan (zie tekening).

Afspraken:

Inbrengen: Rol of gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Uitmaken: Als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen!

Stillekken:

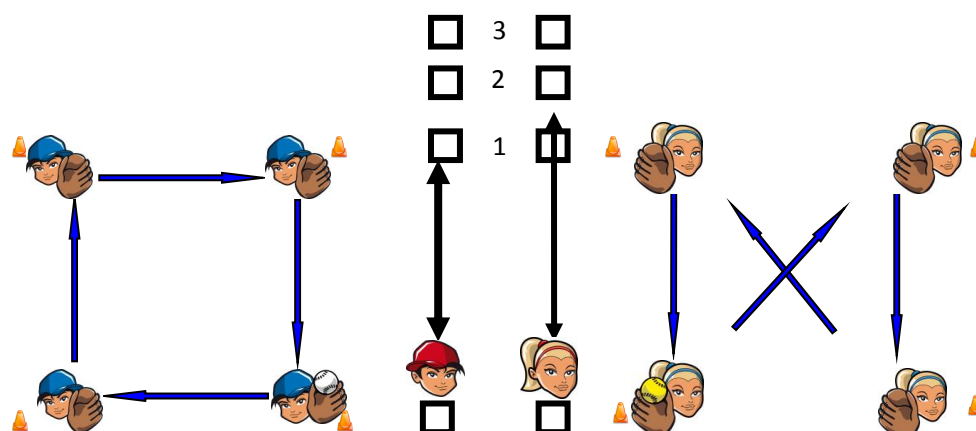
Als je met lopers speelt (zie variatie "Tegen loper") maak je de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 8 ballen achterelkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

Vervolgopdracht: "Tegen loper" Z.O.Z.

Speel: "Gooien tegen lopers" (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 4 spelers een vierkant. 1 van de andere spelers staat klaar als loper. Je kunt ook 2 viertallen of 2:2:2 spelen.

Speelveld:

Leg de honken/pylonen ongeveer 12 stappen uit elkaar

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een wedstrijdssituatie.

Opdracht:

Gooi de bal met de wijzers van de klok mee naar de speler bij het andere honk.

Afspraken:

Inbrengen: Zodra de bal gegooid wordt start het spel. Let op! I.v.m. gevaar laatste aangooi altijd parallel aan loopweg! Opmerking: Snel gooien is **niet** hetzelfde als HARD gooien!

Inblijven: Je scoort als je heen en weer loopt voordat de velders de bal een aantal maal (bijvoorbeeld 2x) hebben rondgegooid!

Uitmaken/ Stilleqgen: Je maakt je de loper uit, als je de bal eerder op het eindhonk hebt dan de loper terug is.

Wisselen :

Als de loper (of zijn hele team) is geweest, wissel je van taak.

Einde:

Als iedereen is geweest als loper ga je verder met een vervolgoopdracht of een variant!

Vervolgopdracht:

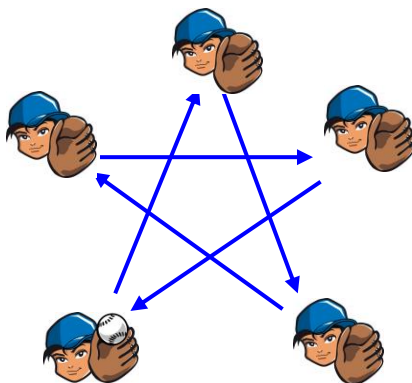
"Uitdager" hoe verdere pylon je als loper kiest, hoe meer punten je haalt!

"Balans" Als je loper scoort op een honk/pylon, moet hij de volgende keer kiezen voor een verder gelegen honk/pylon.

Variaties:

- A rolt, B tosst.
- A rolt, B gooit bovenhands aan.
- Variatie: Tegen de klok in gooien. Dit is voor rechtshandigen veel moeilijker voetenwerk.
- Diverse soorten aangooien of gooi patronen.

Uitstapje: Oefen en speel: “Stergooien” (min. 5 tal)



Indelen/Opstellen:

Maak met 5 of 7 spelers een stervorm. De extra speler(s) staan op veilige afstand achter een ander.

Speelveld:

Maak de afstand ongeveer 10 passen uit elkaar.

Doel:

Verbeteren gooien en vangen naar elkaar in een spelsituatie.

Opdracht:

Gooi (of rol) de bal met de wijzers van de klok mee naar de 2^e speler links van je (zie tekening). Bij een 7 tal, 2 man overslaan!

Afspraken:

Inbrengen: Rol of gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Belangrijk! Gooi alleen naar iemand die kijkt!

Uitmaken: Als je met 2 velders staat, laat je door je armen omhoog te houden duidelijk zien wie de bal gaat ontvangen!

Stilleggen:

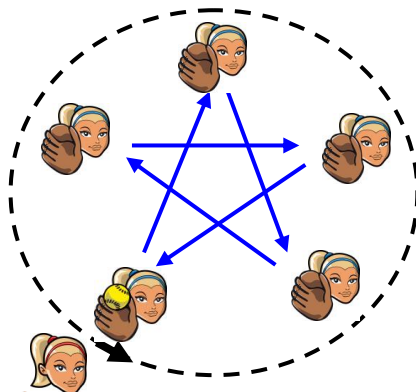
Als je met lopers speelt (zie variatie “Tegen loper”) maak je de loper uit, als je de bal eerder op het eindpunt hebt dan de loper terug is.

Wisselen / Einde:

Als je als groep 15 ballen achterelkaar goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgo opdracht!

Vervolgopdracht:

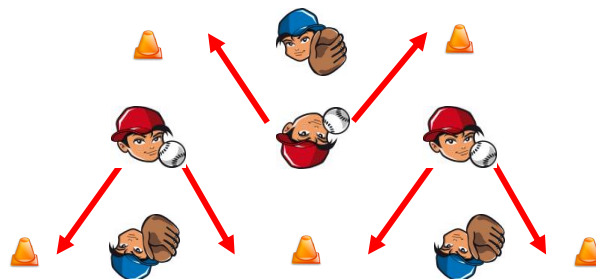
- Linksom
- Rollen of afwisselend rollen en gooien
- Meer ballen. Gooi **alléén** naar iemand die kijkt! Welke groep kan het met 3 (of zelfs 4 ballen)
- Idem, linksom
- Wedstrijdvorm (1 bal). Hoe snel kun je 5 rondjes gooien?
- **“Tegen loper”** (Zie tek.)



Uitstapje: Oefen:

“Fielden”

(diverse 2 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Maak 2 tallen tegenover elkaar. Onderlinge afstand ongeveer 4 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen.

Opdracht:

Rol de bal onderhands naar de speler aan de overzijde.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

- i) Driehoek (armen/achterwerk)
- ii) Blote hand (evt. met hand op de rug.)
- iii) Handschoen. Optillen van de bal m.b.v. de benen i.p.v. zacht maken met armen of flippen met de handschoen.

Wisselen / Einde:

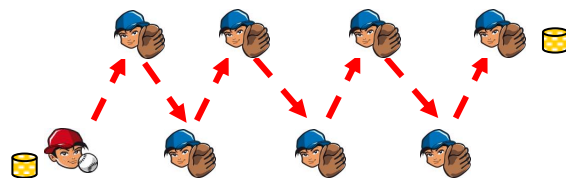
Als je 10 ballen goed verwerkt hebt, ga je verder met een vervolgoopdracht!

Moeilijkheidsgraad:

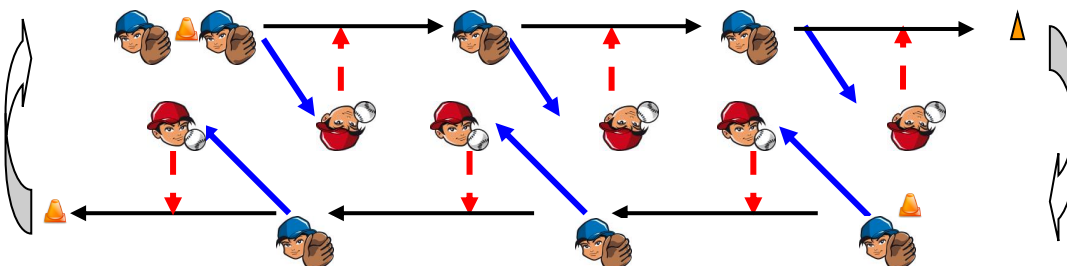
- 1) met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenzijde
- 2) met zijwaartse verplaatsing aan de niet-handschoenzijde
- 3) vergroot de afstand
- 4) met 1 lange stuit
- 5) met meerdere stuiten

Variant:

- 1) Zig zag. kan ook als stroomvorm.



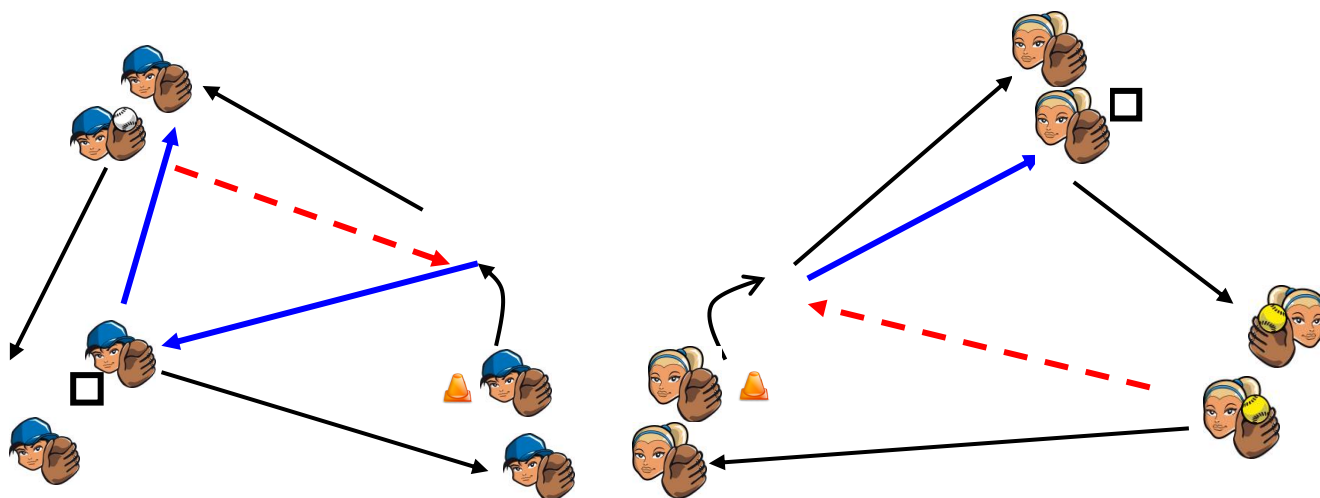
- 2) Spitsroeden lopen. Stroomvorm;



Uitstapje: Oefen:

“Fielden en aangooien” (minimaal 5 tal)

ZIJ en VOORWAARTS VERPLAATSEN;



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.

Opdracht:

Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

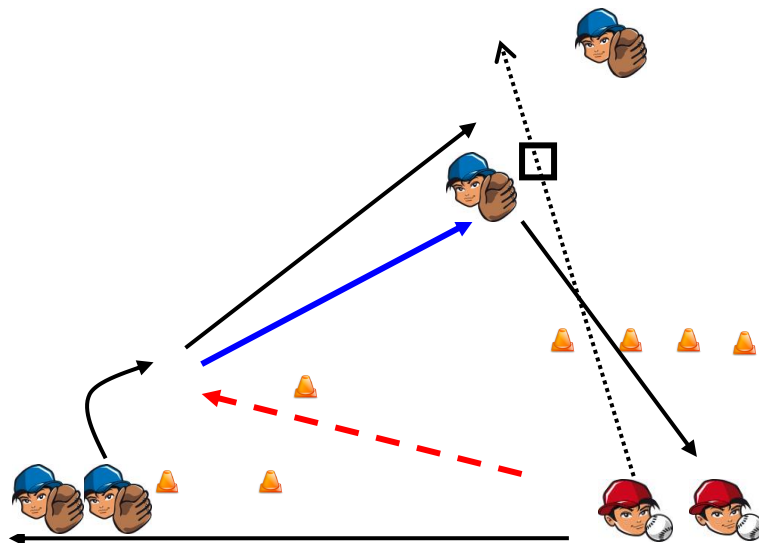
- Banaan, benader de bal zo dat je directna het fielden kunt gooien
- Links en rechts, maar nog géén forehand en backhand fielden.
- Evt. fore- en backhand fielden

Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
- Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is dan de bal. Kies een uitdagende (evt. variabele loopafstand, zoals bij “straatje om”), waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Uitstapje: "Fielden, aangooien en honk bespelen" (minimaal 5 tal)

ZIJ en VOORWAARTS VERPLAATSEN;



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Doel:

Verbeteren verwerken grondballen en aangooien.

Opdracht:

Speler rolt de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/gooi de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Accenten:

- Banaan, benader de bal zo dat je direct na het fielden kunt gooien
- Links en rechts, maar nog géén forehand en backhand fielden.
- Evt. fore- en backhand fielden

Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
- Wedstrijdvorm: Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is als de bal.
- Spelvorm: Kies een uitdagende (evt. variabele loopafstand, zoals bij "straatje om"), waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken. Elke keer dat de looper "in" is moet hij de volgende keer een grotere omweg (straatje) kiezen.

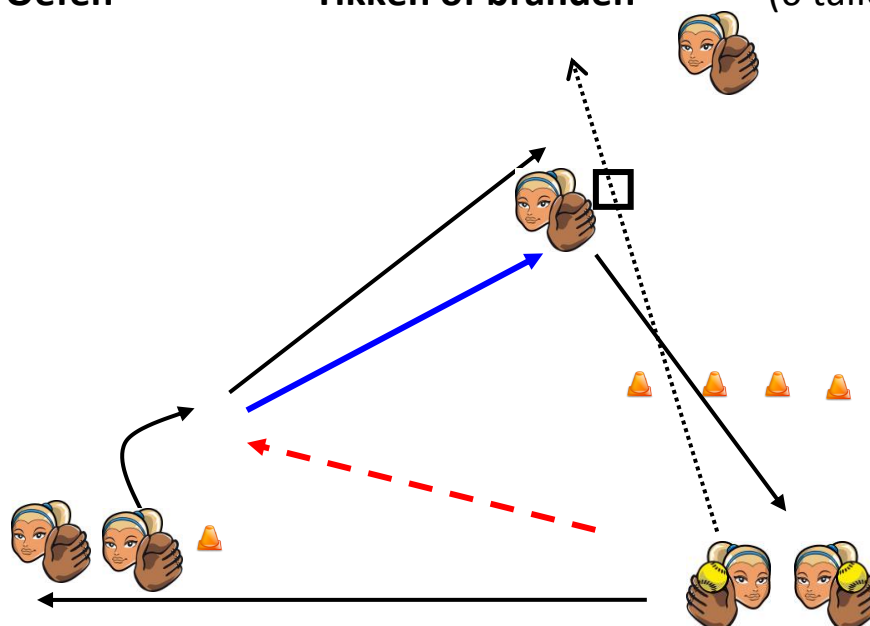
Docent opmerkingen:

Wanneer je het "branden" op een honk wil gaan invoeren is natuurlijk afhankelijk van de "noodzaak". Vaak is het "branden" nog niet haalbaar (gebrekkig gooien en vangen, waardoor actie te vaak mislukt) of is de situatie waarin kans is om meerdere lopers uit te maken een te weinig voorkomende zaak.

Als het interessant wordt om de regel te gaan invoeren is m.n. het opstellen van de (1^e) honkman vaak een probleem. Technisch gezien dient deze zo lang als mogelijk is dwars op de balrichting te blijven staan en pas zo laat mogelijk een uitvalspas te maken of op het honk te stappen. Hierdoor blijft de honkman zijwaarts beweeglijk waardoor hij meer ballen kan vangen.

Uitstapje: Oefen

“Tikken of branden” (6 tallen)



Indelen/Opstellen/Speelveld:

Zie tekening: Afstanden ongeveer 15 meter.

Ook hier geldt; kies een uitdagende evt. variabele loopafstand, waarbij de velders een grote kans hebben om een uit te maken.

Doel:

Verbeteren verwerken aangooien en bespelen van het honk.

Opdracht:

Rol de bal onderhands schuin naast de speler aan de overzijde deze komt achter de bal een maakt een aangooi op het honk. Vervolg je loop(bal) richting en sluit aan.

Afspraken:

Inbrengen: Rol/sla de bal met dusdanige snelheid dat deze éénvoudig te verwerken is.

Aanwijzingen:

Velder: Verplaats je zo achter de bal dat je deze in de punt van de denkbeeldige driehoek van voeten en handen kunt pakken!

Honkman: blij zolang mogelijk dwars op de bal richting, dat vereenvoudigt het vangen.

Houd het honk alleen dan vast als je ziet dat de aangooi goed is, anders speel je “Eerst de bal, dan het honk”.

Variatie:

- Sla een bal uit de hand i.p.v. rollen.
- Kijk eens of diegene die rolt(slaat) eerder op het honk is dan de bal.

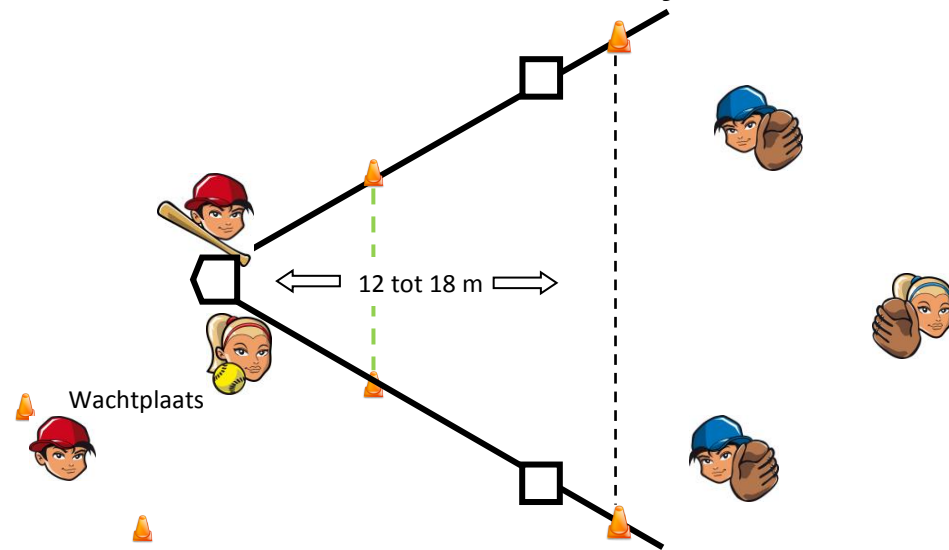
Docent opmerkingen:

Wanneer je het “branden” op een honk wil gaan invoeren is natuurlijk afhankelijk van de “noodzaak”. Vaak is het “branden” nog niet haalbaar (gebrekkig gooien en vangen, waardoor actie te vaak mislukt) of is de situatie waarin kans is om meerdere lopers uit te maken een te weinig voorkomende zaak.

Als het interessant wordt om de regel te gaan invoeren is m.n. het opstellen van de (1^e) honkman vaak een probleem. Technisch gezien dient deze zo lang als mogelijk is dwars op de balrichting te blijven staan en pas zo laat mogelijk een uitvalspas te maken of op het honk te stappen. Hierdoor blijft de honkman zijwaarts beweeglijk waardoor hij meer ballen kan vangen.

Basisspel 2:

“3 Honken-TossSoftbal”



Indelen:

Maak 2 teams (bijv. 3 tegen 3).

Opstellen:

De verdedigers stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. De slagpartij stelt zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.

Doel:

Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleggen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

3:3 bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt.

Variaties:

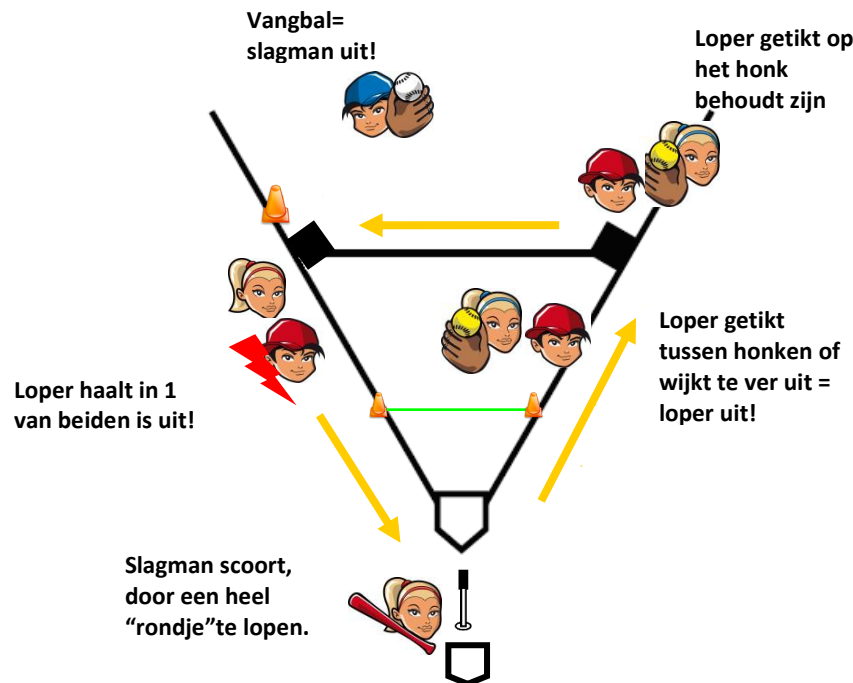
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!

- “Verste honk”
- “Een straatje om”; variabele loopweg die meer punten scoort.

Overzichtskaart Basisspel 2: **Double BeeBall (3-Honken softbal):**

Double BeeBall



Speelveld:

Uitgangsaafstand is ongeveer 15 stappen (tiplijn 6 stappen) bij een speelhoek van 60 graden. Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1^e honk moet in 1^e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren. Let Op! Het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.

Indelen:

Teamgrote is afhankelijk van o.a. organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 3 tegen 3, tot 6 tegen 6. Als je team tegen team speelt slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.

Opstellen:

Veldspelers bevinden zich achter de pylonen (ter hoogte van het honk). Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman. (Afspraak: "Je kan elkaar in de ogen kijken!") Creëer evt. een afgebakende wachtplaats. Als er gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achtervanger/catcher) dan geldt m.n. voor deze bovenstaande veiligheidsafspraken.

Doel:

Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleqgen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

3:3 bijvoorbeeld allen 1 á 2x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt.

Variaties:

- Inbrengen:
Kan op alle niveaus (Werpen, Tee, Toss, Coach-Pitch, Slow-Pitch, Pitch) en met of zonder poging beperkingen worden gespeeld.
- Inblijven:
- Uitmaken:
Wat te doen bij een vangbal? (Situatief invoeren: vangbal is direct uit?)
Vanuit *mijn* vakdidactisch perspectief ben *ik* zelf géén voorstander van het geven van een punt aan de veldpartij.
Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit aanraken van een honk (vaak nog steeds verwarrend “branden” genoemd) bij een gedwongen loop situatie invoeren.
- Stilleqgen:
Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken) kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt.
Ook kun je er voor kiezen de “achtervanger” het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. *Let op!* Het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggewooid naar de achtervanger (vgl. slagbal) en er wordt niet actief geleerd “nullen/uitjes” te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen beperkt.
- Wisselen:
Om veldspel te stimuleren kun je m.n. bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau slaan afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel enz.)

Uitstapkaart: 3 honken TossSoftball

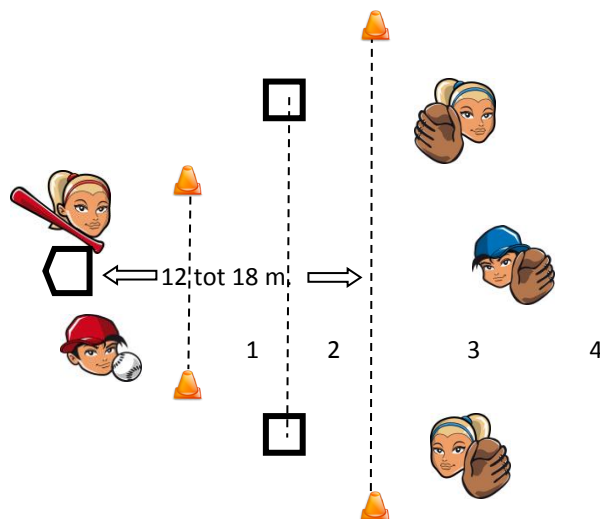
	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Inbrengen:	Slaat de bal weinig raak	Overleg of je van het statief mag slaan of speel Ver Slaan .	Oefen/Speel Ver Slaan . Vraag om de leskaart.	Vrijwel elke II. Slaat direct raak bij het innemen van een juiste positie t.o.v. de thuisplaat, een juiste uitgangshouding vanuit het "raakpunt" en vooral een juiste TOSS. Kies voor een escape, bijvoorbeeld nog één kans vanaf een Statief.
	Slaat de bal met matige snelheid	Speel Ver Slaan ; vraag om de leskaart.	Oefen/Speel Ver Slaan 1 ; vraag om de leskaart.	De snelheid komt uit de acceleratie van het onderlichaam tegen het voorste been (rem-hefwerking). Het bovenlichaam en handen dienen ontspannen en onder controle te blijven. Een kleinere bal (ook als die zacht is) zal een grotere snelheid bereiken dan een grote bal. Een misverstand is dat een zwaardere knuppel harder/verder slaat.
	Slaat de bal weinig gericht	Speel Doelslaan of "Over the Line" ; vraag om de leskaart	Oefen/Speel Doelslaan : vraag om de leskaart	Het willen liften/scheppen van de bal is een logische misvatting! Een goed geslagen verre bal wordt veroorzaakt door een vlakke of zelfs neerwaartse swing net onder het midden van de bal waardoor deze "backspin" krijgt en relatief vlak en toch ver gaat. Ook hier bepaalt de kwaliteit van de TOSS (m.n. de hoogte van de boog) de neiging om te scheppen. Een vlakke worp (op een hoge locatie) is aanzienlijk eenvoudiger te raken dan een boogje.
	Slaat de bal te hard om tot uitdagend veldspel te komen			Tip: Vergroot de honkafstanden.
Inblijven / scoren:	Loper neemt te weinig risico	Speel "Hit and Run" of "Straatje Om" vraag om de leskaart.		Loop zover door als je kunt . "Agressief" honklopen zet veldpartij onder druk.
	Loper wijkt uit			Terugkeren na een aangeraakt honk mag altijd!
	Loper neemt te veel risico			Blijf kijken naar de bal! Zorg dat de bal/veldpartij je dwingt tot stoppen loop anders zover mogelijk door en keer dan weer terug.
	Wat te doen na een vangbal?			Regel vragen als het voorkomt .

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Uitmaken:	Spelers staan weinig effectief opgesteld	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Tip: Zet iemand zo ver dat de bal nauwelijks over hem heen geslagen kan worden ('Houd de bal voor je)	Afhankelijk van je vaardigheid dieper spelen (= veiliger en makkelijker) of meer in (= moeilijker, maar meer kans om scoren te voorkomen)
	De slag wordt vaak niet goed verwerkt	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Stromen of Fielden Vraag om de leskaart	Kom snel en recht achter de bal. Val de bal aan!
	Een hoge slag wordt vaak niet gevangen	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Hoge bal Vraag om de leskaart	Positioneren onder een hoge bal.; "Als je de bal expres zou laten vallen, valt deze vlak voor je op de grond"
	De loopweg wordt niet effectief afgesneden	Speel "Hit and Run"	Oefen "Tikken" Vraag om de leskaart	Loop (of gooi) de bal naar een positie voor de verwachte aankomstplek van de honkloper evt. met behulp van andere spelers
	Het overspelen is te beperkt om lopers te controleren / uit te maken	Speel: Gooien tegen lopers Vraag om de leskaart	Oefen Relay of Stergooien Vraag om de leskaart	
	Tickers staan hinderlijk (en onveilig) in de loopbaan of laten de bal los bij het tikken.	Speel: "Koop een koe" en "1 Aangooi" Vraag om de leskaart	Oefen: "Koop een koe" en "Er achteraan" Vraag om de leskaart	
	Een ingesloten loper wordt meestal niet uitgemaakt. Lopers laten zich "expres" insluiten omdat gooi/vang vaardigheid niet op kan tegen loopvermogen. Vaak is het vangen van 1 aangooi al een uitdaging, laats staan meerdere aangooien.	Speel: "Insluitspel" en "Boompje verwisselen" Vraag om de leskaart		Leer een "loop"oplossing te vinden. Lopen met de bal is vaak makkelijker en efficiënter dan gooien en vangen!
Wisselen:	De veldspelers zijn weinig actief. Regels motiveren goed veldspel niet.			- wisselen na + 1 uit. - wisselen na 3 uit en/of max. aantal beurten (evt. + 1 regel) - wisselen na 3 uit.

Uitstapje Tossbal:

“Ver Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman en 1 tosser en 3 tot 4 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Voorbij 1 rij pylonnen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonnen 3 en over verste velder 4 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1^e rij pylonnen gaat = GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Belangrijk: Sla alléén op goed getoste ballen!

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

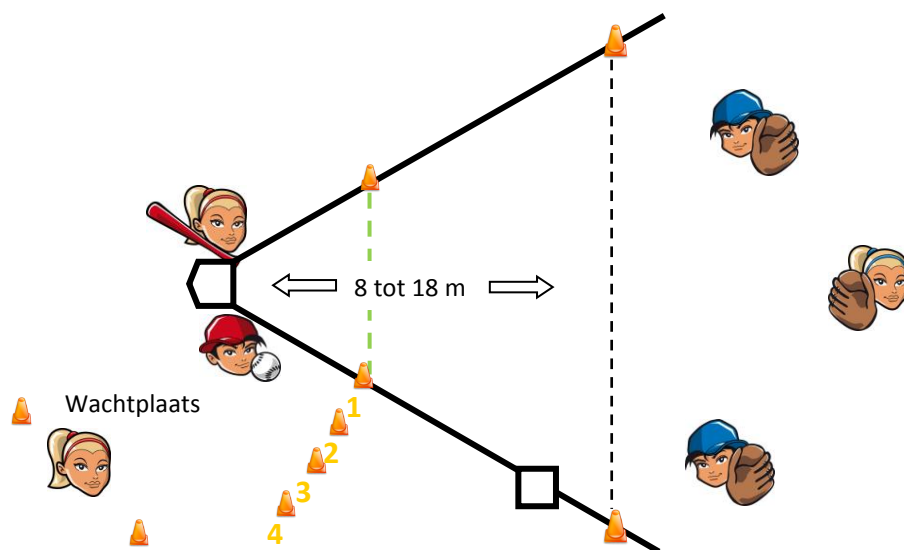
Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek.

Uitstapje Tossbal:

“Straatje om”

(4 tot 6 spelers)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)

1 slagman en 1 tosser en 3 tot 4 velders of in 2 teams.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het “straatje” wat je kiest bepaald je aantal punten per oversteek.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. Bijv. maximaal 3 “mis”slagen.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

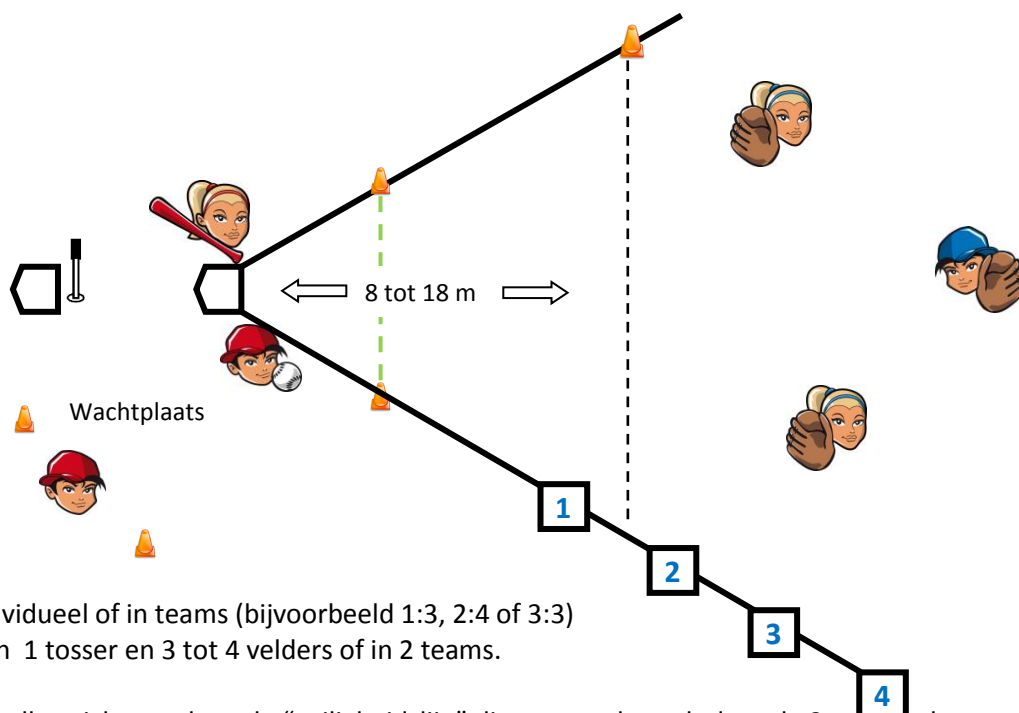
1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

- “Alles of niets”: Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje Tossbal: "Hit and Run"/"Verste honk" (4 tot 6 spelers)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)

1 slagman en 1 tosser en 3 tot 4 velders of in 2 teams.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het "honk" wat je haalt bepaald je aantal punten..

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. Bijv. maximaal 3 "mis"slagen.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt of je het 4^e honk hebt geraakt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken.

Stilleggen: Als de looper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

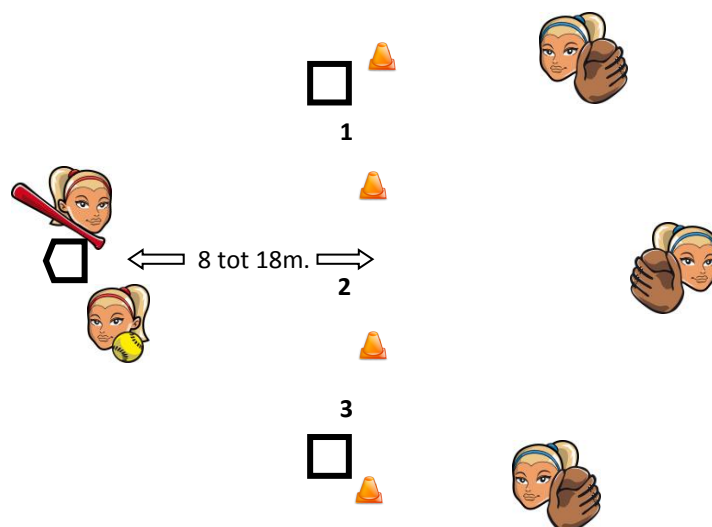
Variaties:

- "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje Tossbal:

“Doel Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman en 3 tot 5 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Van nature worden de armen te vroeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED!

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

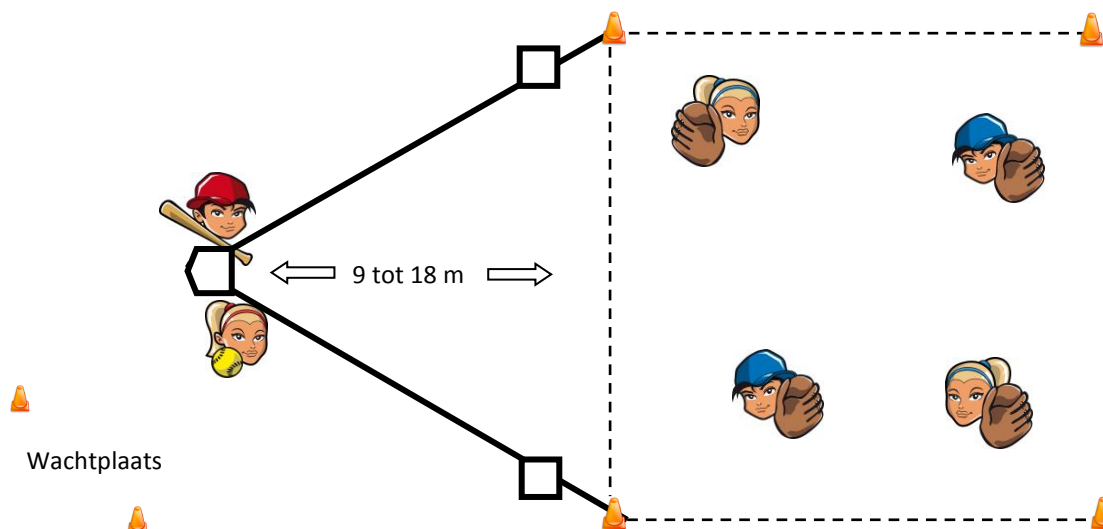
Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Uitstapje Tossbal:

“Over the Line”

(3:3 , 2:4 , 4:4)



Indelen:

1 slagman en 1 tosser en 3 tot 4 velders. Je kunt 3 tegen 3, maar ook 2 tegen 4 spelen.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de honken en de rechthoek tussen de pylonnen, waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel: Hard en gericht slaan.

Opdracht:

Sla zoveel mogelijk (van bijv. 6) ballen over de lijn. Tussen de honken over de lijn scoort 1 punt. Tussen de velders voor het eerst op de grond scoort 2 punten.

Over alle velders scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED! Later kun je afspreken dat ballenbuiten de driehoek en vierkant “misslagen” zijn die van je pogingen afgaat!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal te vangen! (zie direct uit Variatie)

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

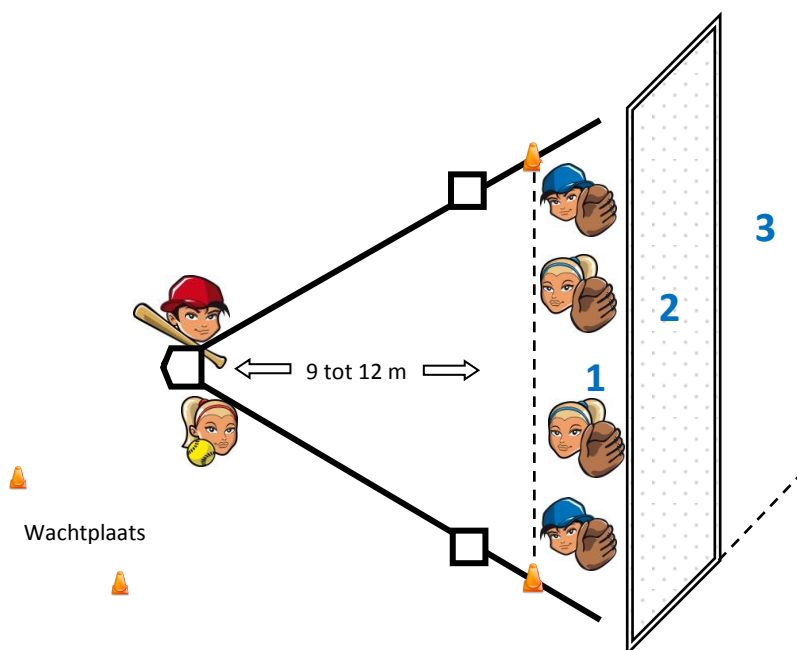
Variaties:

- 1) Vangbal direct uit.
- 2) In de driehoek op de grond is “misslag”, dus de bal moet ineens OVER de lijn om te scoren.

Wisselen:

- Individueel of per team/groepje
- Na vast aantal pogingen of na vast aantal vangballen.

Uitstapje Zaalvorm: “TossWallBall” m.b.v. “uni-hockeyballen” (6 tot 8)



Indelen:

1 slagman en 1 tosser, 3 tot 4 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen 1,5 meter van de wand. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen en op de wand vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tegen de wand via de grond scoort 1 punt, Direct tegen de wand scoort 2 punten. Boven reikhoogte scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen geslagen worden.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variatie:

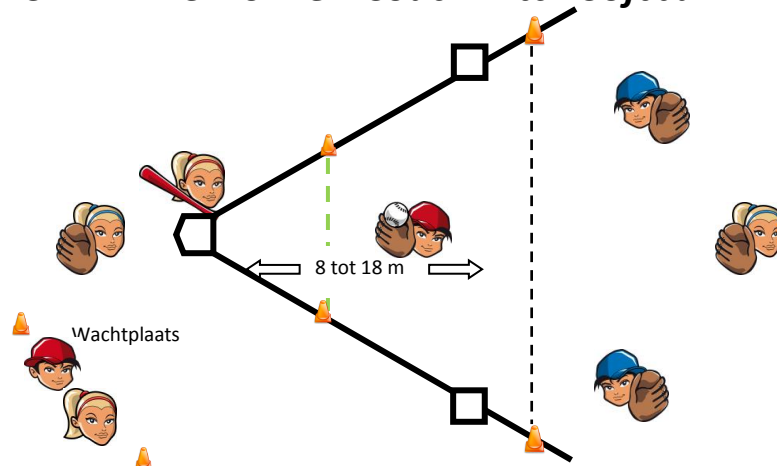
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek.
- Spreek een hoogtelijn (merkteken) af die gelijk staat aan een vangbal (ongeveer 4 meter). Alle ballen boven hoogtelijn worden gezien als vangballen.
- Vangbal pogingen voorbij

Uitstapkaart: 3 honken Coach-Pitch Softball

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Inbrengen:	Slaat de bal weinig raak / Werper gooit te weinig "lekkere" balletjes.	Overleg of je vanuit toss mag slaan of speel Ver Slaan .	Oefen/Speel Ver Slaan . Vraag om de leskaart. Oefen/Speel "Coach-Pitch"	Vrijwel elke II. Slaat direct raak bij het innemen van een juiste positie t.o.v. de thuisplaat, een juiste uitgangshouding vanuit het "raakpunt" en vooral een juiste PITCH Kies voor een escape, bijvoorbeeld nog één kans vanuit een toss.
	Slaat de bal met matige snelheid	Speel Ver Slaan ; vraag om de leskaart.	Oefen/Speel Ver Slaan 1 ; vraag om de leskaart.	De snelheid komt uit de acceleratie van het onderlichaam tegen het voorste been (rem-hefwerking). Het bovenlichaam en handen dienen ontspannen en onder controle te blijven. Een kleinere bal (ook als die zacht is) zal een grotere snelheid bereiken dan een grote bal. Een misverstand is dat een zwaardere knuppel harder/verder slaat.
	Slaat de bal weinig gericht	Speel Doelslaan of "Over the Line" ; vraag om de leskaart	Oefen/Speel Doelslaan : vraag om de leskaart	Het willen liften/scheppen van de bal is een logische misvatting! Een goed geslagen verre bal wordt veroorzaakt door een vlakke of zelfs neerwaartse swing net onder het midden van de bal waardoor deze "backspin" krijgt en relatief vlak en toch ver gaat. Ook hier bepaalt de kwaliteit van de TOSS (m.n. de hoogte van de boog) de neiging om te scheppen. Een vlakke worp (op een hoge locatie) is aanzienlijk eenvoudiger te raken dan een boogje.
	Slaat de bal te hard om tot uitdagend veldspel te komen			Tip: Vergroot de honkafstanden.
Inblijven / scoren:	Loper neemt te weinig risico	Speel "Hit and Run" of "Straatje Om" vraag om de leskaart.		Loop zover door als je kunt . "Agressief" honklopen zet veldpartij onder druk.
	Loper wijkt uit			Terugkeren na een aangeraakt honk mag altijd!
	Loper neemt te veel risico			Blijf kijken naar de bal! Zorg dat de bal/veldpartij je dwingt tot stoppen loop anders zover mogelijk door en keer dan weer terug.
	Wat te doen na een vangbal?			Regel vargen als het voorkomt .

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Uitmaken:	Spelers staan weinig effectief opgesteld	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Tip: Zet iemand zo ver dat de bal nauwelijks over hem heen geslagen kan worden ('Houd de bal voor je)	Afhankelijk van je vaardigheid dieper spelen (= veiliger en makkelijker) of meer in (= moeilijker, maar meer kans om scoren te voorkomen)
	De slag wordt vaak niet goed verwerkt	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Stromen of Fielden Vraag om de leskaart	Kom snel en recht achter de bal. Val de bal aan!
	Een hoge slag wordt vaak niet gevangen	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Hoge bal Vraag om de leskaart	Positioneren onder een hoge bal.; "Als je de bal expres zou laten vallen, valt deze vlak voor je op de grond"
	De loopweg wordt niet effectief afgesneden	Speel "Hit and Run"	Oefen "Tikken" Vraag om de leskaart	Loop (of gooi) de bal naar een positie voor de verwachte aankomstplek van de honkloper evt. met behulp van andere spelers
	Het overspelen is te beperkt om lopers te controleren / uit te maken	Speel: Gooien tegen lopers Vraag om de leskaart	Oefen Relay of Stergooien Vraag om de leskaart	
	Tickers staan hinderlijk (en onveilig) in de loopbaan of laten de bal los bij het tikken.	Speel: "Koop een koe" en "1 Aangooi" Vraag om de leskaart	Oefen: "Koop een koe" en "Er achteraan" Vraag om de leskaart	
	Een ingesloten loper wordt meestal niet uitgemaakt. Lopers laten zich "expres" insluiten omdat gooi/vang vaardigheid niet op kan tegen loopvermogen. Vaak is het vangen van 1 aangooi al een uitdaging, laats staan meerdere aangooien.	Speel: "Insluitspel" en "Boompje verwisselen" Vraag om de leskaart		Leer een "loop"oplossing te vinden. Lopen met de bal is vaak makkelijker en efficiënter dan gooiën en vangen!
Wisselen:	De veldspelers zijn weinig actief. Regels motiveren goed veldspel niet.			- wisselen na + 1 uit. - wisselen na 3 uit en/of max. aantal beurten (evt. + 1 regel) - wisselen na 3 uit.

Basisspel 3: "3 Honken-Coach-Pitch Softbal" (6 tot 10 spelers)



Indelen:

Maak 2 teams (bijv. 3 tegen 3).

Opstellen:

De verdedigers stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonen achter de honklijn. De "Catcher/Achterevangen" stelt zich ruim 3 meter achter de thuisplaat op. Laat een gemiste worp eerst stuiten!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. Leg de honken ongeveer 15 stappen uit elkaar.

Doel:

Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. De "catcher" kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen! Daar hindert hij niet en kan zo makkelijke de looper uittikken.

Stilleqgen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en gooi je de bal naar de "pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

3:3 bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt.

Variaties:

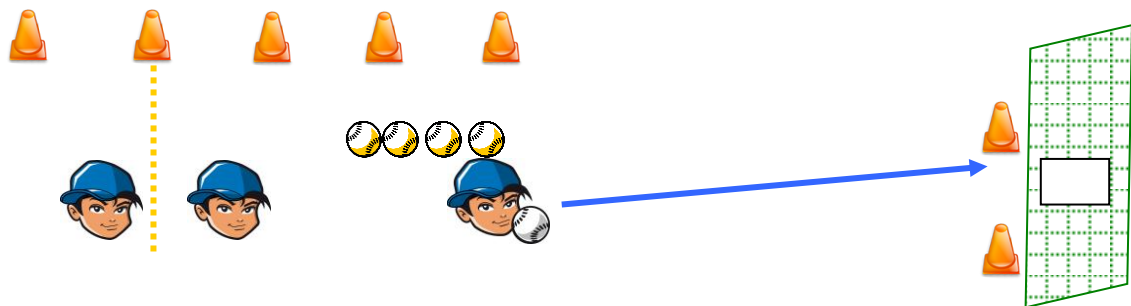
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!

- "Verste honk"
- "Een straatje om"; variabele loopweg die meer punten scoort.

Uitstapje: "Coach-pitch"

(1 tot 3 spelers/station)



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

5 ballen per mikplaats.

Speelveld

Afstand oplopend 1 ½ meter, vanaf 6 meter. Doeltje/object van 50 cm. naar smaller/kleiner.. Bijv. een kleine handdoek of m.b.v. lint. Evt. kun je binnen het doel nog een kleiner doel aangeven welke extra punten geeft. Bovenzijde doel op gemiddelde schouderhoogte.

In de zaal de ruimte goed afbakenen.

Doel "Slag gooien":

Voor de slagman is het prettiger als de bal strak wordt aangegooid. Het aanpassen aan een wat hogere snelheid is makkelijker dan het slaan van een goedbedoelde "boogbal".

Opdracht: Gooi de bal zo strak mogelijk onderhands tegen de muur/hek in het mini-doeltje.

Uitgangshouding is een atletische stand met schouders dwars op het doel. Stap uit met de voet aan de handschoenzijde. Hoe hoger de achterzwaai des te meer snelheid je ontwikkeld.

accent: Grip, vingers recht achter en bovenop de streepbal, hand hoger dan de elleboog en ontspannen follow-through.

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien!

Inblijven: Als je het doel 3 van 5x geraakt hebt en met een streep"gegooid hebt mag je 1 werplijn naar achteren.

Wisselen / Einde

Haal na 5 pogingen je ballen op en geef die evt. aan de volgende Maak een "(nood)stop" afspraak. Duur ongeveer 5 minuten per oefensessie.

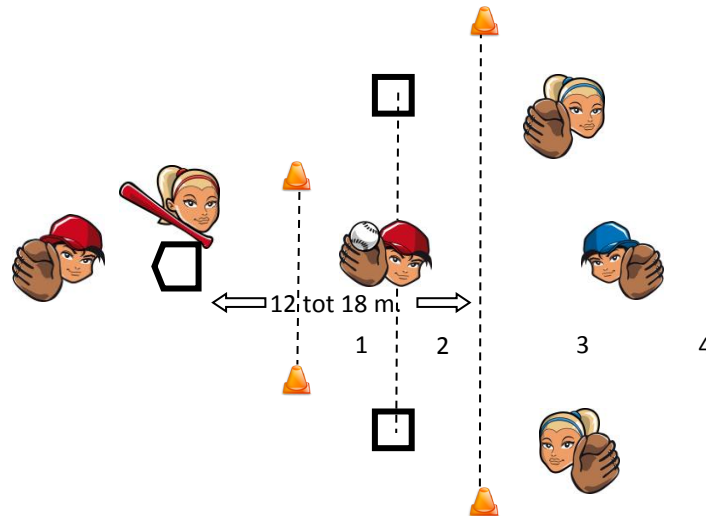
Aandachtspunten

GRIP": Neem de greep even door. De hoeveelheid vingers op de bal is niet zo belangrijk, echter de bal moet in de vingers en niet de hele hand zijn (zgn. "halve maantje") en de duim zit aan de onderzijde en deelt de bal doormidden (bij een streepbal bevinden middelvinger en duim zich tegen over elkaar op, de streep).

Uitstapje Coach-pitch:

“Ver Slaan”

(4 tot 6 spelers)



Indelen:

1 slagman ,1 “pitcher”, 1 “catcher” en 3 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. De “Achtervanger/Catcher” stelt zich op ruim 3 meter achter de thuisplaat op! Een gepitchte, maar gemiste bal laat je eerst stuiten.

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen, honken en spelers vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Voorbij 1 rij pylonnen scoort 1 punt, Voorbij honken 2 en voorbij 2^e rij pylonnen 3 en over verste velder 4punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden. **Belangrijk:** Sla alléén op goed afgeworpen ballen!

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de 1^e rij pylonnen gaat = GOED! Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken.

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

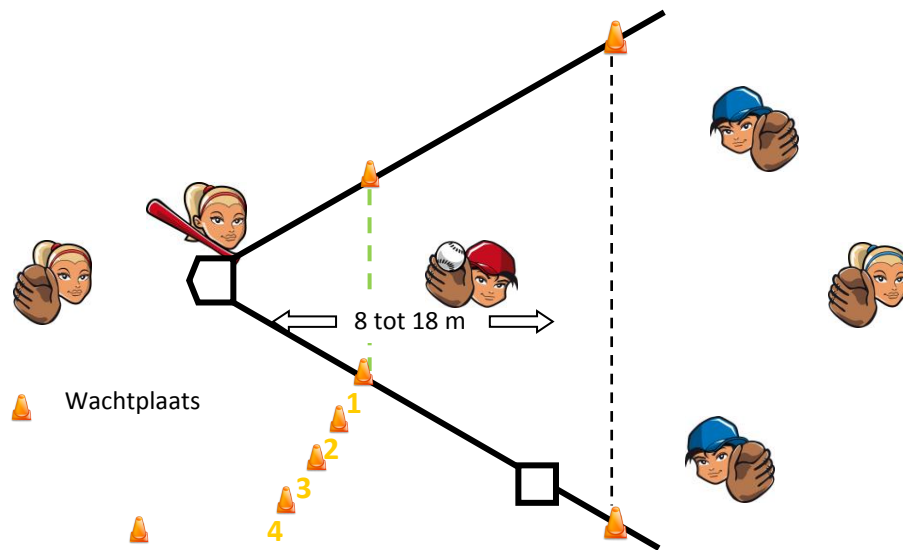
Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.
- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek.

Uitstapje Coach-Pitch:

“Straatje om”

(4 tot 6 spelers)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:3, 2:4 of 3:3)

1 slagman, 1 “pitcher”, 1 “catcher en 3 velders.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. De “Catcher/Achtervanger” stelt zich ruim 3 meter achter de thuisplaat op. Laat een gemiste worp eerst stuiten!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het “straatje” wat je kiest bepaald je aantal punten per oversteek.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/bepalingen afspreken. Bijv. maximaal 3 “mis”slagen.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. De “catcher” kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen! Daar hindert hij niet en kan zo makkelijke de looper uittikken.

Stilleggen: Als de loper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de werpplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

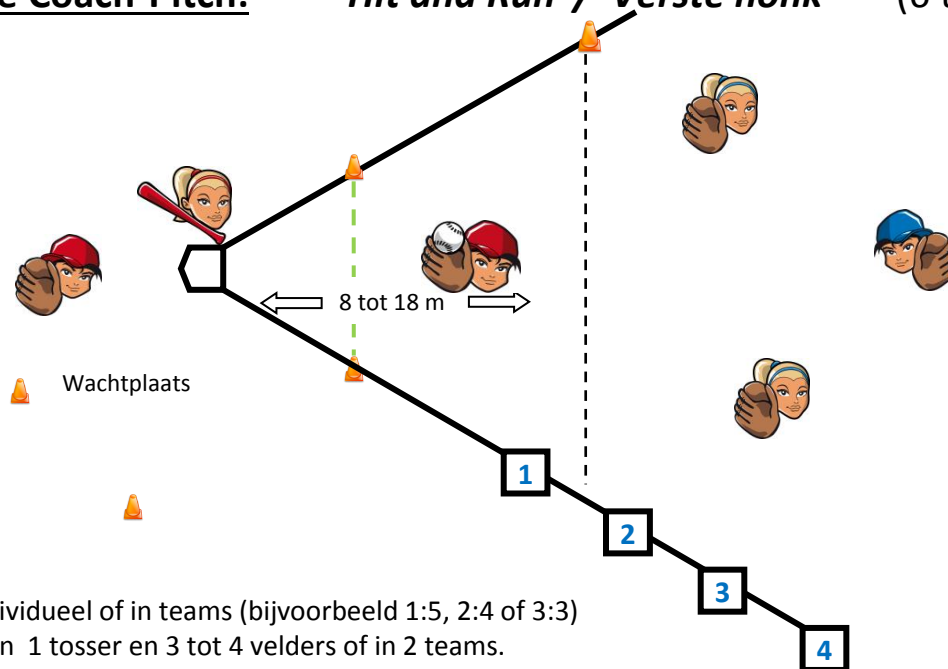
1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

Variaties:

- “Alles of niets”: Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje Coach-Pitch: "Hit and Run"/"Verste honk" (6 tot 8)



Indelen: individueel of in teams (bijvoorbeeld 1:5, 2:4 of 3:3)

1 slagman en 1 tosser en 3 tot 4 velders of in 2 teams.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel:

Herkennen kwaliteit van de slag en het nemen van gepast risico.

Opdracht:

Sla de bal tussen de pylonnen door. Het "honk" wat je haalt bepaald je aantal punten..

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. Bijv. maximaal 3 "mis"slagen.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken aanraken) tot je met de bal getikt wordt of je het 4^e honk hebt geraakt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. De "catcher" kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen! Daar hindert hij niet en kan zo makkelijke de looper uittikken.

Stilleggen: Als de loper getikt is stopt het spel en rol je de bal terug naar de slagplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten.

1 tegen allen bijvoorbeeld 3x slaan voordat je wisselt, 3 tegen 3 bijvoorbeeld allen 1x.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.

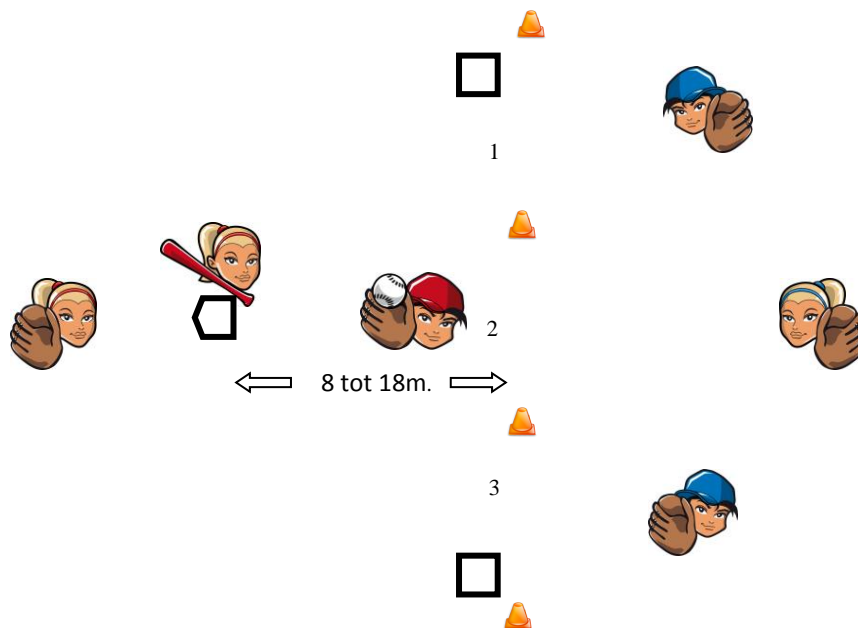
Variaties:

- "Alles of niets": Op moment van tikken moet je in contact zijn met een honk, anders ben je al je punten kwijt!!
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Uitstapje Coach-Pitch:

“Doel Slaan”

(6 tot 8 spelers)



Indelen:

1 slagman , 1 “pitcher”, 1 “catcher” en 3 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.”Catcher” stelt zich ruim 3 meter achter de thuisplaat op en laat een gemiste worp stuiten!

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de “veiligheidslijn” die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, Waarbij de “uit”lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige “poortjes” tussen de pylonnen vormen de doeltjes.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Van nature worden de armen te voeg gestrekt voor dat de benen roteren. Dit heeft tot gevolg een lange trage swing die veelal te vroeg ingezet wordt en vrijwel altijd richting het 3^e honk of fout gaat.

Opdracht: Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Doeltje aan jouw zijde scoort 1 punt, door het midden 2 en andere zijde (opposite field) 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED!

Uitmaken: (geld voor variatie “Weerstand”). De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn . Stopt het spel.

Wisselen:

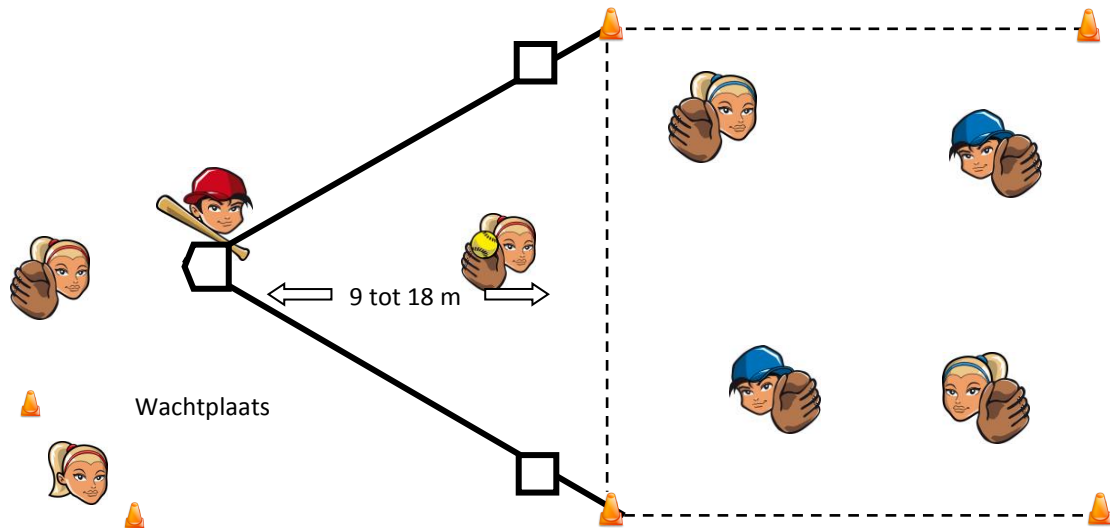
Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variatie:

- “**Weerstand**” Je kunt de velders ook “weerstand” laten geven door de bal te stoppen/vangen.

- “**Vangballertje**” Om het “scheppen” te ontmoedigen kun je een vangbal “belonen” met 1 punt aftrek., of zelfs “UIT” te laten zijn.

Uitstapje Coach-Pitch: "Over the Line" (3:3 , 4:4)



Indelen:

1 slagman, 1 "pitcher", "catcher" en 3 tot 4 velders. Je kunt 3 tegen 3, maar ook 4 tegen 4 spelen.

Opstellen:

De velders stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen achter de honklijn. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de honken en de rechthoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen.

Doel: Hard en gericht slaan.

Opdracht:

Sla zoveel mogelijk (van bijv. 6) ballen over de lijn. Tussen de honken over de lijn scoort 1 punt. Tussen de velders voor het eerst op de grond scoort 2 punten.

Over alle velders scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen en voorbij de tiplijn (i.v.m. veilige afstand) geslagen worden.

Het aantal pogingen is in 1^e instantie onbeperkt. Elke bal die tussen de rij pylonnen gaat = GOED! Later kun je afspreken dat ballenbuiten de driehoek en vierkant "misslagen" zijn die van je pogingen aangaat!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal te vangen! (zie direct uit Variatie)

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen:

Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

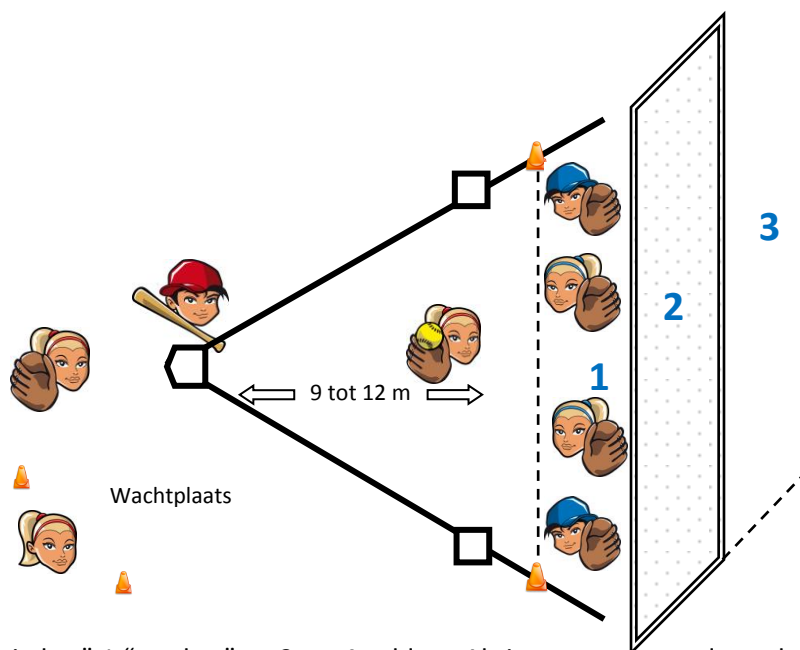
Variaties:

- Vangbal direct uit.
- In de driehoek op de grond is "misslag", dus de bal moet ineens OVER de lijn om te scoren.

Variatie Wisselen:

- Individueel of per team/groepje
- Na vast aantal pogingen of na vast aantal vangballen.

Uitstapje Zaalvorm: "PitchWallBall" m.b.v. "uni-hockeyballen" (6 tot 8)



Indelen:

1 slagman, 1 "pitcher", 1 "catcher" en 3 tot 4 velders. Als je met weerstand speelt (zie variatie) kies je 2 teams.

Opstellen:

De velders (verzamelaars) stellen zich op achter de "veiligheidslijn" die gevormd wordt door de 2 grote pylonnen 1,5 meter van de wand. Als je in teams speelt stelt de slagpartij zich op bij de wachtplaats tegenover de slagman!

Speelveld:

Wordt gevormd door de denkbeeldige driehoek tussen de pylonnen, waarbij de "uit"lijnen denkbeeldig tot in het oneindige doorlopen. De denkbeeldige lijnen tussen de pylonnen en op de wand vormen de scorelijnen.

Doel: Hard en gericht slaan (zgn. compacte swing) ontwikkelen.

Opdracht:

Sla een vast aantal ballen (bijv. 6) tussen de pylonnen door. Tegen de wand via de grond scoort 1 punt, Direct tegen de wand scoort 2 punten. Boven reikhoogte scoort 3 punten.

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen geslagen worden.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal zo snel mogelijk tegen te houden of te vangen!

Stilleggen: Als alle ballen geslagen zijn. Stopt het spel.

Wisselen:

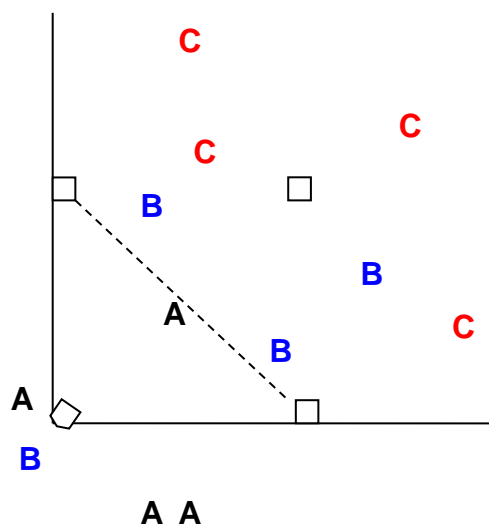
Spreek een handige volgorde van wisselen af. Laat de nieuwe slagman de geraapte ballen meenemen!

Variatie:

- "Vangballertje" Om het "scheppen" te ontmoedigen kun je een vangbal "belonen" met 1 punt aftrek.
- Spreek een hoogtelijn (merkteken) af die gelijk staat aan een vangbal (ongeveer 4 meter). Alle ballen boven hoogtelijn worden gezien als vangballen.
- Vangbal pogingen voorbij

Basisspel 4:

Coach Pitch Softbal: 4:4:4



Indelen/Opstellen:

A= slagpartij

B= catcher 1^e 2^e en 3^e honkman

C= korte stop en outfielders

Speelveld:

Begin met een honkafstand van ongeveer 18 stappen.

Doel:

Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft *niet* op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbepaald. Spreek evt. een aantal maximaal kansen (bijv. 3) af.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar *niet* inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Als een looper "verplicht" moet opschuiven en je tikt in bezit van de bal het betreffende honk eerder aan, dan is de looper ook uit en kun je misschien meerdere lopers uitmaken.

De "catcher" kan zich na de slag het best in de driehoek voor de thuisplaat opstellen! Daar hindert hij niet en kan zo makkelijke de looper uittikken.

Stilleggen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Ook kun je een aantal "Uit" of maximaal aantal slagmensen afspreken (vraag evt. advies aan de leerkracht).

Roulatie; A wordt C, C wordt B en B wordt A.

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt. Speel je met "Uitjes" dan begint de eerstvolgende.

Variaties:

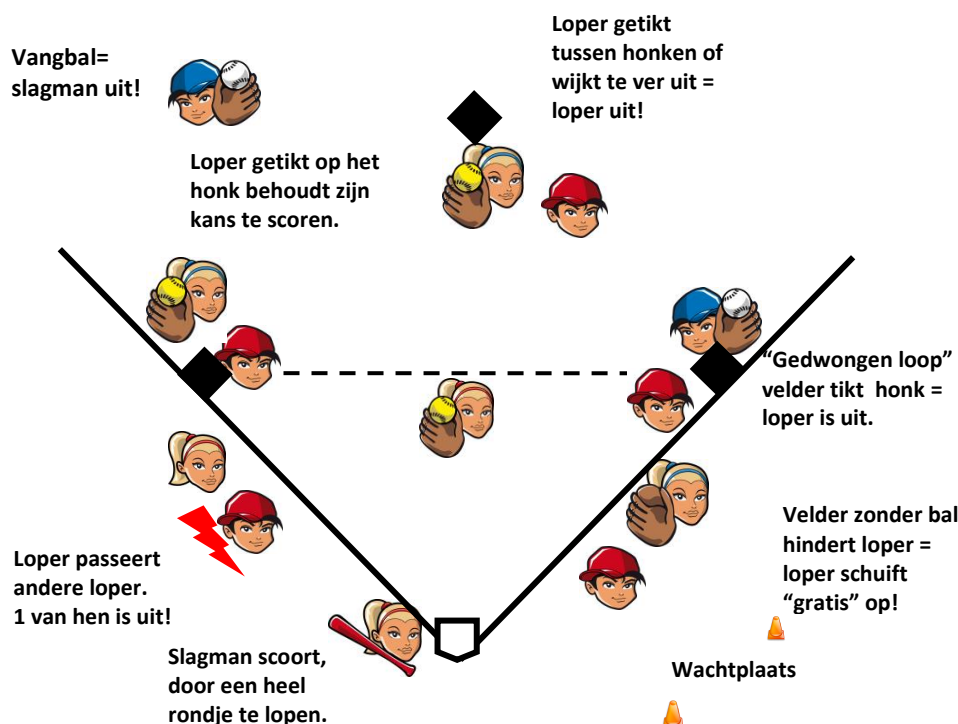
- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)

Mogelijke uitstapjes: Zie de uitstapkaart!

Overzichtskaart Basisspel 4 en 5:

Softball:

Triple BeeBall



Speelveld:

Uitgangsafstand is ongeveer 18 stappen bij een speelhoek van 90 graden.

Het bepalen van een uitdagende honkafstand en speelhoek is vnl. afhankelijk van de balans tussen aanval en verdediging. Het 1^e honk moet in 1^e instantie regelmatig haalbaar zijn. Worden er te eenvoudig veel homeruns geslagen (door verre slagen, dan wel gebrekkig veldspel), dan is het vergroten van de honkafstand een eenvoudige aanpassing om het veldspel te stimuleren.

Let Op! Het vergroten/verkleinen van de speelhoek i.v.m. het aantal veldspelers heeft niet alleen invloed op het veldspel, maar ook op de slagtechniek.

Indelen:

Teamgrote is afhankelijk van o.a. organisatorische mogelijkheden (speelruimte/veiligheid e.d.), maar vooral van spelniveau en gewenste aantal balcontacten. Van 3 tot 6 aanvallers tegen 6 tot 9 veldspelers.

Als je team tegen team speelt slaat bij een ongelijk aantal spelers 1 slagman van de kleinste partij een extra keer.

Opstellen:

Veldspelers bevinden zich achter de lijn 1^e en 3^e honk.

Wachtende slagmensen bevinden zich op ruime afstand tegenover de slagman. (Afspraak: "Je kan elkaar in de ogen kijken!") Creëer evt. een afgebakende wachtplaats.

Als er gespeeld wordt met een vaste thuisplaatbewaker (achtertanger/catcher) dan geldt m.n. voor deze bovenstaande veiligheidsafspraken.

Doel:

Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden.

Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kun je uitdagingen/beperkingen afspreken. (Bijv. 3^e mis is uit)

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Ook kan de gedwongen loopregel uitgelegd worden.

Stillekken: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en rol je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten. 3:9 bijvoorbeeld allen 1 á 2x.

Variaties:

- Inbrengen:
Kan op alle niveaus (Werpen, Tee, Toss, Coach-Pitch, Slow-Pitch, Pitch) en met of zonder poging beperkingen worden gespeeld.
- Inblijven:
- Uitmaken:
Wat te doen bij een vangbal? (Situatief invoeren: vangbal is direct uit?)
Vanuit mijn vakdidactisch perspectief ben ik zelf géén voorstander van het geven van een punt aan de veldpartij.
Op hoger veldspelniveau kun je het in balbezit aanraken van een honk (vaak nog steeds verwarrend "branden" genoemd) bij een gedwongen loop situatie invoeren.
- Stillekken:
Als een speler aangeeft niet verder te gaan (bijv. door terug te keren naar het honk of evt. zelf een hand op te steken) kan de bal reeds naar de slagplaats gerold worden. Hierdoor loopt het spel sneller en komt men vaker aan de beurt.
Ook kun je er voor kiezen de "achtervanger" het spel te laten bevriezen door in bezit van de bal het thuishonk aan te raken. *Let op!* Het vroegtijdig invoeren van deze regel leidt vaak tot passief veldspel. De bal wordt vrijwel altijd direct teruggegooid naar de achtervanger (vgl. slagbal) en er wordt niet actief geleerd "nullen/uitjes" te maken, wat later het veldspel en de kans om aan slag te komen beperkt.
- Wisselen:
Om veldspel te stimuleren kun je m.n. bij groepen die reeds op een hoger vaardigheidsniveau slaan afspraken maken over een variabel maximaal aantal slagbeurten (+ 1 uit regel, 3 uit regel enz.)

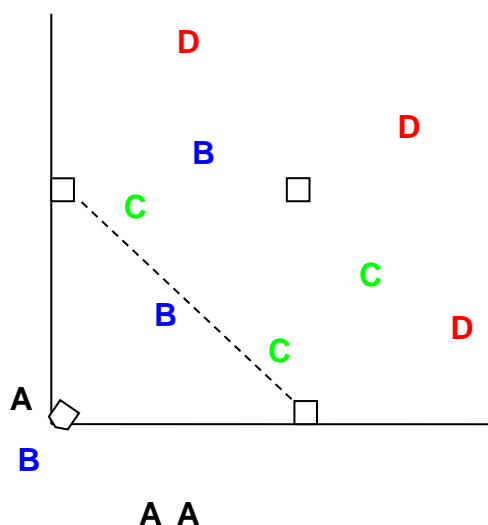
Uitstapkaart: Coach-Pitch Softball (4 tegen 8)

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Inbrengen:	Slaat de bal weinig raak / Werper gooit te weinig "lekkere" balletjes.	Overleg of je vanuit toss mag slaan of speel Ver Slaan .	Oefen/Speel Ver Slaan . Vraag om de leskaart. Oefen/Speel "Coach-Pitch"	Vrijwel elke II. Slaat direct raak bij het innemen van een juiste positie t.o.v. de thuisplaat, een juiste uitgangshouding vanuit het "raakpunt" en vooral een juiste PITCH Kies voor een escape, bijvoorbeeld nog één kans vanuit een toss.
	Slaat de bal met matige snelheid	Speel Ver Slaan ; vraag om de leskaart.	Oefen/Speel Ver Slaan vraag om de leskaart.	De snelheid komt uit de acceleratie van het onderlichaam tegen het voorste been (rem-hefwerking). Het bovenlichaam en handen dienen ontspannen en onder controle te blijven. Een kleinere bal (ook als die zacht is) zal een grotere snelheid bereiken dan een grote bal. Een misverstand is dat een zwaardere knuppel harder/verder slaat.
	Slaat de bal weinig gericht	Speel Doelslaan of "Over the Line" ; vraag om de leskaart	Oefen/Speel Doelslaan vraag om de leskaart	Stel je goed op bij de thuisplaat. De kans op gericht raken van de bal wordt zo veel groter. Kies een zo'n kort mogelijke uiteraard veilige afstand en laat de "pitcher" ter zelfbescherming ook een handschoen dragen. Een grotere bal is niet altijd gemakkelijker te slaan. De kans op half geraakte ballen is groter. Zachtere ballen hebben een groter raakoppervlak dan hardere ballen en geven daardoor meer kans op een gerichte slag. Hoe lichter en korter de knuppel hoe meer controle, omdat dan het gewicht van de knuppel dichterbij de handen ligt.
	Slaat de bal te hard om tot uitdagend veldspel te komen			Tip: Vergroot de honkafstanden
Inblijven / scoren:	Loper neemt te weinig risico	Speel "Hit and Run" of "Straatje Om" vraag om de leskaart.		Loop zover door als je kunt. "Agressief" honklopen zet veldpartij onder druk.
	Loper wijkt uit			Terugkeren na een aangeraakt honk mag altijd!
	Loper neemt te veel risico			Blijf kijken naar de bal! Zorg dat de bal/veldpartij je dwingt tot stoppen loop anders zover mogelijk door en keer dan weer terug.
	Wat te doen na een vangbal?			Regel vragen als het voorkomt.

	Spelprobleem	Mogelijke uitstapjes spel;	Oefenen:	Aanwijzingen/Tips:
Uitmaken:	Spelers staan weinig effectief opgesteld	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Tip: Zet iemand zo ver dat de bal nauwelijks over hem heen geslagen kan worden ('Houd de bal voor je)	Afhankelijk van je vaardigheid dieper spelen (= veiliger en makkelijker) of meer in (= moeilijker, maar meer kans om scoren te voorkomen)
	De slag wordt vaak niet goed verwerkt	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Fielden, variatie Zijwaarts verplaatsen Vraag om de leskaart	Val de bal aan! Kom snel recht achter de bal.
	Een hoge slag wordt vaak niet gevangen	Speel Ver Slaan variatie onder weerstand.	Oefen Hoge bal Vraag om de leskaart	Positioneren onder een hoge bal.; "Als je de bal expres zou laten vallen, valt deze vlak voor je op de grond"
	De loopweg wordt niet effectief afgesneden	Speel "Hit and Run"	Oefen "Tikken" Vraag om de leskaart	Loop (of gooi) de bal naar een positie voor de verwachte aankomstplek van de honkloper evt. met behulp van andere spelers
	Het overspelen is te beperkt om lopers te controleren / uit te maken	Speel: Gooien tegen lopers Vraag om de leskaart	Oefen Relay of Stergooien Vraag om de leskaart	
	Tickers staan hinderlijk (en onveilig) in de loopbaan of laten de bal los bij het tikken.	Speel: "Koop een koe" en "1 Aangooi" Vraag om de leskaart	Oefen: "Koop een koe" en "Er achteraan" Vraag om de leskaart	
	Er worden (te) weinig uit gemaakt in een gedwongen loop situatie		Oefen/Speel: Tikken of branden" .	"Eerst de bal, dan het honk".
	Een ingesloten loper wordt meestal niet uitgemaakt. Lopers laten zich "expres" insluiten omdat gooi/vang vaardigheid niet op kan tegen loopvermogen. Vaak is het vangen van 1 aangooi al een uitdaging, laats staan meerdere aangooien.	Speel: "Insluitspel" en "Boompje verwisselen" Vraag om de leskaart		Leer een "loop"oplossing te vinden. Lopen met de bal is vaak makkelijker en efficiënter dan gooien en vangen!
Wisselen:	De veldspelers zijn weinig actief. Regels motiveren goed veldspel niet.			- wisselen na + 1 uit. - wisselen na 3 uit en/of max. aantal beurten (evt. + 1 regel) - wisselen na 3 uit.

Basisspel 5:

Softbal: (3 tegen 9)



Indelen/Opstellen:

A= slagpartij

B= pitcher, catcher en korte stop.

C= rest binnenvelders (1e, 2e en 3e honkmensen).

D= buitenvelders.

Speelveld:

Begin met een honkafstand van ongeveer 18 stappen.

Doel:

 Punten maken door op een goede slag een hele ronde te lopen over de honken naar het thuishonk. Het thuishonk hoeft niet op je eigen slag gehaald te worden!

Afspraken:

Inbrengen: De bal moet tussen de honken (door) geslagen worden. Het aantal pogingen is (in 1^e instantie) onbeperkt. Spreek evt. een aantal maximaal kansen (bijv. 3) af.

Inblijven: Je mag proberen te scoren (honken onderweg aanraken) tot je met de bal getikt wordt. Indien een veldspeler je tracht te tikken dien je langs de kortste weg (= rechte lijn) tussen de honken te bewegen. Uitwijken mag dus niet! Terugkeren als dat mogelijk is wel! Let op! Er mag slechts één looper op honk eindigen en je mag elkaar niet inhalen! Het thuishonk mag je daarom direct na gescoord te hebben verlaten.

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de honkloper zo snel mogelijk met de bal (evt. in de handschoen) te tikken. Als een looper "verplicht" moet opschuiven en je tikt in bezit van de bal het betreffende honk eerder aan, dan is de looper ook uit en kun je misschien meerdere lopers uitmaken.

Stilleqgen: Als lopers niet meer kunnen of willen opschuiven stopt het spel en gooi je de bal naar de "Pitcher".

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na een vast aantal slagbeurten bijvoorbeeld allen 1 á 2x. Ook kun je een aantal "Uit" of maximaal aantal slagmensen afspreken (vraag evt. advies aan de leerkracht).

Roulatie: A wordt D, D wordt C, C wordt B en B wordt A.

Als je team opnieuw aan slag komt (zgn. inning) wissel je de slagvolgorde (bijv. achterstevoren), zodat iedereen scoringskansen krijgt. Speel je met "Uitjes" dan begint de eerstvolgende.

Variaties:

- Wat te doen bij een vangbal (vraag aan de leerkracht)
- Invoeren "echte" catcher.
- Invoeren "honken" stelen en verschil foutslag en fouttip.
- Situatief invoeren binnenhoog.

 Mogelijke uitstapjes: **Zie de uitstapkaart!**

WiffleBall:

De Wiffle ball is uitgevonden door [David N. Mullany](#) uit [Fairfield, Connecticut](#) in [1953](#). Hij ontwikkelde een bal die makkelijk "curvde" om zijn 12 jaar oude zoon beter te leren slaan.

Een Whiff is "slang" voor een strike-out in honkbal. Een klassieke Wiffle ball is ongeveer dezelfde maat als een standaard honkbal, maar is hol en van plastic.

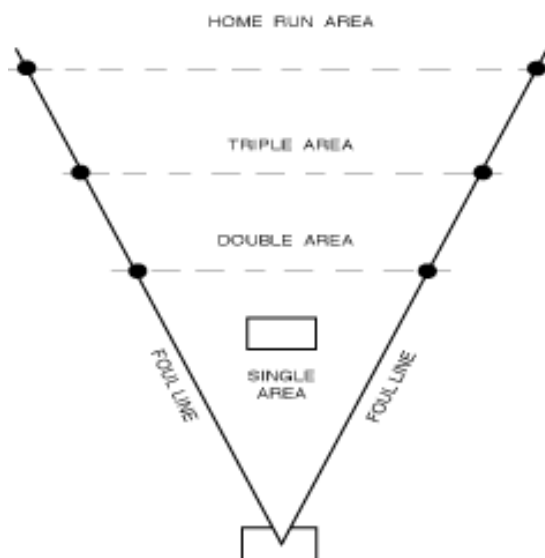
De WIFFLE ball was ontworpen om de plaats in te nemen van "gevaarlijkere" honkbalachtige straatspelen zoals Stickball en Corkball. De bal gaat slechts een beperkte afstand en is licht en daardoor ook geschikt voor indoor spelen. De wiffleball is dan ook de voorloper van de Uni-Hockey-Floor Hockeyball, die we allen kennen.

Één helft is geperforeerd met sleuven. Door deze constructie kan een werper een geweldige variëteit aan worpen gooien met een normale werpactie zonder de arm te overbelasten door een slechte techniek. Normaliter wordt het spel op competitieniveau gespeeld met een holle hard plastic, gele knuppel van 32 inches (810 mm) in lengte en 1.25 inches (32 mm) in diameter (kosten bal en bat samen 10 Euro). Een lichte (softbal)knuppel of zelfs een bezemsteel is echter al een prima vervanger.

Het wiffleball spel, werd erg populair in de States als straat, tuin en speelweide spel in de jaren 60 en 70. Sinds 1980 explodeerde het spel als een georganiseerde sport, met toernooien wereldwijd, maar vnl. op het Amerikaans continent. De regels variëren vaak per regio en er wordt gespeeld met 2 tot 5 spelers.

Het wiffleballspel:

Zoals genoemd is de bal ontworpen om een beperkte afstand af te leggen. Daardoor is bij het spel het honklopen en het balverwerken beperkt.



Speelveld:

De speelveldgrote is optioneel, maar advies is de homerunmarkers op ongeveer 8 passen uiteen te zetten en de lengte van het veld ongeveer 23 passen te maken van thuisplaat tot homerunmarker(s). Daarnaast zijn er markers voor Doubles (9 passen) en Triples (7 passen zie sketch).

Indelen:

Teams kunnen bestaan uit 1 tot 5 spelers.

Opstellen:

Als er meer dan 3 velders zijn mogen deze hun zone niet verlaten. Bij 5 wordt er gespeeld met een pitcher, catcher, double, triple en homerunzone velder.

Doel:

Probeer punten te scoren door "denkbeeldig" honken te veroveren.

Een bal in de single area verplaatst de "denkbeeldige lopers" 1 honk enz.

Bij 2 uit scoort een loper op het 2^e honk ook op een single.

Afspraken:

De regels zijn vergelijkbaar met honkbal, echter er is geen honklopen.

Elke slag op goed gebied heeft de waarde van een aantal honken, waarop denkbeeldige honklopers worden geplaatst.

Inbrengen: De bal moet tussen de pylonnen (foullines) geslagen worden.

Het aantal pogingen is vgl. met honk en softbal. 4 wijd bestaat niet!

Uitmaken: De veldpartij probeert het scoren te beletten door de bal te vangen of voordat hij stilligt te verwerken. Een strike-out kan alleen op een swing!

Stilleggen: Als de bal gevangen/gestopt is stopt het spel en gooi je de bal terug naar de werpplaats.

Wisselen / Einde:

Er wordt in principe gewisseld na 3 uit.

Kies een afspraak die zo weinig mogelijk wisseltijd kost.