

START OEFENINGEN

De training bij de jongste jeugd begint altijd met een spelletje, hieronder volgen een aantal spelletjes waarmee je de training leuk kunt openen. Sommige oefeningen zijn ook voor wat oudere jeugdspelers geschikt, zoek maar uit wat voor jouw team van toepassing kan zijn.

1. Bevrijdingstikkertje

Wanneer je wordt getikt ga je in een spreidstand staan. Kruipt er een andere speler tussen je benen door dan ben je weer vrij en kun je weer meedoen.



Hoeveel spelers staan er na een halve minuut nog in een spreidstand?

2. Tik uit

Bij de opstelling zijn er twee groepen met handschoenen. Eén groep start achter de achterlijn, op een kleine afstand staat de andere groep met een bal in de hand. Ieder heeft een persoonlijke tegenstander.

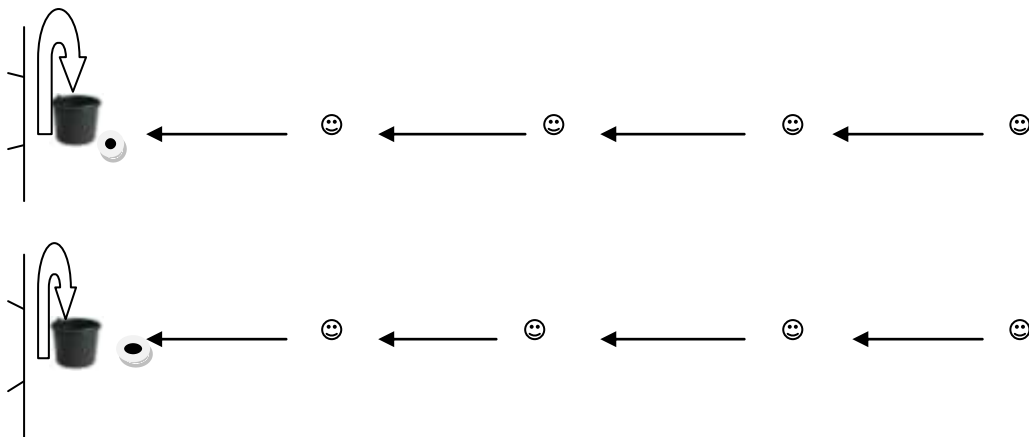
De groep achter de lijn houdt zijn handschoenen geopend naar voren. Op een teken moet de groep (met de bal) deze in de handschoenen leggen van hun tegenstander, vervolgens sprinten ze direct weg naar de achterlijn.

De spelers met de uitgestoken handschoenen lopen na de bal gekregen te hebben achter de wegsprintende speler aan en proberen deze af te tikken (met de handschoenen) voor ze bij de achterlijn komen. Draai vervolgens de rollen om.



3. Bal in emmer vangen

Zet 2 banken neer en plaats op iedere bank een kind met een lege emmer. Voor iedere bank staan de overige spelers in relayvorm. Op een startsignaal gooien de spelers de bal onderhands naar elkaar over en de bedoeling is uiteindelijk dat de bal in de emmer valt. Je kunt ook bovenhands laten gooien maar dat moet je de afstand onderling wel vergroten.



4. Tik de meeste

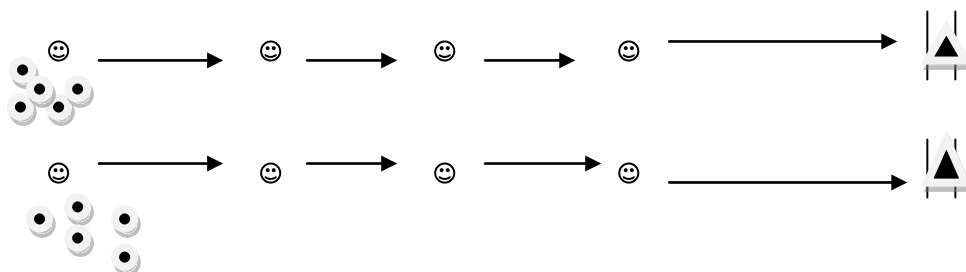
Op een teken van de trainer begint de tikker gedurende een halve minuut zoveel mogelijk spelers te tikken. Een speler die getikt wordt gaat op de bank zitten. Na een halve minuut wordt er geteld hoeveel spelers er op de bank zitten. Vervolgens komt er een ander als tikker en speelt uiteraard iedereen weer mee.

5. Hoge bal vangen

De spelers lopen in wandeltempo langs de zijanten van de zaal of langs de pilonnen op het veld. De trainer heeft een bal (staat in het midden) en roept de naam van een speler en gooit de bal vervolgens loodrecht omhoog. De speler wiens naam is geroepen probeert de hoge bal te vangen.

6. Pilon afwerpen

Maak twee of meerdere groepjes en zet voor ieder groepje een bank neer met daarop een pilon. De kinderen staan in relayvorm opgesteld en elk groepje krijgt 5 ballen ter beschikking. De bal gaat van speler naar speler, is de bal bij de voorste speler dan moet hij of zij proberen de pilon van de bank te werpen. Inmiddels komt de tweede bal eraan etc.. Welk team heeft de meeste punten vergaard?

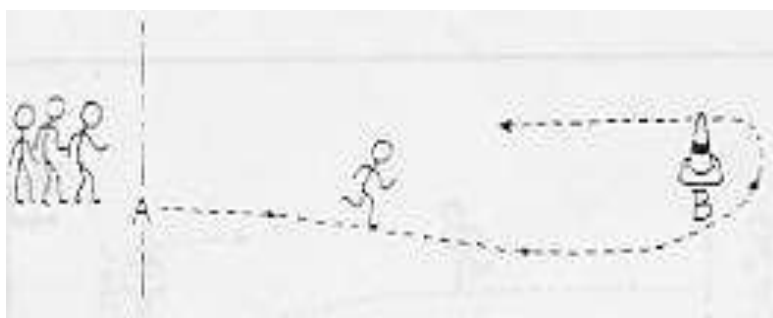


7. Spooktikkertje

Er wordt een tikker aangewezen en zonder dat de tikker het ziet wijst de trainer een bevrijdingstikker aan. Een getikte speler gaat op de grond zitten en mag na een tikje van de bevrijder weer meespelen. Hoe lang duurt het voor de tikker de bevrijder heeft getikt?

8. Estafette

De kinderen zitten in twee rijen op de grond (stroomvorm), op teken sprinten de voorste kinderen van beide groepjes naar de overkant en keren om de paal (pilon) weer terug naar de groep. Ze tikken vervolgens de voorste spelers aan en gaan daarna achteraan op de grond zitten. Welke groep zit het eerst op de grond?



Variaties:

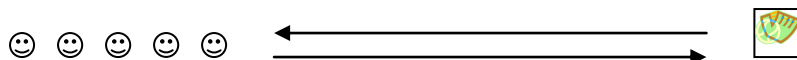
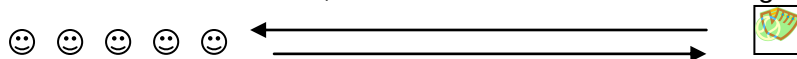
- De kinderen moeten de bal drie keer op de grond stuiten zowel op de heen als de terugweg.
- Ze moeten drie keer de bal tegen de muur gooien in een getekende cirkel.
- Ook kun je andere lichamelijke opdrachten geven zoals hinkelen, de grond aanraken enz.

9. Breng de bal

Verdeel de groep in twee groepjes en zet ze in stroomvorm achter elkaar.

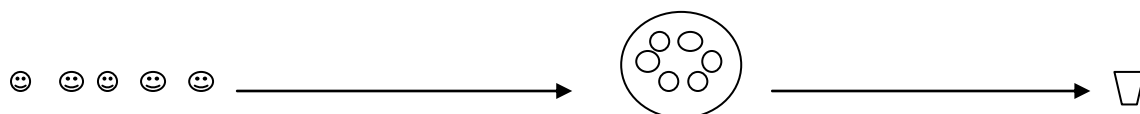
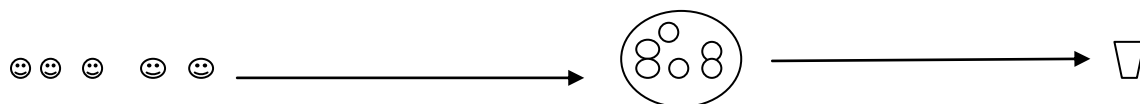
Op een honk ligt een handschoen. De voorste spelers van beide groepjes hebben een bal. Op een teken sprinten ze naar de handschoen doen de bal erin en sprinten terug naar de nrs. 2 en tikken deze aan.

Zij sprinten naar de handschoen en halen de bal eruit en geven deze aan de nrs.3 enz. Let er op dat de bal in de handschoen zit, zo niet dan moeten ze weer terug om dit te herstellen.



10. Ballenrace

In het midden staat een grote mand met daarin zoveel mogelijk ballen. Er staan groepjes (even aantallen) op 10 meter afstand opgesteld in stroomvorm. De voorste spelers van ieder groepje gaan na het startsignaal naar de mand en halen één bal eruit en brengen deze naar hun eigen emmer (let er op dat er maar 1 bal per keer gepakt mag worden). Daarna snel terug en de volgende speler aantikken, wie heeft de meeste ballen in de emmer? Wie heeft de meeste ballen in hun emmer na 30 seconden.

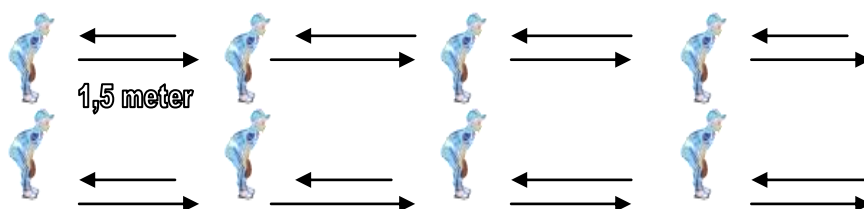


11. Gloeiende ballen

De zaal wordt verdeeld in twee gelijke gebieden en aan iedere kant liggen evenveel ballen. Op een teken van de leiding beginnen de spelers de ballen naar de andere kant te gooien. Welke partij heeft na 30 seconden de minste ballen in zijn vak liggen?

12. Relay-race

Maak een aantal rijen in de lengte van de zaal, elk kind staat op anderhalve meter van elkaar. De bal is aan één kant van de zaal en op een teken gooien ze de bal onderhands naar elkaar over. Welke groep heeft als eerste de bal heen en weer gegooit?

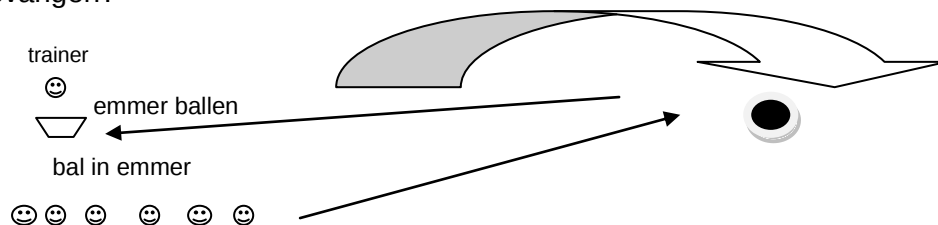


Variaties:

- De bal moet bijv. 3 keer heen en weer overgegooid worden
- De bal moet met één stuit overgegooid worden
- De bal moet i.p.v. gegooid gerold worden
- Voor de gevorderden de bal over flippen met de handschoen

13. Running catch

Zet de spelers in stroomvorm achter elkaar, de trainer heeft een emmer vol met ballen en op commando “go” sprint de eerste speler naar voren en krijgt een hoge bal te verwerken terwijl hij rent. Na de vang brengt de speler in looppas de bal naar de lege emmer en doet de bal daarin. Uiteraard kan deze startoefening ook vanuit twee hoeken beoefend worden als er twee trainers aanwezig zijn. Maak er een wedstrijd van welk groepje heeft de meeste ballen gevangen?

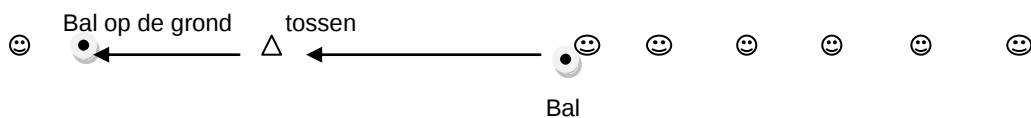


14. Ballenbingo

Alle spelers krijgen een tennisbal met daarop een nummer. De spelers onthouden hun nummer en alle ballen worden ingeleverd. Vervolgens worden alle ballen de zaal ingegooid. De spelers proberen hun eigen bal te vinden. Als ze die gevonden hebben roepen ze “bingo” en gaan ze bij de trainer staan. Vinden ze een andere bal dan mogen ze deze onderhands weg rollen.

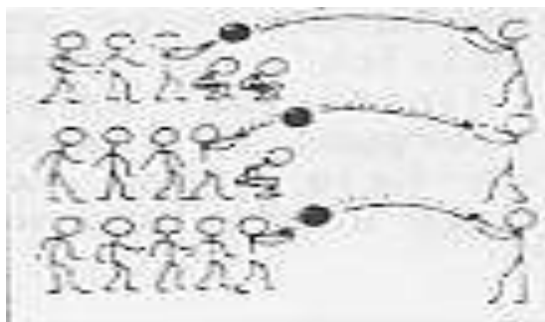
15. Flip drill

Een prima begin is de volgende oefening, een groepje spelers staat tegenover een trainer. De voorste speler heeft een bal in zijn hand en bij de trainer ligt een bal op de grond. Voorste speler rent naar de trainer en gooit de bal onderhands naar hem toe (markeer het punt waar vandaan gegooid moet worden met een pilon), vervolgens pakt hij de bal van de grond en rent terug en geeft deze bal aan de volgende speler uit de rij etc. In plaats van onderhands gooien kun je ook bovenhands laten flippen.



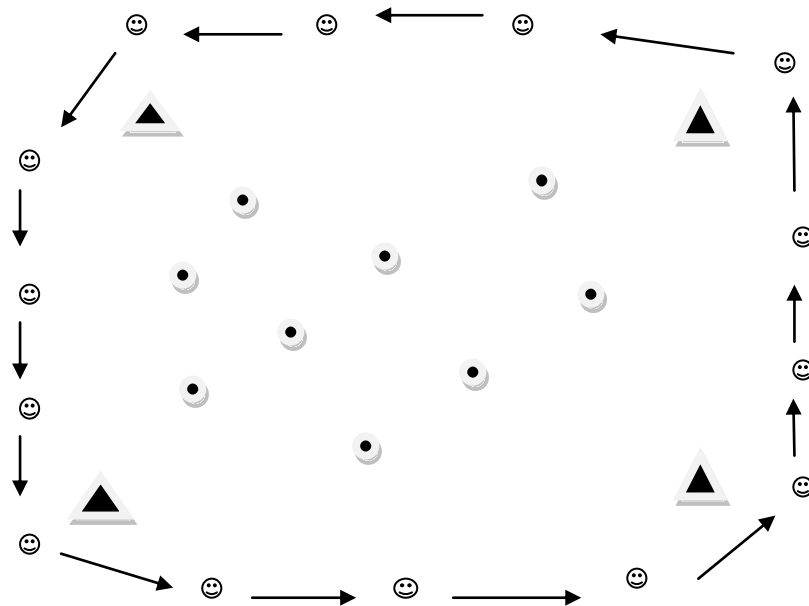
16. Gooi-estafette

De groepjes staan in stroomvorm opgesteld (zie foto). Voor elke rij, op ca. drie meter, staat een speler, dit is de werper. Hij staat met zijn gezicht naar de rij toe en heeft een bal in zijn hand. Op teken van de trainer werpt de werper de bal naar nummer 1 uit de rij. Deze werpt de bal terug en gaat dan op de hurken zitten, dan gooit de werper naar nummer 2 etc. Als iedereen op zijn hurken zit doet de werper dit ook. Welk rijtje is het eerste klaar?



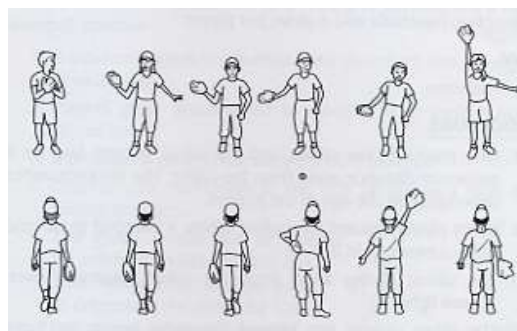
17. Ballendans

Dit is een vorm van stoelendans maar dan met ballen. Zet 4 pilonnen neer in een vierkant, in het vierkant liggen een aantal ballen. Hoeveel ballen is afhankelijk van het aantal spelers. Voorbeeld: zijn er 10 spelers dan leg je 9 ballen neer in het vierkant. De spelers lopen in een vierkant langs de pilonnen, dit kan in wandelpas of in looppas. Vertel wel dat er niet om een bal gevochten mag worden, wie het eerst de bal heeft is bepalend (geen botsingen veroorzaken). Op een teken van de trainer moeten ze een bal zien te bemachtigen, wie geen bal heeft moet er uit. Haal vervolgens een aantal ballen eruit (want anders duurt het te lang) totdat je de finale hebt van twee spelers en leg dan de bal in het midden van het vierkant en laat de twee spelers bij elkaar lopen (meest eerlijke).



18. Steel de bal

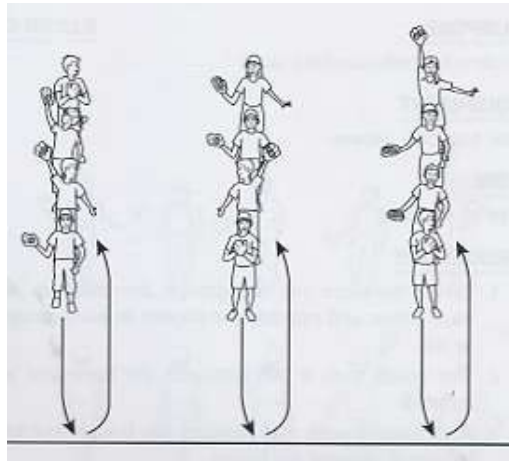
Splits de groep op in twee helften en lijn ze op zoals op de foto te zien is, onderlinge afstand kun jezelf bepalen. Nummer de spelers van 1 t/m 6 en leg dan een bal in het midden neer en roep een nummer af. Beide spelers met dat nummer sprinten naar de bal toe en proberen deze te pakken. Uiteraard is de winnaar diegene die het eerst de bal heeft gepakt. Vertel vooraf wel dat er niet om de bal gevochten mag worden en waarschuw ze voor botsingen. Beloon de winnaar met een punt, welke van de twee lijnen behaalt de meeste punten?



Variatie: wanneer de ene speler de bal pakt mag de ander hem tikken met de handschoen, hij is vrij als hij weer op zijn plaats terug is.

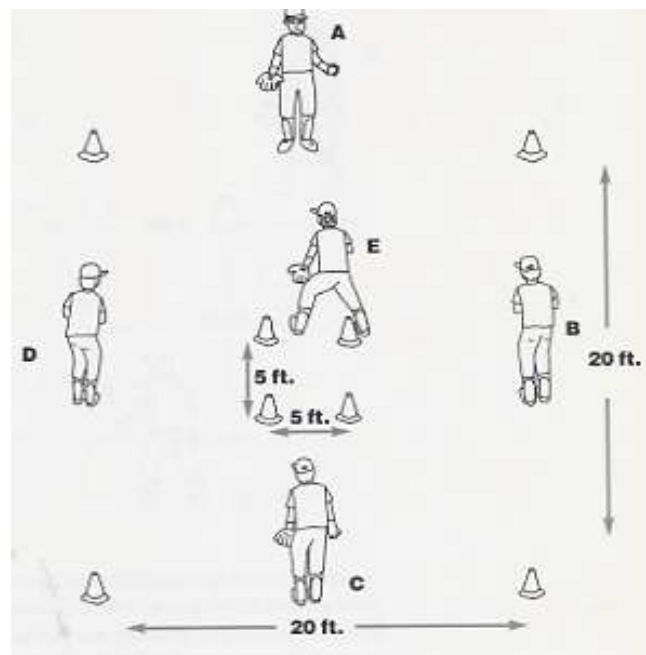
19. Estafette

Verdeel de groep in een gelijk aantal groepjes, de eerste speler in elk rijtje heeft een bal in zijn handschoen. Op een teken sprinten de eerste spelers uit ieder rijtje naar een van tevoren aangegeven gebied, rond dit en rent terug naar de lijn. Hier aangekomen geeft hij de bal aan de volgende speler etc. Let erop dat de spelers de bal geven en niet gaan gooien met de bal.



20. Vierkant verdedigen

Maak een opstelling zoals op de foto te zien. De bedoeling is om de bal via de grond door een poortje bij speler E te rollen. Spelers A, B, C en D mogen de bal naar elkaar overgooien zodat speler E steeds moet rondlopen om het poortje te verdedigen. Als een speler het lukt om de bal door een poortje te rollen dan mag hij naar het midden en het vierkant verdedigen. Zorg ervoor dat de spelers snelle beslissingen maken of ze de bal zelf rollen of de bal overgooien, dit zorgt er ook voor dat de speler in het midden snel moet bewegen en dat is ook de bedoeling van dit spelletje.



21. Bal in kring

Leg een grote bal op een honk in het midden van de kring. Gooi gelijktijdig met een peanutbal tegen de grote bal. Doordat het moeilijk te zien wie als eerste de grote bal raakt kun je het beste meerdere kringen maken zodat je duidelijker kunt constateren wie als eerste de grote bal van het honk heeft gegooid.



22. Bal van honk gooien

Twee spelers en leg op een honk een bal (peanutbal). Probeer de bal van het honk te gooien door hard en gericht te mikken. In plaats van een bal op het honk kan ook een ander voorwerp genomen worden zoals bijvoorbeeld een pet of een tas.



23. Doelwerpen en overbrengen

Zet twee spelers op 6 meter tegenover elkaar. Voor iedere speler staan drie pilonnen of flessen opgesteld. Bal over de grond rollen, als de fles valt of de pion wordt geraakt dan wordt deze bij de andere speler erbij gezet. Minimaal 1 fles laten staan.



24. Bal estafette

Maak een aantal groepjes (estafette) van een gelijk aantal kinderen. Alle voorste spelers hebben een bal en sprinten op een teken naar de overkant, onderweg moeten ze de bal vijf keer laten stuiten en dit zowel op de heen als terugweg. Welk groepje is het eerste klaar?

25. Bal in de ploeg

Maak twee ploegen, de ploeg met de bal probeert 5 keer naar elkaar over te spelen. Geef 1 punt als dit lukt zonder dat de andere partij de bal onderschept. Echter als de bal door de andere partij onderschept wordt voordat er 5 keer over gegooid is dan mag deze partij dit gaan proberen te bewerkstelligen.

26. Korfbal

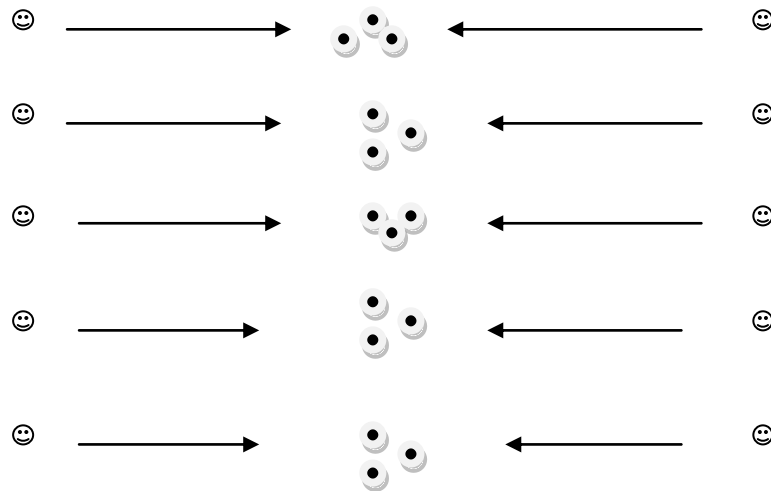
Maak twee ploegen en neem een ruim speelveld en plaats aan iedere zijde een bank. Plaats op de banken een speler met een emmer. De bal wordt zonder te lopen (of 1 of 2 passen) naar elkaar overgespeeld en wordt er geprobeerd de bal in de emmer te gooien. Het spreekt voor zich dat als de bal wordt onderschept deze partij het mag gaan proberen.

27. Poortenbal

De kinderen staan in een kring en hebben hun benen gespreid. Ze staan met hun voeten tegen elkaar aan. Met je vuisten klop je de bal verder, binnen de kring. Als de bal door iemands benen gaat (niet door toedoen van een buur), dan mag deze speler maar met één hand verder spelen. De volgende keer dat de bal tussen zijn benen doorgaat moet hij de kring verlaten.

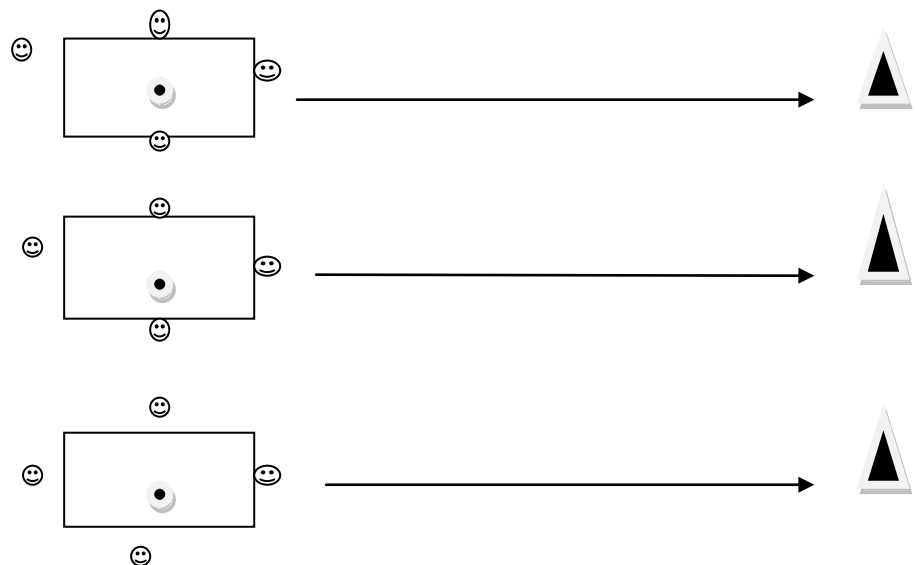
28. Drie ballen

Formeer tweetallen en zet ze tegenover elkaar neer (afstand zelf bepalen) en leg in het midden drie ballen neer. Beide spelers sprinten op een teken naar het midden en pakken ieder een bal en leggen deze bij hun eigen beginpunt neer. Vervolgens sprinten ze beide (hier gaat het dus om) naar de laatste derde bal pakt deze het eerste?



29. Mattenbal

Maak groepjes van een gelijk aantal kinderen en stel ze op in stroomvorm achter elkaar. Voor elk groepje ligt een mat op de grond met daarop een bal, de bedoeling is om de mat naar de overkant te dragen zonder dat de bal van de mat rolt. Gebeurt dit wel dan moet de mat neergelegd worden en mogen ze pas weer verder gaan als de bal er weer opligt. Bij dit spel is slimheid vereist, moet je snel lopen of wat langzamer?



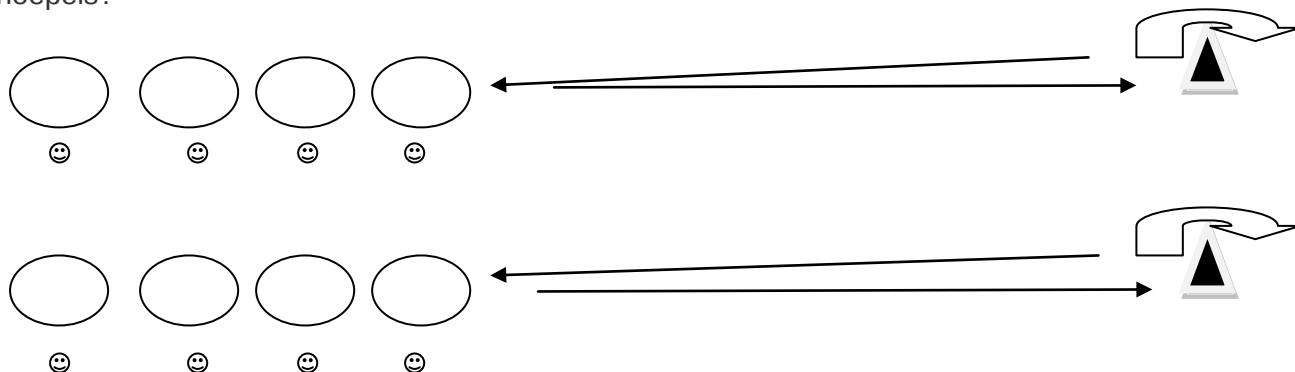


30. Dobbelsteenloop

Maak twee of meerdere groepjes van een gelijk aantal kinderen. In het midden van de zaal ligt er voor ieder groepje een dobbelsteen op bijvoorbeeld een zakdoek of mat. Aan het beginpunt staat een pion en aan de overkant eveneens. Op een teken gaan de voorste kinderen naar het midden sprinten en moeten daar 1 keer met de dobbelsteen rollen, vervolgens sprinten ze door en ronden de pion. Op de terugweg wordt er weer gerold met de dobbelsteen. Bij elke dobbelsteen staat ook een spelleider die het aantal ogen noteert. Welk groepje heeft het hoogste aantal bij elkaar geworpen? Het groepje dat de estafette wint krijgt bijvoorbeeld 6 ogen extra als winnaar.

31. Hoepelloop

Verdeel de groep weer in een gelijk aantal groepjes. Voor elk kind is een hoepel beschikbaar. Leg de hoepels achter elkaar naast ieder groepje (estafettevorm) neer op de grond. De voorste spelers sprinten op een teken van de spelleider naar de overkant en lopen om de pilon heen en sprinten weer terug en gaan in een hoepel zitten. Op het moment dat de speler in de hoepel zit mag de volgende speler vertrekken. Welk groepje zit het eerste in de hoepels?

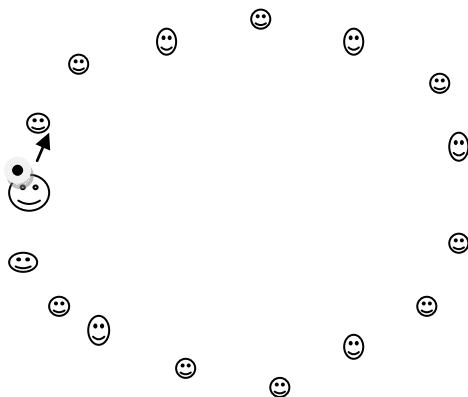


32. Stuiterbal

Eén of twee lummels worden aangewezen en proberen de bal te onderscheppen. De spelers in het veld gooien de bal naar elkaar over door deze minstens één keer te laten stuiteren. Lukt het de lummel om de bal te onderscheppen dan ruilen ze van rol. Maak het wat moeilijker door aan te geven dat de speler met de bal deze maar 3 seconden in zijn bezit mag houden zo niet dan is hij of zij de lummel.

33. Bal rondje

Alle spelers staan in een grote cirkel en één speler heeft de bal, deze geeft hij aan zijn buur en gaat direct daarna rond de cirkel sprinten. Is hij eerder terug dan de bal dan wint hij van de cirkel. De spelers in de cirkel proberen natuurlijk zo snel mogelijk de bal aan elkaar door te geven en is de bal voorbij de plaats van de speler die rent dan wint de cirkel.

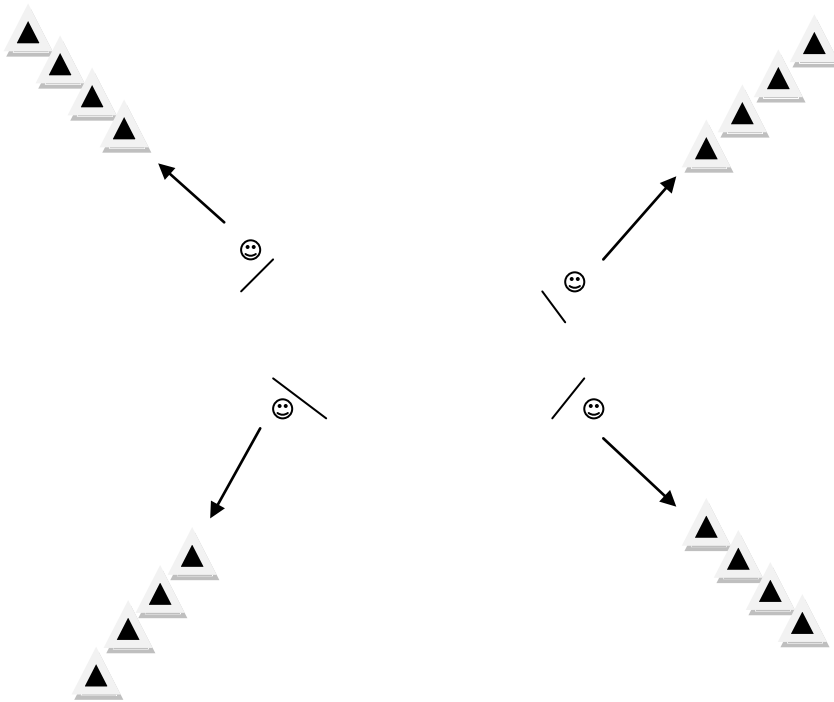


34. Duo tikkertje

Twee tikkers worden aangewezen zij moeten elkaars hand vasthouden en gaan proberen op die manier iemand te tikken. De getikte speler geeft ook weer een hand en zo zijn ze met zijn drieën. Als de vierde getikt wordt dan wordt er weer een tweetal gevormd, dus op die manier krijg je nooit meer dan 3 spelers die elkaar vasthouden.

35. Rijtje omgooien.

Zet in vier hoeken een rijtje pilonnen neer. Zet op een bepaalde afstand (markeren) een speler neer, hij moet proberen om de pilonnen van zijn plaats te gooien.



GOOI EN VANGOEFFENINGEN

1. Eén knie gooien

De benen doen niet mee dus de aandacht is volledig bij de armpositie en het goed vangen van de bal. Zit klaar op één knie en beide handen naast elkaar voor het geven van een doel.



Eindig met de gooihand aan de andere kant van de knie van het uitgestapte been.



2. Groepje knie gooien

De trainer gaat met drie of vier spelers werken (zie opstelling foto). Let erop dat de spelers eerst de bal naar beneden brengen, dan naar achteren en vervolgens omhoog en hou de elleboog boven de schouder. Denk er ook aan dat ze grip op de bal controleren en de schouder keren richting trainer.



3. Indian drill

Gebruik een zachte bal en vang met blote handen (tweetallen). Pols is in de achterste positie als de speler begint met gooien.



pols in achterste positie

Geef elkaar een target aan zoals op onderstaande foto getoond wordt.



4. Gooibeweging

Beoefen de gooibeweging droog (zie foto's).



startpositie assen gesloten



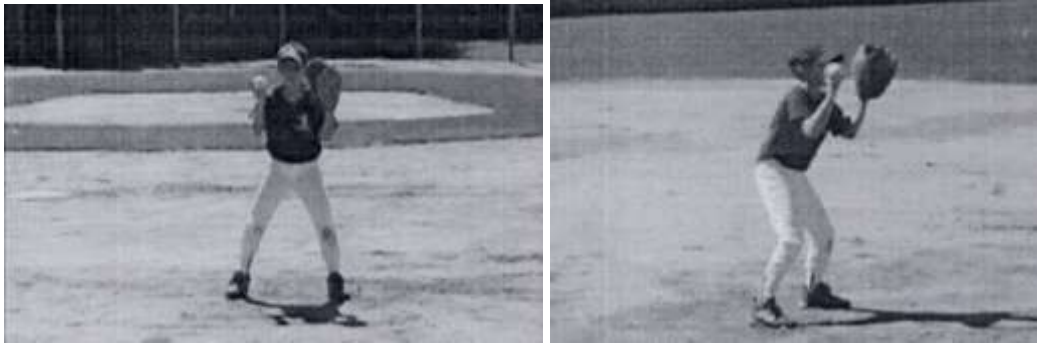
goede finish



groepsgewijs oefenen

5. Gooibeweging droog met bal

Start met de bal naast de handschoen.



Breng vervolgens de bal in de handschoen en haal deze er direct weer uit en zorg voor een snelle transfer van de bal uit de handschoen en voltooi de gooibeweging zonder de bal te gooien. Gaat dit goed dan mogen ze de bal natuurlijk gooien.



6. Hoge bal

Gooi de bal een klein stukje omhoog en vang de bal met twee handen en gooi de bal naar je maatje met een goede gooibeweging.



7. Afstand gooien

Spelers zitten tegenover elkaar op één knie. Na een aantal worpen heen en weer gegooit te hebben (b.v.) 5 keer) gaan de spelers verder uit elkaar. Hoever komen de spelers? Spelers moeten wel voldoende vaardigheid hebben bij deze oefening.



8. Quick hands drill



Start in zittende positie

Vervolgens stuit de speler de bal voor hem op de grond en neemt daarna snel de gooipositie in (niet gooien). Beide spelers oefenen ieder met een bal voor zichzelf.



Bal op de grond



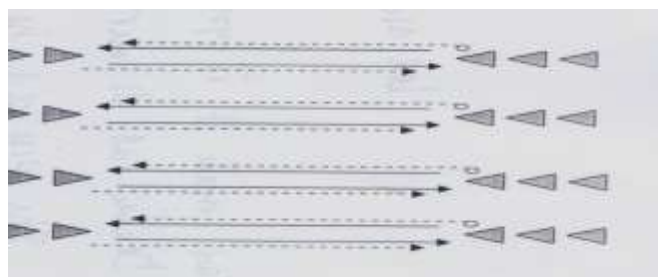
juiste gooipositie

Een volgende stap is de bal rustig overgooien met een stuit naar je medespeler, maar let erop dat eerst de juiste gooipositie wordt ingenomen alvorens ze de bal gaan gooien.



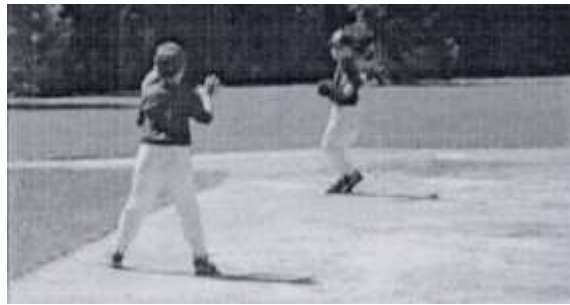
9. Gooien met stuit

In de lengte van de zaal worden drietallen tegenover elkaar geformeerd. Beide zijden gooien de bal bovenhands naar elkaar met een lange stuit. Dit heeft als voordeel dat er bovenhands gegooid moet worden en dat de bal gemakkelijker gevangen kan worden. Maak de afstand van gooien dus bewust aan de grote kant. Bij geoefende groepen kun je eindigen met overgooien zonder stuit.



10. Tweetallen

Tweetallen gaan rustig met elkaar overgooien op een niet zo grote afstand van elkaar, de snelheid komt later wel. Centraal staat de techniek van het gooien en vangen. Bedenk altijd dat er concentratie moet zijn als er op de techniek geoefend wordt. Vaak gaat het mis door gebrek hieraan. Spelvormen zijn heel erg belangrijk want dat houdt de concentratie vast, de wil om te winnen is bij kinderen heel nadrukkelijk aanwezig. Maak hier gebruik van door ze veelvuldig spelvormen aan te bieden.



Heel belangrijk is het dat de spelers klaar staan in een atletische vanghouding (zie foto). Elkaar een doel aangeven is essentieel, de beide handen vormen een target voor het zuiver leren gooien.



11. Gooien tegen de muur

- Gooi de bal onderhands tegen de muur en vang de bal onderhands op.
- Idem, maar nu gooi je de bal zo hoog dat je hem bovenhands kan vangen.
- Gooi de bal met een aanloopje in een bepaald gebied tegen de muur en pak de terug komende bal. Gooi zo hard als je kunt (afstand 10 meter).
- Idem maar nu met een kortere aanloop. Uiteindelijk vanuit 1-2 ritme leren gooien.
- Gooi de bal met een stuit tegen de muur en vang daarna de bal



correcte plaats



verkeerde plaats

Maak de kinderen enthousiast om thuis te gaan oefenen, het leren vangen en gooien is een kwestie van veel doen. De muur is een ideale partner en je zult zien dat als ze in de zomer iedere dag eventjes oefenen ze met grote sprongen vooruit gaan. Stimuleer ze om dit te gaan doen en beloon ze met een leuk prijsje. Geef ze een kaart mee naar huis met daarop de verschillende soorten oefeningen. Laat ze deze kaart inleveren na bijvoorbeeld twee weken en beloon ze als ze veel hebben geoefend. Veel oefenen betekent 30 honkbalplaatjes etc. Controle is er natuurlijk niet maar je ziet natuurlijk wel of een speler vooruit of niet.

12. Grote bal

Voor jonge spelers is het vaak moeilijk om te vangen en te gooien daarom is het gebruik van een grotere bal een uitkomst.



13. Afzetvoet hop drill

Tweetallen, hop op de afzetvoet en maak daarna de gooibeweging goed af. Met deze oefening leer je om met het hele lichaam te gooien en niet alleen maar met de arm.

14. Punten game

Een goede oefening om zuiver te leren gooien is het gooien met een puntensysteem.

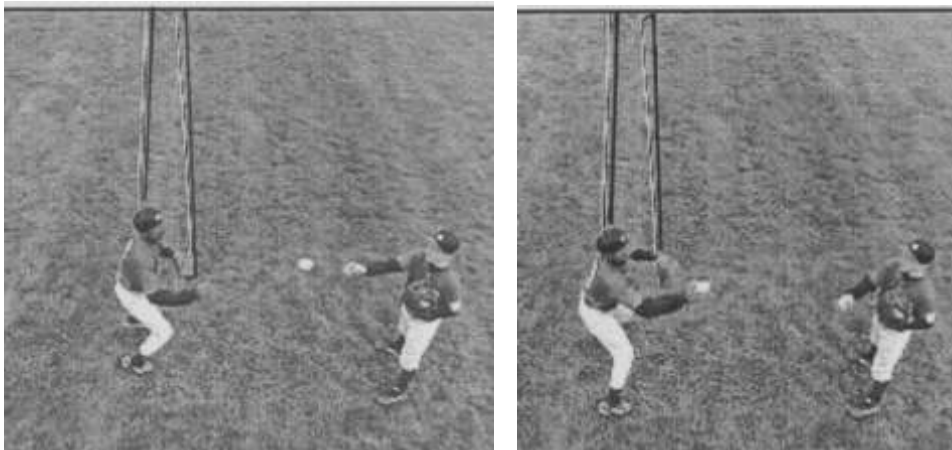
- 5 punten bal gevangen voor de borst
- 3 punten bal gevangen voor het gezicht
- 1 punt bal gevangen ter hoogte van de armen of benen
- -1 punt bal is buiten het lichaam

15. Twee lijnen drill

Twee spelers staan tussen twee lijnen, deze lijnen kunnen koorden zijn of iets dergelijks. De bedoeling is dat er tussen de lijnen gegooid wordt, de ruimte tussen de lijnen bedraagt ongeveer 1 meter. Een prachtige oefening voor het zuiver leren gooien, je zult zien dat door gebruik te maken van lijnen tussen de spelers er zuiverder gegooid wordt. Heb je geen lijnen zet een aantal pilonnen neer als markering.



16. Blote hand drill



Drietallen tussen de lijnen gooien. Eén speler tost de bal naar de gooier, deze gooit de bal vervolgens door naar de speler aan de overkant.

17. Stop drill gooibeweging

Bij deze oefening gaat het erom dat het goed vangen van de bal centraal staat dit betekent dus de bal in de palm van de handschoen vangen.

Vang de bal in de palm van de handschoen en breng direct de bal in de goede gooipositie. Na het overbrengen van de bal naar de blote hand wordt de bal op de grond gegooid.



18. Vang en voetenwerk drill

Voordat de bal gevangen wordt stapt de speler met zijn linkervoet (rechtshandige) naar de bal toe



Vang de bal en shuffle (crow hop) hierna met je voeten (links/rechts) en kom in de gooipositie zonder de bal te gooien.



Hierna de bal weer op de grond gooien.



19. Rond de klok drill

Vanaf korte afstand werken tweetallen aan de vangtechniek dit door middel van klok gooien. Voorbeeld gooi de bal op 12 uur de vanger moet nu bovenhands op het hoogste punt vangen, 6 uur betekent onderhands vangen, 3 uur betekend backhand vangen (rechtshandige) en 9 uur is de bal forehand vangen etc.

20. Vang je eigen bal

Geef alle spelers een bal. De bedoeling is dat de bal ter hoogte van de schouders wordt losgelaten en voordat de bal op de grond komt weer gevangen wordt. Wie lukt dit 5 keer achter elkaar? Wie het eerste zit is dus winnaar.

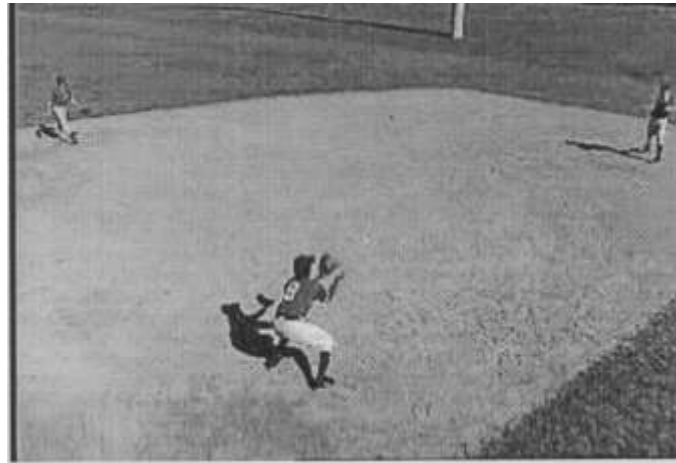


21. Verwerken stilliggende bal

Formeer tweetallen, de speler met de bal gooit deze achter zich op de grond. Hij pakt de bal op met de blote hand en gooit deze naar zijn maatje aan de overkant- Gebruik van de voeten is heel erg belangrijk en bepaalt voor een groot gedeelte het uiteindelijke resultaat van de worp.

22. Driehoek gooien

Zet 3 pilonnen neer in een driehoek. De alleenstaande speler (A) gooit de bal heen en weer naar de spelers (B en C). Vroegtijdig indraaien staat daarbij centraal, d.w.z. dat tijdens de vang de assen al in de richting van het doel staan.



23. Vierkant gooien

Er wordt bij deze oefening vanuit een vierkant gewerkt. Er wordt diagonaal en in de lengte gegoid. Let op het geven van een target zodat er gericht naar elkaar wordt gegoid.

Variaties:

- Op teken wordt er gewisseld van richting.
- Er wordt een tweede bal ingebracht.
- Er wordt in de lengterichting met een stuit gegoid, terwijl in het diagonaal er gegoid blijft worden.
- In de lengterichting wordt na de vang denkbeeldig de loper getikt, in het diagonaal blijven gooien.
- Snelgooien.

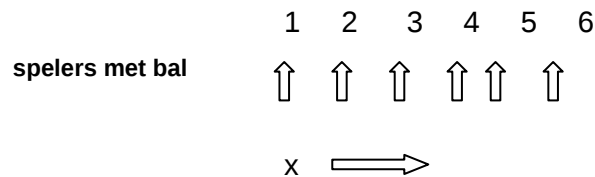
24. Quick hands drill

Formeer tweetallen. De trainer telt terug van 30 naar 0, in die tijd is snelheid vereist bij het gooien. Wie gooit de meeste keren heen en weer? Het beste resultaat krijg je door constant met de voeten te bewegen.



25. Machine gun

Maak twee groepjes, ieder groepje staat naast elkaar met daarvoor een speler (zonder bal), de rest heeft een bal.



Op een teken vangt de alleenstaande speler de bal van speler 1 en gooit deze terug, dan gaat hij snel naar nr.2 en vangt de bal weer en gooit deze ook weer terug enz.

Is de speler langs alle spelers geweest dan komt er een andere speler voor de groep te staan. Je kunt er ook een wedstrijdvorm van maken, welk groepje is er het snelste klaar?

26. Gooien/vangen en keren

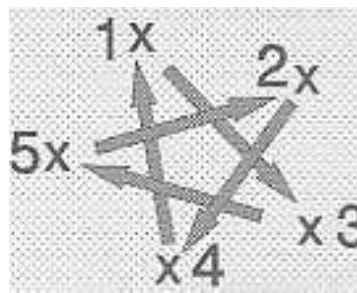
Het doel van de oefening is dat de middelste speler steeds keert en doorgooit. Wissel tijdig af dit i.v.m met het veelvuldig keren.



27. Ster gooien

Formeer een stervorm: 1 gooit naar 3, 3 gooit naar 5, 5 gooit naar 2, 2 gooit naar 4 en 4 gooit naar 1.

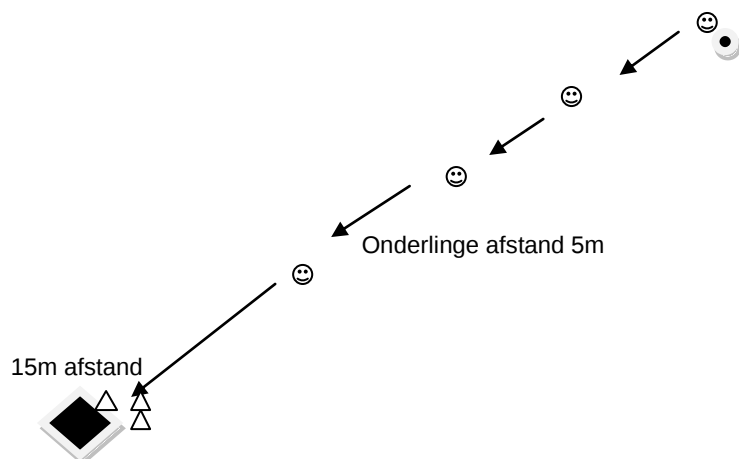
Variatie: 1 stuit naar 3, 3 gooit naar 5, 5 stuit naar 2, 2 gooit naar 4 en 4 stuit naar 1.



28. Fun drill

Bij de thuisplaat worden pilonnen op elkaar gestapeld, zet een groepje spelers in relayvorm neer. De eerste speler staat op 15 meter afstand van de pilonnen, de volgende op 5 meter enz. De achterste speler (heeft de bal) gooit de bal naar de volgende speler totdat de bal bij de voorste speler is aangekomen. Voorste speler probeert de pilonnen om te gooien.

Wedstrijdvorm: wie raakt de meeste keren de pilonnen in bijvoorbeeld vijf pogingen?



29. Reactie oefening

De speler staat bij deze oefening met zijn rug gekeerd naar zijn maatje aan de overkant. Op een teken bijvoorbeeld: "go" draait hij zich om en probeert de bal te vangen van zijn maatje. Gebruik voor de veiligheid zachte ballen.

30. Eén been gooien

Speler staat op één been, dit is een goede balans drill en vereist een goede gooitechniek.

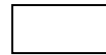
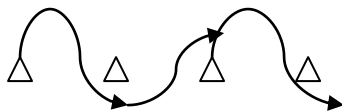


Derek Jeter

31. Slalom gooi target drill

Spelers staan achter elkaar, de voorste speler (op teken) gaat via een slalom naar voren en krijgt van de trainer (zit schuin voor de groep) een bal aangegooid.

Speler vangt de bal en gooit deze terug naar de trainer, hierna achteraan sluiten bij de groep.



32. Bal tegen de bank

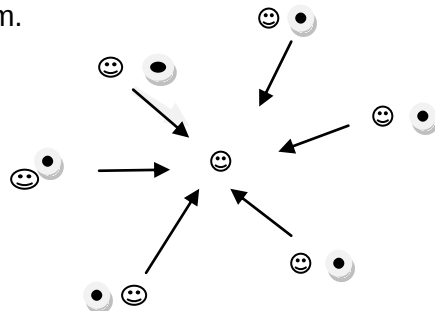
Plaats in de breedte van de zaal banken naast elkaar aan beide zijden.

In het midden ligt bijvoorbeeld een strandbal, op een teken gaan beide partijen proberen om de strandbal tegen de bank van de tegenpartij te rollen. Lukt dit dan verdient dat team een punt. Denk aan de veiligheid en laat de spelers niet meer dan 2 ballen per keer werpen.

33. Cirkel gooien

Formeer groepjes van 6 spelers, 1 speler staat in het midden en de overige spelers staan in een cirkel om hem heen.

De spelers hebben allemaal een bal (behalve de speler in het midden), om de beurt gooien ze de bal naar de speler in het midden en krijgen de bal ook weer terug gegooid. Dit is een zeer goede oefening voor het voetenwerk want de middenman moet constant draaien t.o.v. de speler tegenover hem.

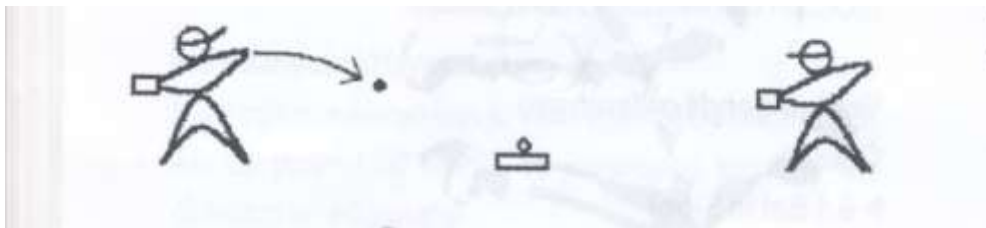


Variatie:

Bijvoorbeeld: zet voor de spelers in de cirkel een pilon met een nummer erop geplakt. De trainer roept steeds het nummer af deze speler moet direct reageren en de bal gooien naar de speler in het midden van de cirkel. Pas gooien als er oogcontact is, de speler in het midden moet wel de tijd krijgen.

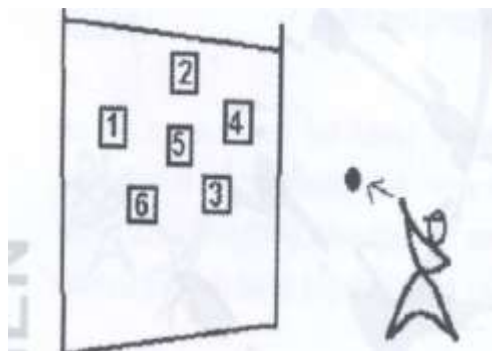
34. Bal van het honk gooien

Twee spelers en 1 honk met daarop een bal. Gooi de bal van het honk. In plaats van een bal kan ook een pilon gebruikt worden.



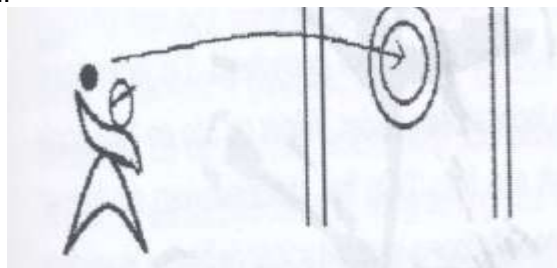
35. Darten

Bordjes met nummers ophangen (aan wandrek of backstop). Spelers krijgen 3 pogingen om zoveel mogelijk punten bijeen te verzamelen.



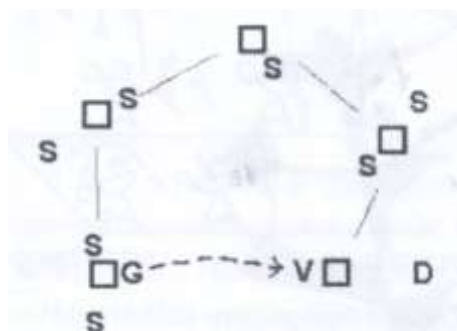
36. In roos gooien

Maak een roos van 2 cirkels van kruit op een muur of maak van een stuk tuinslang een cirkel in de backstop (weven). Gooi in de roos en tel het aantal punten op, 3 punten in het centrum en 1 punt in grote cirkel.



37. Erachter aan

Plaats een aantal honken (zie foto) en zet bij ieder honk twee spelers. Een speler heeft de bal. gooi de bal van honk naar honk, na het gooien de bal volgen (dus je loopt van honk naar honk over).



38. Op de rug gooien

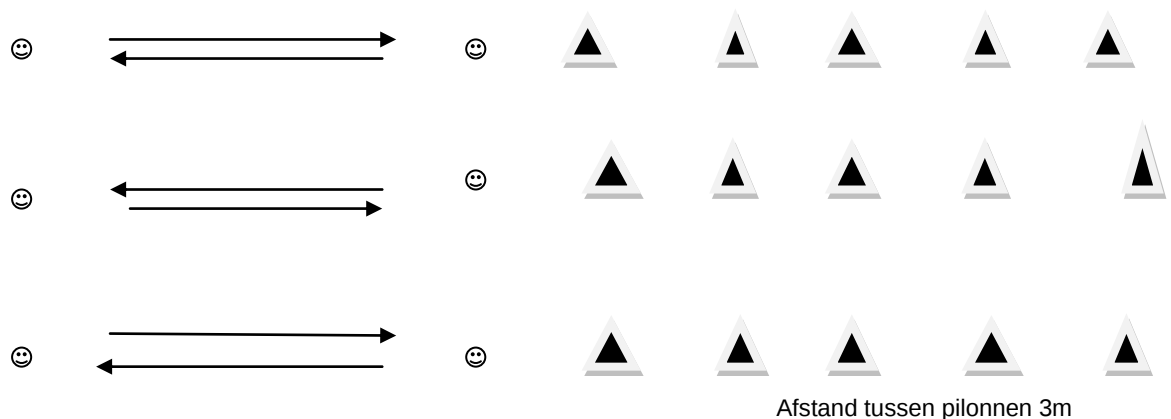
Eén speler ligt op zijn rug en de ander staat staand voor hem op een niet al te grote afstand (ongeveer 5 meter).



De staande speler gooit rustig de bal naar de liggende speler deze vangt de bal en komt omhoog met het bovenlichaam en gooit de bal terug, daarna weer languit gaan liggen enz.

39. Gooi en vang competitie

Formeer tweetallen en zet bij ieder tweetal een vijftal pilonnen neer. Iedere pilon staat ongeveer drie meter verder naar achteren. De bedoeling van deze competitie is dat ze steeds proberen een pilon verder naar achteren te komen. Na vijf keer heen en weer gooien zonder dat de bal valt mag dat tweetal naar de volgende pilon, deze staat drie meter verder naar achteren opgesteld. Gaat het ook op deze afstand goed (5 keer heen en terug) dan mag dat tweetal naar de volgende pilon enz. Welk tweetal komt het verste?



40. Honken gooien

Stel bij ieder honk (inclusief thuisplaat) een groepje spelers op. De bal is bij de voorste speler bij de thuisplaat, deze gooit naar het derde honk, derde honk naar tweede honk, tweede honk naar eerste honk en tenslotte weer naar thuis. Wissel regelmatig door andersom te gooien. Maak er een wedstrijd van hoe vaak kunnen ze achter elkaar van honk naar honk gooien zonder dat de bal verkeerd wordt gegooid? Je zult zien dat na verloop van tijd dit perfect gaat, geef ze een uitdaging en de resultaten zullen er ook naar zijn.

41. Gooien en sprinten

Dezelfde opstelling als de vorige alleen moeten de spelers nadat ze de bal hebben gegooid naar het honk sprinten waar ze naar toe hebben gegooid.

42. Target gooien

Om goed zuiver te leren gooien kun je op een muur een vierkant tekenen. Maak er een spel van hoe vaak gooit de speler in de cirkel? De terugkomende bal is goed voor het ontwikkelen van het fielden.



43. Target gooien

Hier is nog een goede oefening om zuiver te leren gooien. Maak van een houten plaat een target en bevestig daarop een fietsband of iets dergelijks. Maak aan de achterkant een stevige constructie zodat als er tegenaan gegooid wordt deze niet kan omvallen.



44. Tee drill

Spelers die hun elleboog te ver naar beneden laten zakken kunnen we helpen. Speler zit op één knie. Een slagstandaard wordt geplaatst aan de gooikant van de speler en wel zo dicht mogelijk zodat als de speler zijn arm te ver laat zakken deze tegen de standaard komt.

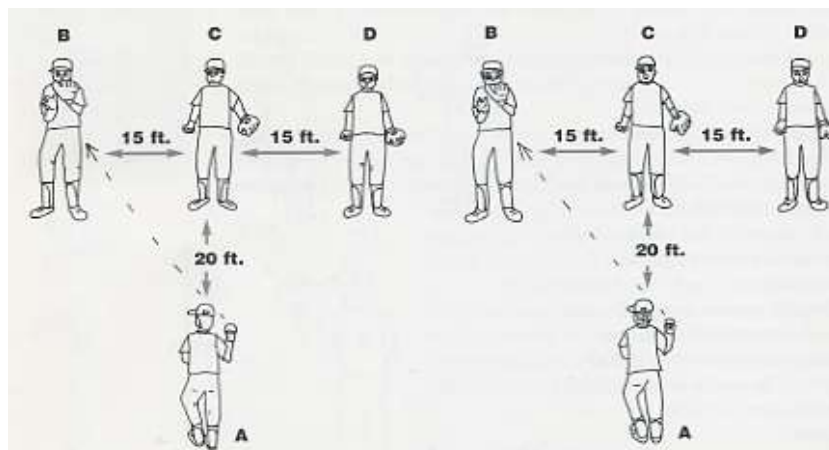
Spelers brengen de bal naar beneden, naar achteren en omhoog en gooien vervolgens de bal. De druk die er is van de slagstandaard maakt ze bewust en ze letten extra goed op dat hun elleboog niet verder zakt dan schouderhoogte.



45. Two team throwing

Maak twee teams van vier spelers (of drie van vier bij 12 kinderen). Zet drie spelers op 10 meter afstand van de alleenstaande speler (speler A). Op het signaal van de coach gooien de spelers A de bal naar spelers B en deze spelers gooien de bal weer terug naar spelers A (herhalen met andere spelers). Elke keer dat A weer de bal vangt is 1 punt, het eerste team dat 20 punten heeft is de winnaar.

Variatie: speler A heeft een reserve bal bij zich liggen en mag deze inzetten als er mis gegooid wordt, gaat dit ook mis dan beide ballen ophalen en weer doorgaan.



KEY POINTS

- Gebruik een vier naden greep.
- Bal gaat naar beneden, achteren en omhoog.
- Elleboog boven de schouder.
- Draai met de voorste schouder naar het doel.
- Stap richting doel.
- Follow through.

Oefeningen voor het fielden

1. Droog fielden

De trainer gaat met zijn groep de fieldtechniek doornemen.

Als de werper begint met zijn beweging maakt de fielder twee kleine pasjes met zijn voeten en opent zijn handen (dit noemen we creep). Het in beweging komen bevordert de beweeglijk naar de bal toe en daardoor kun je makkelijker reageren.



De tweede stap is de bal aanvallen (charge de bal).



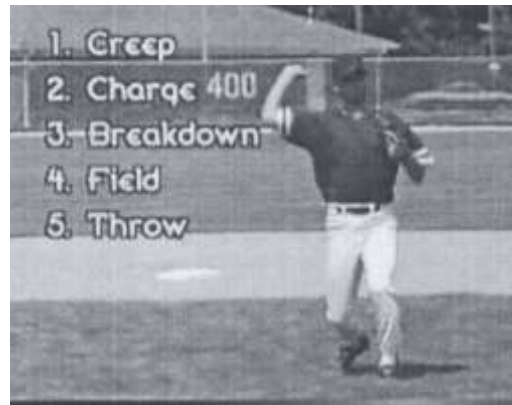
De derde stap is de juiste fieldpositie van het lichaam (zie foto) en let eens op de hand boven de handschoen (krokodil), de blote hand heeft als voordeel dat je sneller kunt werken en het is tevens een soort bescherming voor als de bal plotseling opstuit (bad hop).



De vierde stap is de bal richting navel brengen.



De vijfde stap is tenslotte de bal gooien.



2. Fielden blote handen

Een zeer goede oefening is het fielden met blote handen, zorg voor een goede ready positie en gebruik uiteraard beide handen.



3. Zijwaarts shuffelen

Tweetallen rollen voor elkaar grondballen links en rechts. Rustig rollen en zijwaarts bewegen via shuffelpasjes. Voordat er een grondbal gerold mag worden moet je eerst met je arm de gooipositie innemen (zie foto rechts).



vanuit gooipositie

4. Set en go

Trainer rolt vanaf een korte afstand een rustige grondbal.



maak van je handen een krokodil

Breng vervolgens de bal richting navel en kom via 1-2 ritme (voorste schouder naar doel gericht) in de gooipositie. Begin eerst zonder dat de bal gegooid wordt en als het goed gaat mogen de spelers de bal gooien.



5. Soft scoop drill

De bal wordt rustig gerold naar de fielder, deze verwerkt de bal met de hand boven zijn handschoen en brengt vervolgens de bal richting navel (zacht maken van de bal).



Laat de bal vallen na het verwerken van de bal want het gaat hier alleen maar om het zacht maken en niet om het gooien van de bal.



6. Soft scoop drill met voetenwerk

Hetzelfde als bij de soft scoop drill maar met dit verschil dat het voetenwerk erbij wordt genomen. Kom na het fielden in de gooipositie en tos de bal daarna onderhands terug naar de tosser.

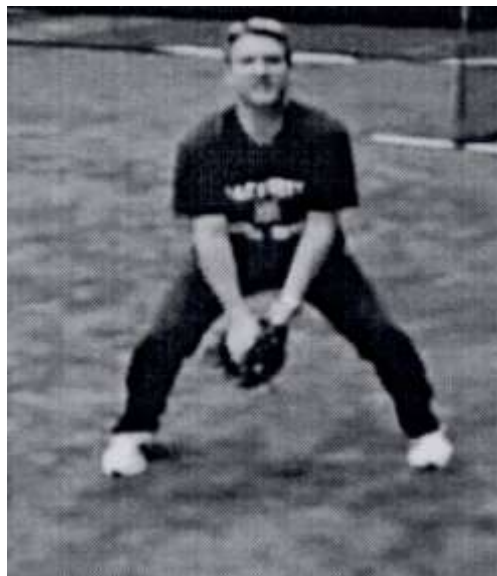


7. Schaduw drill

Zes tot acht spelers staan in stroomvorm achter elkaar met een onderlinge tussenruimte van 3 stappen. De voorste speler krijgt een groundbal naar hem toe gerold hij fieldt de bal en gooit deze terug naar de trainer en sluit daarna achteraan. Terwijl de fielder de ballen verwerkt maken de overige spelers dezelfde bewegingen als de fielder. Let er op dat alle spelers klaar staan, rol of sla de bal pas naar de volgende speler als de vorige speler is aangesloten achteraan bij de groep.

8. Whiffle bal drill

Gooi een whiffle bal vlak voor de fielder op de grond, de handen moeten het werk doen. Vaak zie je dat de fielder omhoog komt (zie foto) i.p.v. laag te blijven.



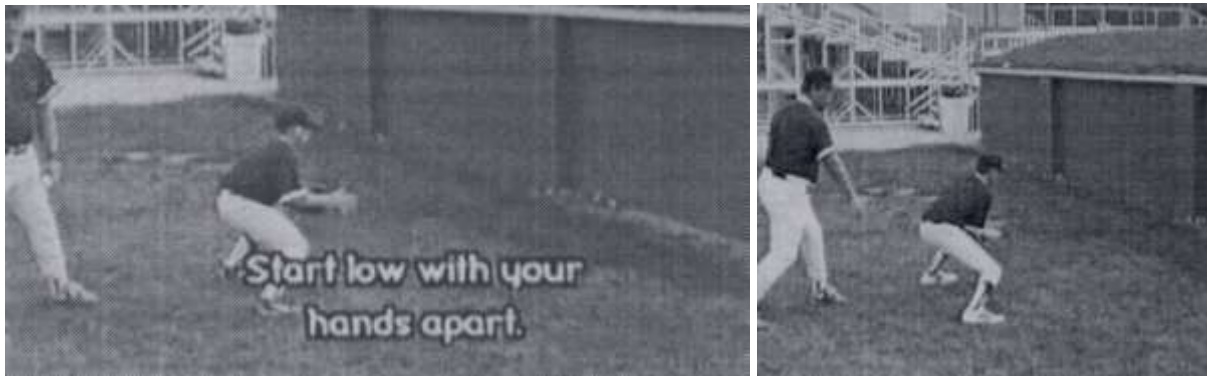
9. Check drill

Bij deze drill leggen we stille momenten in de oefening zodat de spelers meer bewust bezig zijn met de goede uitvoering van het fielden en het gooien.

De fielder krijgt een groundbal, op het moment dat de bal gefield is blijft hij in de fieldhouding zitten (check). De trainer roept dan "go", dan komt hij in de gooipositie via 1-2 ritme (check). Vervolgens roept de trainer "gooi" en voltooid hij de gooibeweging. Speler sluit weer achteraan bij zijn groepje.

10. Muur drill

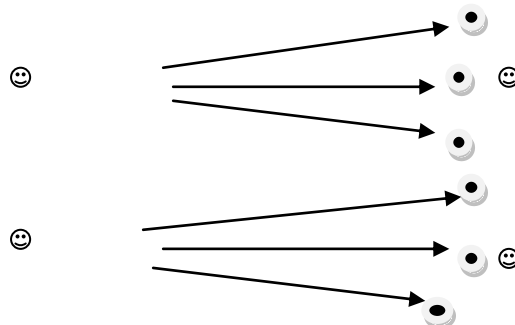
Perfekte oefening voor een goede ontwikkeling van de techniek en reactievermogen is het fielden van ballen tegen de muur. Sta klaar met je handen apart van elkaar (zie foto).



De trainer of maatje gooit de bal tegen de muur en de fielder moet direct reageren en de grondbal verwerken. Gooi ook naar de zijkanten zodat de speler moet bewegen. Door de fielder dicht bij de muur te zetten maak je het hem een stuk moeilijker omdat hij dan minder tijd krijgt om de bal te verwerken.

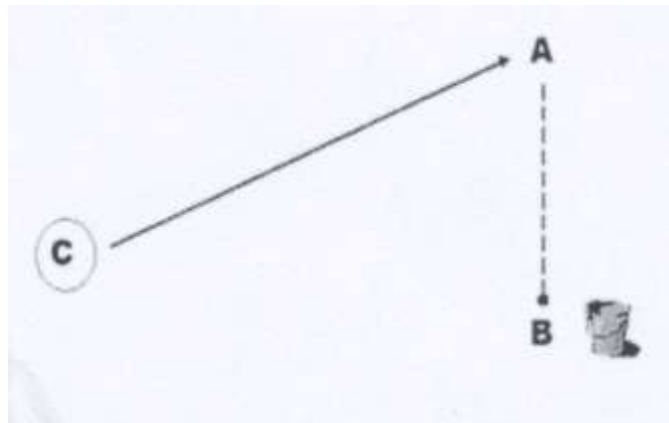
11. Snel achter elkaar fielden

Bij deze oefening ligt de nadruk op het zo snel mogelijk achter elkaar fielden van ballen links, rechts en middendoor. Op ongeveer 3 meter van elkaar staan tweetallen opgesteld, de tosser rolt de ballen snel achter elkaar richting fielder. De fielder mag zich niet verplaatsen maar moet alleen met de handschoenen werken links, rechts en in het midden. Door de hoge snelheid krijgen de fielders een betere handschoenen techniek. Gooi iedere gefielde bal weg.



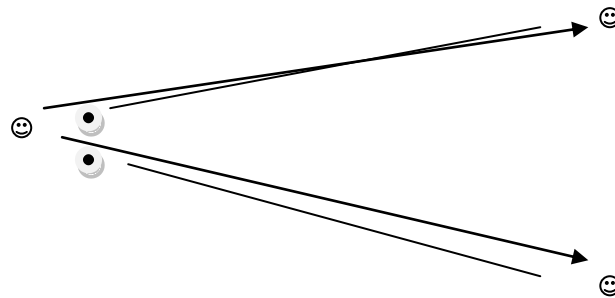
12. Fielden emmer

De trainer (c) slaat een grondbal naar speler A, deze fieldt de bal en gooit deze naar speler B die bij de emmer staat. Wissel na iedere 5 ballen.



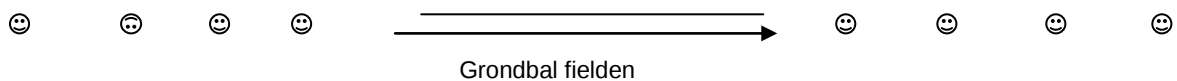
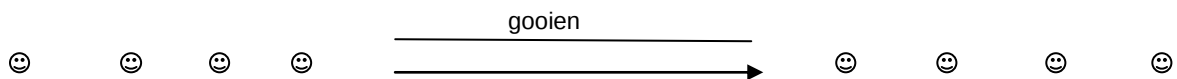
13. Driehoek

Vorm driehoeken, de alleenstaande speler krijgt om de beurt een grondbal gerold, hij fieldt deze en gooit de bal terug, daarna rolt de andere speler een grondbal enz. Wissel tijdig de alleenstaande speler en gebruik pilonnen voor de markering.



14. Fielden en overlopen

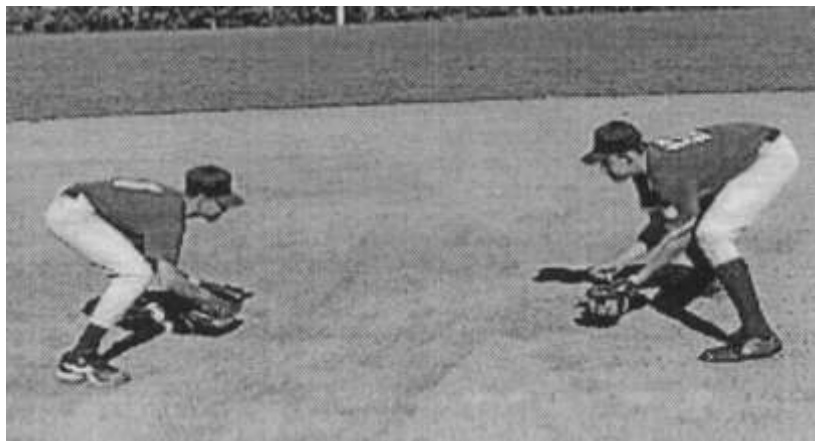
Zet twee of meer groepen in stroomvorm achter elkaar (maximaal vier spelers per kant). De bedoeling is dat na het fielden en gooien er overgelopen wordt naar de overkant om daar achteraan te sluiten. Varieer met het geven van bepaalde opdrachten, zoals scoopen, bal links, bal rechts en een hoge bal.



15. Heen en terug

Tweetallen, bij deze oefening is het de bedoeling dat de bal zowel aan de ene als aan de andere kant gefieldt wordt, het accent ligt alleen bij het fielden.

Door de bal telkens naar elkaar toe te rollen kun je heel veel ballen in weinig tijd verwerken.



Variaties:



backhand



forehand

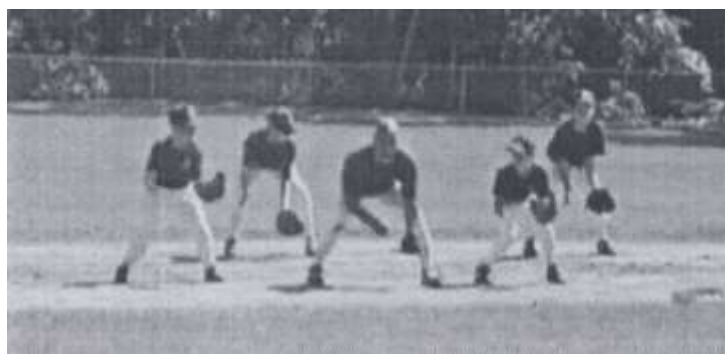
16. Aanvallen met twee handen

Zet een groepje spelers in stroomvorm achter elkaar, om de beurt krijgen ze een zachte bal die ze met twee handen moeten verwerken. Vaak zie je dat de bal met één hand wordt gefield en dat kost teveel tijd, dus snel inkomen de bal voor je fielden met twee handen en een goede aangooi maken naar het eerste honk.



17. Start backhand drill

Zet de groep voor je neer en zet ze in de ready positie door laag te blijven ben je iets sneller bij de bal die naast je wordt geslagen.



Loop na een teken van de trainer een aantal passen naar de backhandzijde (links- en rechtshandige spelers scheiden) en neem de backhand positie in en blijf staan. Zorg ervoor dat de gooivoet voor staat zoals goed te zien is op de foto hieronder.



Achterwerk laag en bal voor je fielden (goed kijken)

De backhand wordt gebruikt bij hard geslagen ballen wanneer je dus niet achter de bal kunt komen.

18. Lage backhand positie

Zet de fielder in een lage backhandpositie. Gooi rustige grondballen naar de fielder, door al in positie te zijn voelt de fielder hoe het moet.



19. Backhand

De trainer rolt grondballen naar de fielders die op de korte stop plaats staan, na het verwerken van de bal aangooien naar het eerste honk.





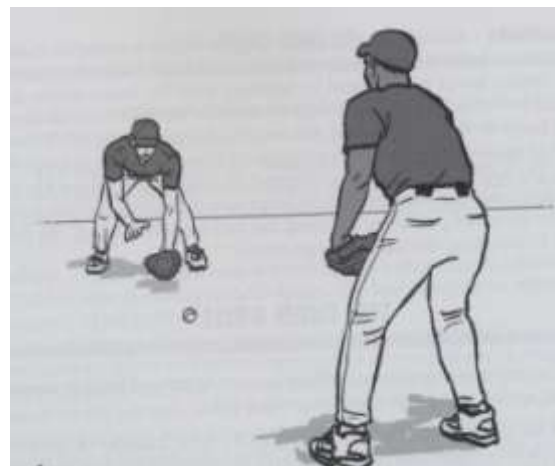
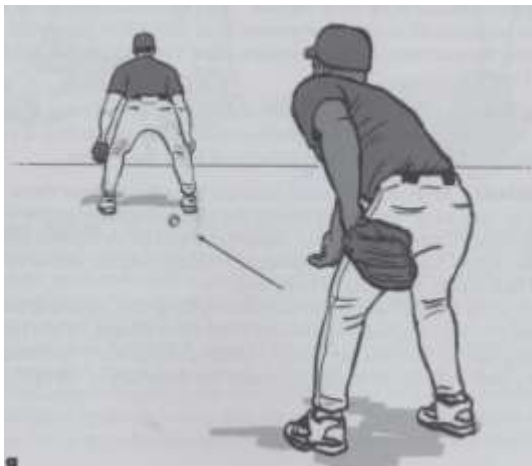
Alex Rodriguez



Derek Jeter

20. Jump drill

De fielder springt met beide voeten terwijl hij met zijn rug gekeerd staat naar de roller. Goed voor de reactie van de fielder, als de roller "go" roept draait de fielder om en verwerkt de groundbal. Je kan het voor de fielder steeds moeilijker maken door de afstand kleiner te maken.



21. Tag drill

Leg een paar honken neer en zet hier een speler bij, de fielders gooien na een groundbal te hebben gevoeld de bal aan. De speler bij het honk vangt de bal en tikt denkbeeldig de loper uit. Uiteraard gebeurt het tikken met één hand.



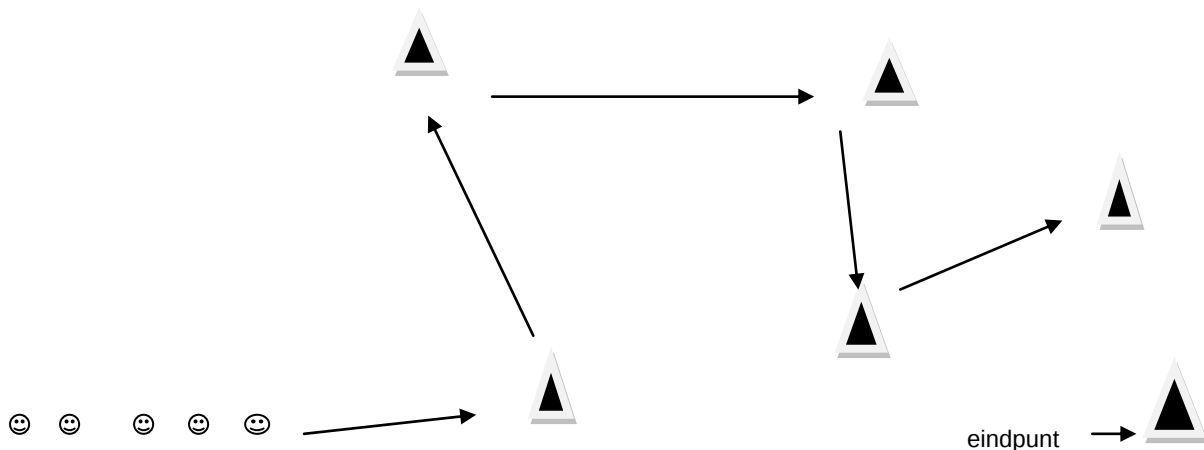
tikken

22. Fielden/eerste honk

Maak een driehoek. Fielders staan op de korte stop positie, de rollers (met bal) staan tegenover de fielders op een ruime afstand en het laatste groepje staat bij het eerste honk. De roller rolt een groundbal naar de korte stop (na rollen de fieldpositie innemen), de korte stop maakt een aangooi naar het eerste honk (fielder gaat na de aangooi naar eerste honk positie). De eerste honkman gaat na de vang met de bal naar het groepje rollers. Let erop dat de volgende bal pas gerold mag worden als de bal onder controle is bij de eerste honkman. Varieer door het groepje fielders aan de andere kant te zetten zodat ze een groundbal aan de andere zijde krijgen.

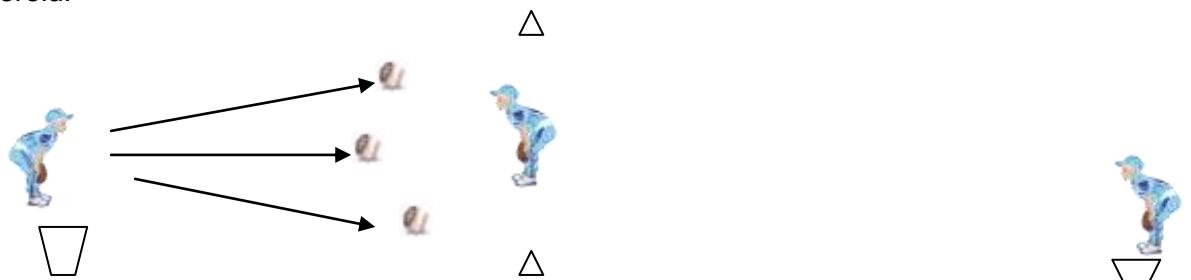
23. Grondbal pilon fielden

Er worden op vijf verschillende posities pilonnen neergezet en doe dit willekeurig. De voorste speler van het groepje (staan bij startpunt opgesteld) fielders gaat naar pilon 1 en krijgt daar een groundbal te verwerken, vervolgens sprint hij naar pilon 2 enz. Varieer door ook eens een hoge bal te gooien. De fielder gooit elke bal naar de speler die bij de emmer staat. Heel leuk is het om deze oefening op tijd te doen, wie heeft de snelste tijd? Als je op tijd werkt zet dan een extra pilon neer als eindpunt, deze moet omgetrapt worden om de tijd te laten stoppen.



24. Reactie drill

Zet tussen twee pilonnen een fielder neer, de roller staat op ongeveer 5 meter van hem vandaan met een emmer met 10 ballen, de derde speler verzamelt de doorgeschoten ballen. De pilonnen staan ongeveer 4 meter uit elkaar, de ballen worden links en rechts tussen de pilonnen gerold.

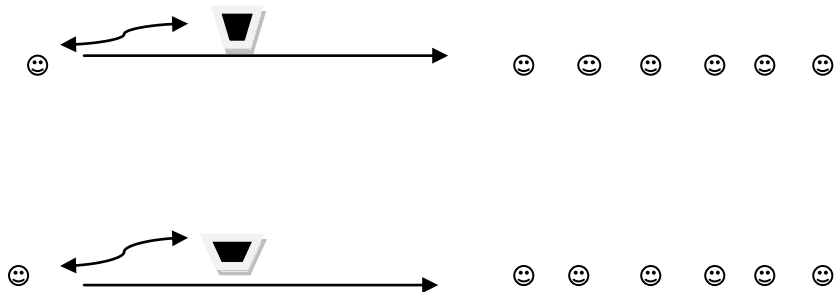


25. Fielden fun game

Twee teams staan in stroomvorm achter elkaar. Voor ieder groepje staat een trainer die slaat of rolt de bal naar de voorste speler van zijn groepje. Na het fielden de bal zo snel mogelijk naar de emmer brengen die in het midden staat opgesteld. Op dat moment krijgt de volgende speler pas de volgende bal geslagen of gerold. Als iedereen van het groepje de bal

in de emmer heeft gedaan moet deze emmer bij de trainer geleege worden en vervolgens moet de emmer weer op zijn plaats terug worden gezet.

Als iemand een bal mist dan moet hij weer achteraan sluiten om nog een keer te fielden. Is het goed gegaan dan mogen de spelers op een van tevoren afgesproken plaats gaan staan. Diegene die het eerst zijn emmer geleege heeft bij de trainer en weer terug heeft gezet op zijn plaats is de winnaar.



26. Cirkel drill

Stel de spelers op in een cirkel, de bedoeling bij deze oefening is dat ze veel grondballen gaan verwerken in relatief weinig tijd. Je mag naar iedere speler in de cirkel een grondbal rollen behalve naar degene die naast je staat. Je kunt natuurlijk bij de gevorderden een tweede bal inbrengen, dit is een uitstekende reactie drill want je weet niet van tevoren of de bal naar jou toe wordt gerold of niet, je moet dus constant draaien.

Spelvorm: welke cirkel heeft de meeste ballen verwerkt in 60 seconden?

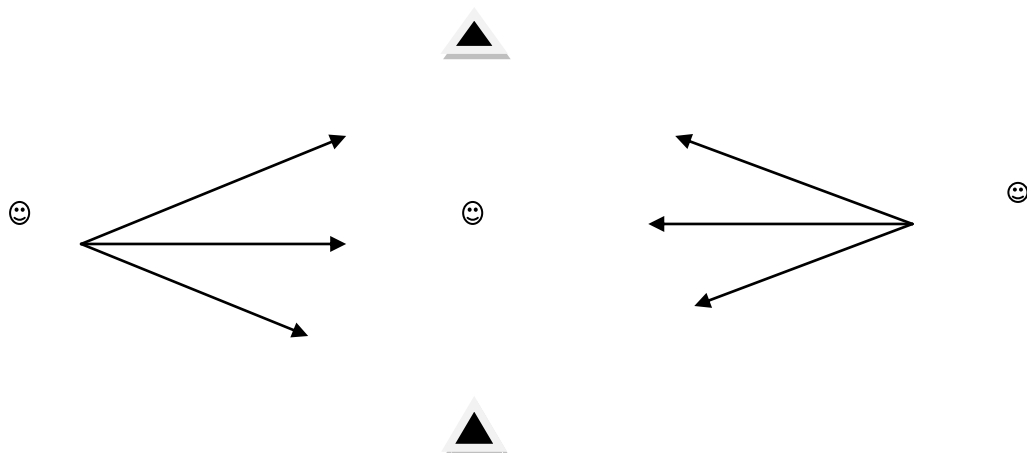
27. Fielden tennisballen

Sla met een racket tennisballen naar de fielder, doordat een tennisbal moeilijker te fielden is ontwikkel je sneller soft hands. Ook is het een voordeel dat de speler weet dat een tennisbal veilig is en zich dus volledig kan richten op de techniek.

Zet naast de fielder twee emmers neer, de fielder kan na het fielden de bal in één van de emmers deponeren (een tennisbal moet je niet gooien).

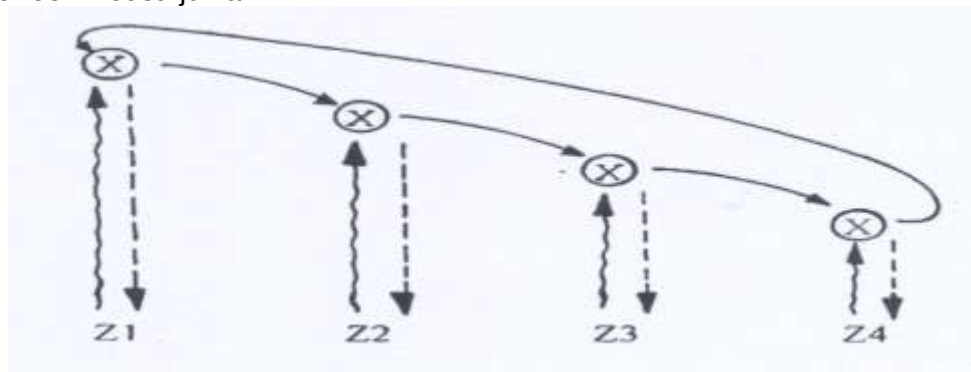
28. Draaiend fielden

Plaats twee pilonnen op ongeveer 5 meter van elkaar en middenin staat een fielder. Aan de buitenzijden staan twee rollers ieder met een bal en een reserve bal. De eerste roller rolt de bal tussen de pilonnen en krijgt de bal weer teruggegooid van de fielder. Fielder gaat vervolgens weer naar het midden en keert zijn gezicht naar de andere roller en verwerkt de grondbal.. Wissel tijdig.



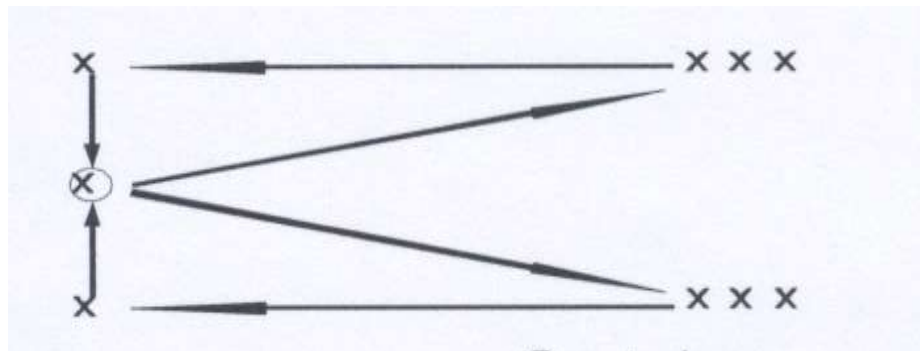
29. Fielden in beweging

Hier staat het fielden en het conditieaspect op de voorgrond. Zet pilonnen neer op verschillende afstanden (zie foto). Fielder sprint naar de eerste pylon en gaat hier voor staan en op dat moment krijgt hij een groundbal gerold vervolgens gaat hij door naar de tweede pylon en zo door naar de laatste pylon. De afstand tussen de fielder en de roller wordt steeds kleiner. Maak er een wedstrijd van.



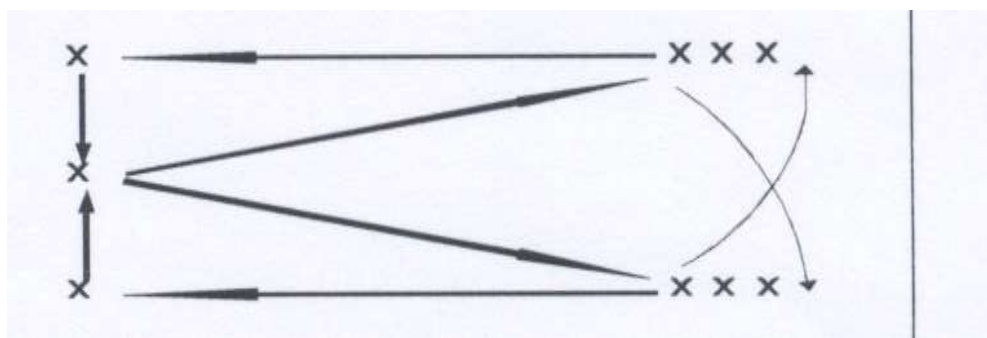
30. W-vorm

De W-vorm is een goede organisatievorm om te gebruiken met grotere groepen spelers..De vangers staan aan weerszijden van de trainer en deze spelers kun je een opdracht geven door de bal te laten vangen als een eerste honkman. De trainer slaat een groundbal naar de voorste speler aan zijn linkerkant, de speler verwerkt de groundbal en gooit aan naar de speler links van de trainer. Dit zelfde gebeurt aan de rechterkant.



Variatie:

Wissel na verwerkte groundbal van groep.



31. Infielders dive drill

Deze oefening is om te leren hoe je moet duiken zowel naar de forehand als de backhand kant. De drill begint wanneer de speler geknield zit op zijn gooihand zijde. De handschoen is zo ver mogelijk uitgestoken. Duik nu naar een denkbeeldige bal en kom daarna zo snel mogelijk weer op de voeten en maak een denkbeeldige aangooi.



Als de spelers voelen hoe het moet dan vanuit fieldpositie gaan duiken, zorg dat dit gebeurt met een uitgestoken arm (handschoenkant) want de arm leidt de actie. Gaat dit goed dan pas met een bal gaan werken maar begin dan ook weer vanaf de knieën.

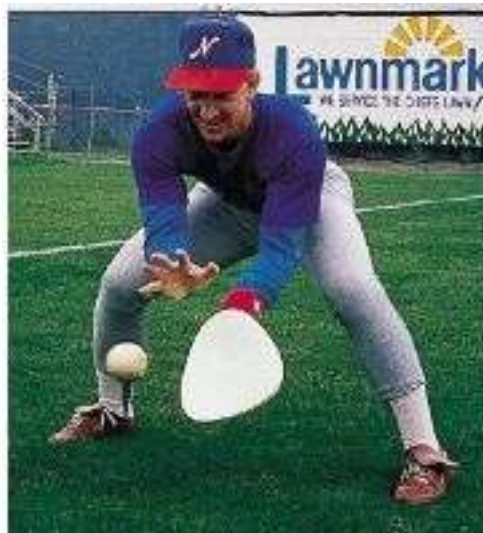
32. Drie lijnen drill

Maak groepjes en zet ze in stroomvorm achter elkaar. Voor ieder groepje staat een trainer. De trainer rolt een grondbal aan de linkerzijde van de fielder, na het fielden de bal terug gooien naar de trainer. Dan gaat dezelfde fielder naar de volgende lijn en krijgt daar een grondbal aan de rechterkant te verwerken. Tenslotte gaat de speler naar de derde lijn waar de trainer een hoge bal gooit.

trainer x < < < x x x x x
 hoge bal bal rechts bal links

33. Bletje

Speciale bletjes waar je perfect mee kan leren fielden met twee handen zijn te koop bij bevoorbeeld forelle. Een ideale oefening voor soft hands.



Ideaal in circuitvorm

34. Turn drill

Sta klaar met het gezicht naar je maatje, deze gooit de bal tegen de muur.



Op het moment dat de bal tegen de muur komt draait hij zich om en vangt de bal met zijn blote handen. Het omdraaien kan het beste op commando bijvoorbeeld door turn te roepen.

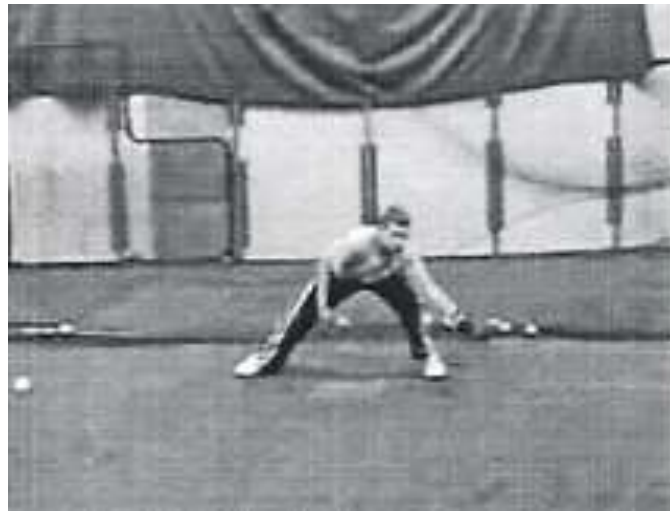


Nog veel moeilijker maar ook spannender kun je het maken door twee ballen tegen de muur te gooien.



35. Snel achter elkaar

De fielder staat bij voorkeur vlak voor een net of back/stop. Hij krijgt diverse grondballen te verwerken, elke grondbal die hij verwerkt gooit hij met zijn handschoenen tussen zijn benen door tegen het net, hierdoor heb je geen last van de ballen.



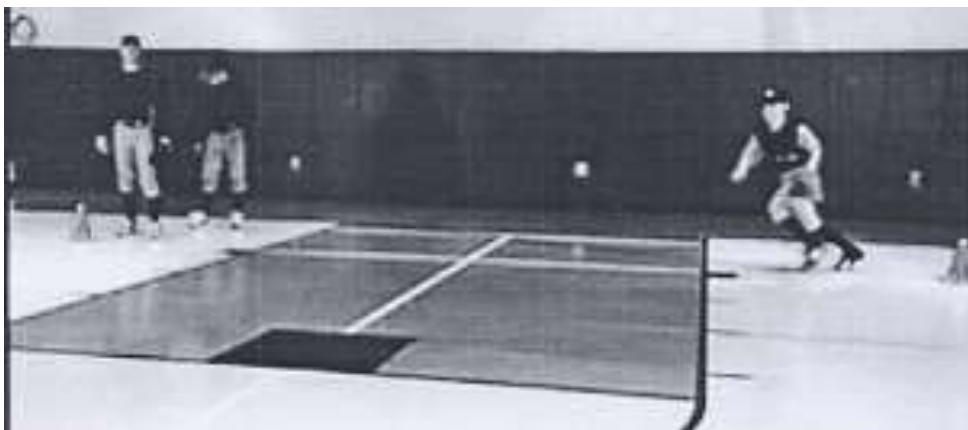
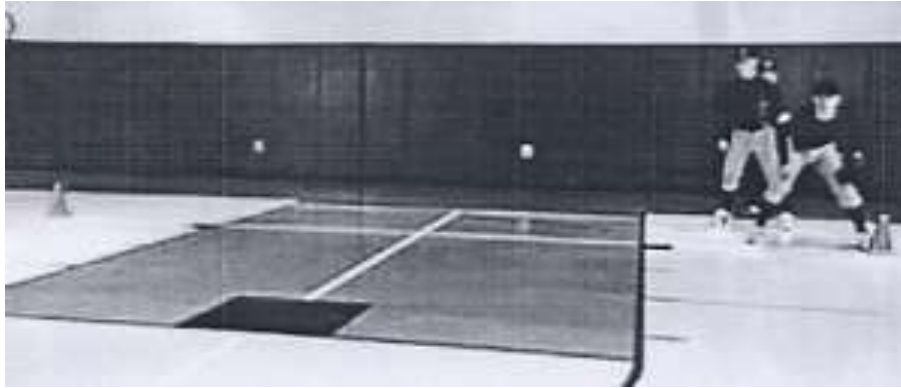
36. Pilon fielden

Zet een rijtje pilonnen achter elkaar met een kleine onderlinge tussenruimte. De fielder begint achteraan en krijgt van de trainer een grondbal te verwerken (1 stuiters). Wordt de bal goed verwerkt dan mag hij opschuiven naar de volgende pilon etc. Na de voorste goed te hebben doorstaan 1 punt geven. Mocht hij onderweg missen dan moet hij weer opnieuw beginnen.



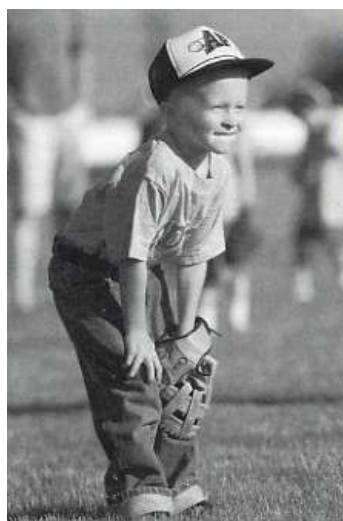
37. Variatie pilon fielden

Plaats twee pilonnen ongeveer 10 meter uit elkaar, zet drie spelers neer aan een kant. De voorste speler gaat op een teken van de trainer naar de andere kant en krijgt via de zwarte mat een stuiterbal te verwerken en loopt hierna door naar de andere pilon waar hij moet wachten op de twee overige spelers.



KEY POINTS

- Een wijde spreiding van de voeten.
- Achterwerk laag en buig dus niet alleen in de heupen
- Handen zijn naar voren gericht.
- Kijk de bal in de handschoen.
- Relax de polsen en vingers wijzen naar beneden.



OEFENINGEN SLAAN

1. Drill droog

Wat doen de benen tijdens het slaan? Beoefen dit droog door de armen gekruist voor de borst te houden. .



correct



verlies power heupen doen niet echt mee

Beoefen de slagbeweging en help de jonge slagmensen (zie foto).



2. Gewicht achter

Essentieel bij slaan is het zo lang mogelijk wachten met de inzet van de swing en snelle handen. Daarvoor moet het gewicht achter zijn, vaak hoor je hou het gewicht achter hieronder lees je hoe dit precies in zijn werk gaat.

Het gewicht achter houden wil zeggen dat het bovenlichaam boven de heupen blijft en niet over het voorste been komt, dus de kunst is het bovenlichaam voor de voorste voet zien te houden.



fout



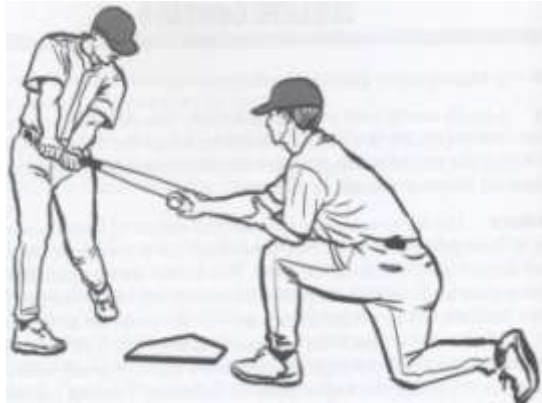
correct

3. No contact drill

De slagman staat klaar (laden) en de trainer houdt de bal op het contactpunt.

De bedoeling is om niet te slaan maar de slagman gaat langzaam naar de bal toe en houdt zijn knuppel stil op het moment dat hij bij de bal (raakpunt) is.

De trainer houdt de bal op alle contactpunten en kan op die manier zien of de slagman een juiste techniek heeft. Doordat de beweging langzaam gaat kunnen alle bewegingen in de swing gecontroleerd worden.



Een tweede fase in deze oefening is dat de trainer zijn hand tegen de knuppel houdt en zo wat tegengewicht geeft aan de slagman. De slagman volgt de hand van de trainer totdat de slagbeweging helemaal is afgemaakt.



4. Tee

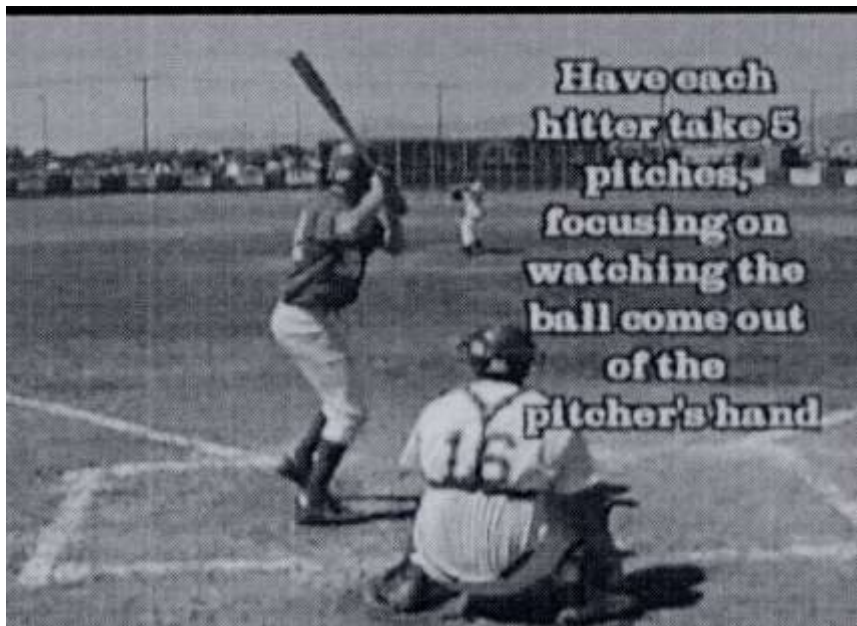
De tee is de beste manier om aan de techniek te werken, omdat de bal stil ligt kan de aandacht volledig op de tee gericht zijn. Oefen op diverse ballen en op verschillende hoogtes.



gebruik altijd een thuisplaat!

5. Slagzone drill

De slagman staat bij de thuisplaat en kijkt naar de worpen van de trainer, hij slaat geen ballen maar volgt alleen de bal tot in de handschoenen van de catcher. De slagman moet goed de bal vanuit de hand zien komen. Altijd en bij elke bal (slag of wijd) de swing inzetten.



6. Gekleurde plaat

Maak een plaat van hout en kleur deze in drie kleuren en geef ze de nummers 1 t/m 3. Nr.1 staat voor de binnenkant bal, nr.2 voor de bal midden over de plaat en nr.3 is voor de buitenkant bal. Leg de plaat neer en plaats de drie ballen tegenover het nummer. Nu kan je prima het contactmoment beoefenen.

7. One knee drill

De slagman rust op zijn achterste knie en het voorste been is nagenoeg naar voren gestrekt. Nu zijn de benen uitgeschakeld en hoeft de slagman zich alleen maar te richten op het bovenlichaam.



8. Knop drill

Bij de knop drill houdt de aangever een knuppel met de knop gericht naar de positie die hij wil aan wijzen voor de thuisplaat. Op het moment dat hij een positie (bijv. binnenkant bal) met de knop van de knuppel heeft aangewezen moet de slagman naar deze aangewezen positie slaan. Op het moment dat de slagman slaat trekt de aanwijzer de knuppel terug. Je kunt dus perfect alle posities beoefenen en vergeet ook niet verschillende hoogtes aan te wijzen. In de handel heb je ook een aanwijsstok (swing hit trainer) met aan het uiteinde een bal.



swing hit trainer (aanwijsstok)

9. Schouder drill

Er zijn slagmensen die te vroeg hun voorste schouder opendraaien en daarom geen goede swing meer kunnen uitvoeren. Help in dit geval de slagman door zijn voorste schouder tegen te houden en laat hem weer los om droog te kunnen slaan (oefen daarna pas met de bal).



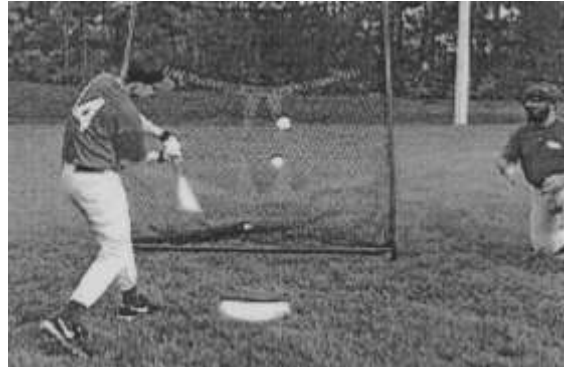
10. Two tee drill

Plaats een tee aan de binnenkant en één tee aan de buitenkant van de plaat. Op commando wordt nu de binnen- of de buitenkant bal geslagen.



11. Twee ballen drill

De tosser start met twee ballen in één hand. Voordat de tosser de twee ballen gaat opgooien noemt hij eerst vooraf de bal die de slagman moet zien te raken namelijk de bovenste of de onderste bal..



12. Tee drill gevorderden

De slagman kijkt eerst naar de denkbeeldige werper alvorens hij zijn slagbeweging gaat inzetten. Let er ook op dat na de follow-through de slagman eventjes blijft staan om zichzelf te controleren (zie laatste plaatje).



13. Toss drill slagkooi

Vanuit staande positie worden de ballen naar de slagman getost. Varieer de ballen van hoogte en van locatie (binnen- en buitenkant en recht door het midden).

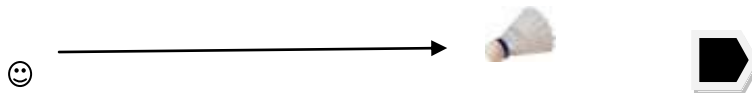
14. Toss drill

Een speciale screen is in de handel die overal op het veld kan neerzetten, ideaal voor het uitvoeren van een tos oefening.



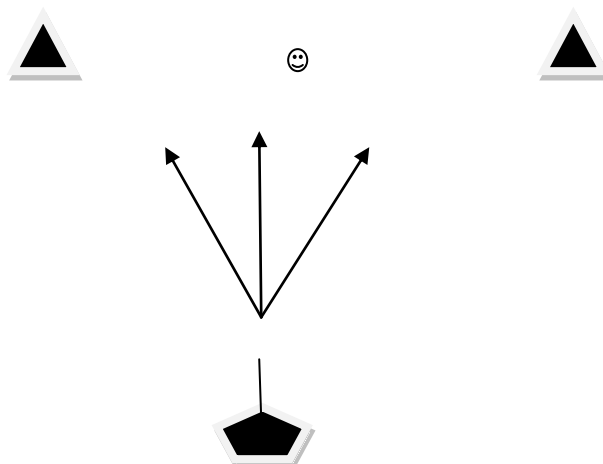
15. Shuttle drill

Werp met een dartbeweging de shuttles naar de slagman. Het grote voordeel van shuttles is dat ze niet ver weg geslagen kunnen worden. Gooi de shuttle vanaf een korte afstand naar de slagman.



16. Tee gericht naar fielder

De bal wordt vanaf de tee geslagen richting fielder. Uiteraard is een respectabele afstand een vereiste evenals het gebruik van een safety bal.



17. Batting Practice op een zinvolle manier

De helft van de groep gaat het veld in en de andere helft gaat aan slag. Vanachter een screen worden de ballen naar de slagman geworpen.

De slagman krijgt maximaal 5 ballen om te slaan, ballen die wijd zijn tellen niet mee.

Als de slagman mislaat of de bal fout slaat moet hij wisselen met een andere slagman uit zijn eigen groepje. Je kunt er ook een wedstrijd van maken door iedere 5 (goede)swings te belonen met een punt.

18. Bottom hand drill

Maak eerst vijf normale swings (beide handen aan de knuppel), vervolgens maak je vijf swings met één hand.



Oefen ook met de andere arm zie foto hieronder.



19. Two strikes

De slagmensen slaan de bal alsof ze twee slag hebben, dit betekent de bal in het veld brengen met een ingekort slaghout. Door het slaghout in te korten heb je meer kans om contact te maken met de bal, na de swing sprinten naar eerste honk.

20. Minuten drill

De slagman krijgt bij deze drill 1 minuut de tijd om zoveel mogelijk swings achter elkaar te maken. Let erop dat de swings correct worden uitgevoerd zo niet dan tellen deze niet mee.

21. Hitting Drop Drill

Een speler houdt de bal op schouderhoogte (of hoger is makkelijker)) en laat hem los, bal valt loodrecht naar beneden. Slagman moet snel reageren om de bal te kunnen raken.



22. Closed eye drill

De slagman staat bij de tee met zijn ogen dicht, de trainer legt een bal op de tee en roept "go". Slagman opent zijn ogen en slaat direct de bal weg. Verander na elke bal van locatie en hoogte.

23. Short toss drill

Gooi vanachter een screen ballen vanaf een korte werpafstand naar de slagman. Verander constant van hoogte en locatie.



24. Sweet spot drill

Tape de sweet spot van de knuppel in met tape. Sla de bal vanaf de batting tee en zorg ervoor dat je de bal raakt op de sweet spot.

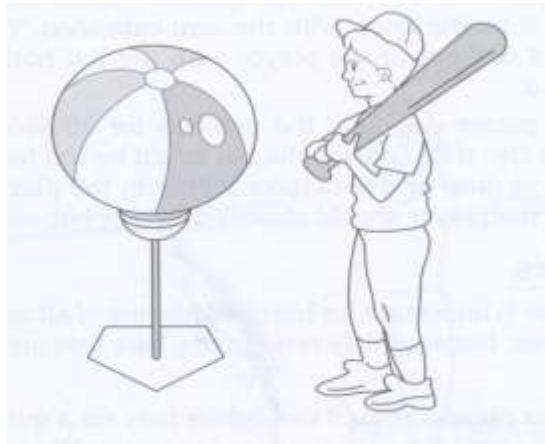
Wissel dit af met een toss drill, ook hier weer de bal zien te raken op de sweet spot van de knuppel. Maak er een wedstrijd van; wie kan de meeste ballen raken op de sweet spot. Gebruik hiervoor 10 ballen, de winnaar is diegene die de meeste keren de bal raakt op de sweet spot van de knuppel.



sweet spot van de knuppel

25. Beach bal

Leuk voor de kleintjes maak er een wedstrijd van.



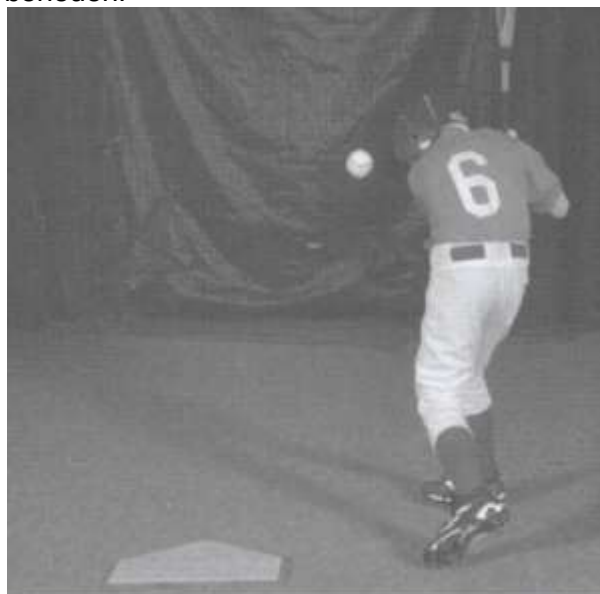
26. Toss van achter plaat

Van achter de plaat wordt de bal getost naar de slagman. Slagman volgt de bal vanuit de hand tot het moment dat hij de bal slaat.



27. Ontwijken bal

Om de bal goed te kunnen ontwijken draai je met de voorste schouder in, hierdoor draait ook het hoofd weg en naar beneden.



28. Bat speed drill

De trainer heeft drie ballen in zijn hand en tost deze snel achter elkaar. De bedoeling is dat de slagman snellere handen krijgt en daarvoor is deze oefening uitermate geschikt.



29. Power drill links/rechts

Dit is een uitstekende oefening voor de onderarm en pols, hierdoor krijg je meer power en snellere handen die essentieel zijn bij het slaan. Hou de knuppel voor je vast met beide handen.

Gebruik de polsen en beweeg de knuppel zo snel mogelijk van links naar rechts maar hou daarbij de handen op de plaats. Deze oefening kun je ook doen met de andere hand boven.



30. Power drill snap voorwaarts

Ook deze oefening is voor de onderarm en polsen. Hou de knuppel voor je vast met beide handen. Vanuit deze positie wordt een voorwaartse beweging gemaakt en kom hierna weer terug in de uitgangshouding. Herhaal deze oefening diverse keren achter elkaar.



31. Hitting dot

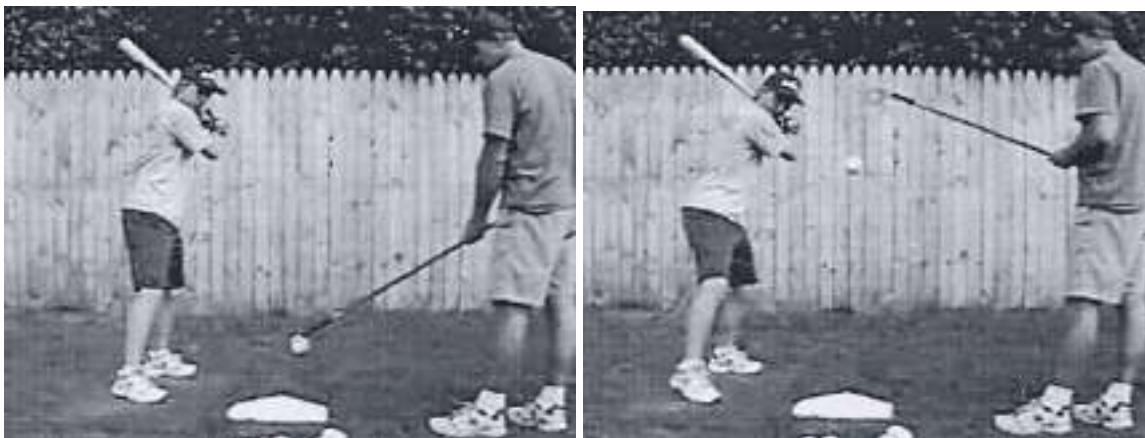
Er zijn slagmensen die de bal steeds aan de onderkant raken met als gevolg regelmatig slaan van een hoge bal. Deze oefening helpt de slagman de op het goede plekje te raken. Zet op de bal een behoorlijke ronde punt en leg de bal op de tee, slagman moet zich nu op de punt richten en deze zien te raken.



32. Quick toss drill

Maak een knijpstok dit doe je door aan de stok een knijper te bevestigen net zoals je wel eens ziet op straat bij het vuil verwerken.

De knijper zorgt ervoor dat je de ballen kunt oppakken, leg een flink aantal ballen voor de plaat neer en pak de bal op met de knijper en breng hem omhoog en laat hem weer los. De slagman maakt op deze manier veel goede swings en het is een prettige afwisseling van de gewone gangbare drills.



STOOT OEFENINGEN

1. Stoten vanaf knie

De stoter zit op één knie en kan zich daardoor volledig concentreren op de positie van de knuppel en bovenlichaam. Maak in dit geval groepjes van drie spelers. Eén stoter, één werper en één fielder.

2. Stoten lage bal

Ga bij een lage bal goed door de knieën en niet zoals je zo vaak ziet dat de knuppel naar beneden wordt gebracht.



Let eens op de achterste knie die is bijna op de grond

In principe is een lage bal de makkelijkste bal om te stoten, veel gemakkelijker dan een hoge bal. Een rechte bal stoten is makkelijker dan een curvebal stoten.

Gooi tijdens het oefenen zowel hoge als lage ballen eerst vanuit ingedraaide positie en later met indraaien erbij, gooi pas echter de bal als de slagman ingedraaid is.

3. Ingedraaid stoten

De stoter staat ingedraaid, de bal wordt vanaf een korte afstand onderhands in de slagzone geworpen. Bij het aanleren van de stootslag altijd onderhands laten werpen, dit is voor de zuiverheid.



4. Gericht stoten

Zet aan de eerste en de derde honkzijde twee pilonnen neer. De stoter moet nu proberen tussen de pilonnen door te stoten. Maak er later een wedstrijd van door een punt te geven.



5. Stoten en Dragbunt

De trainer is werper, verdeel de groep in groep A en B. De verdedigende groep bestaat uit derde honkspeler, eerste honkspeler, tweede honkspeler, catcher en werper. De aanvallende groep gaat buntten voor een honkslag (met helm).



Iedere bunter krijgt 3 kansen, daarna sprint hij naar het eerste honk.

De verdedigende partij mag pas inkomen als ze zien dat de stoter in stoothouding komt, niet eerder. De aanvallende partij of de verdedigende partij kan een punt verdienen, de ene door de bunter uit te maken op het eerste honk en de bunter door safe te zijn op het eerste honk.

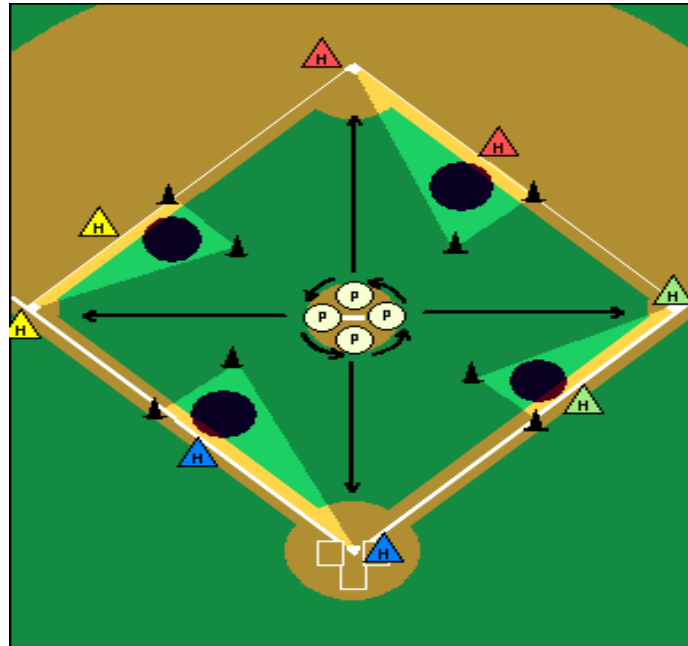
6. Slash Bunt

De slagman komt in de stootpositie en doet dit vroeg voordat de werper de bal gooit.

De verdediging komt in en dat is de bedoeling ook. Op het laatste moment brengt de slagman zijn handen bij elkaar en slaat de bal met een korte beweging door het binnenveld. Sla wel op slagballen. Dit wordt wel eens bezet met het eerste honk bezet, in het hogere honkbal zie je dit nog weinig gebeuren.

7. Stoot carousel

Er staan vier werpers bij de heuvel, elke werper heeft 5 ballen. Verdeel de overige spelers over de vier werpers. Op deze manier kun je 4 stoters aan het werk zetten.



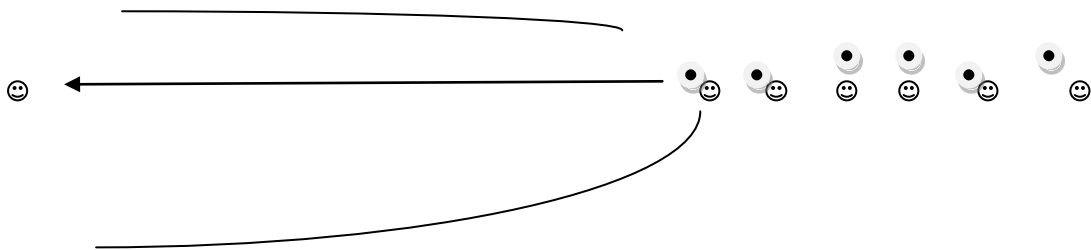
BUITENVELD OEFENINGEN

1. Perfect drill

Bij deze oefening staat alleen het vangen centraal er wordt dus niet gegooid. Maak groepjes en zet ze voor je neer in stroomvorm en gooi een hoge bal. Na de vang doen de spelers de ballen in de emmer die bij de trainer staat. Oefen voordat je gaat gooien droog met de spelers. Waar vang je de hoge bal, waar is de blote hand, wat doen de benen.

2. Hoge bal in stroomvorm

De spelers staan in stroomvorm voor de trainer, iedere speler heeft een bal. De voorste speler werpt de bal naar de trainer, deze gooit een hoge bal terug, wissel steeds van richting.



3. Hoge bal over hoofd

Wederom staan de spelers in stroomvorm achter elkaar maar ditmaal staan ze bij de trainer. De voorste speler geeft de bal aan de trainer en sprint vervolgens weg. de trainer gooit een hoge bal over het hoofd van de speler. Hoge bal over het hoofd is wel de moeilijkste vangbal die je kan maken.



4. Richting veranderen (hoge bal)

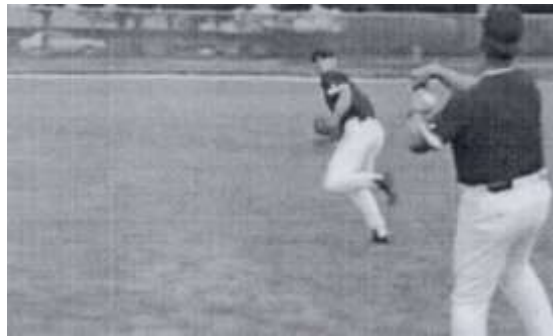
De speler staat voor de trainer, deze wijst de richting aan waarheen de speler moet bewegen..



Als de speler onderweg is gooit de trainer de bal echter de andere richting op (naar links), de speler moet snel van richting veranderen om de bal alsnog te kunnen vangen.



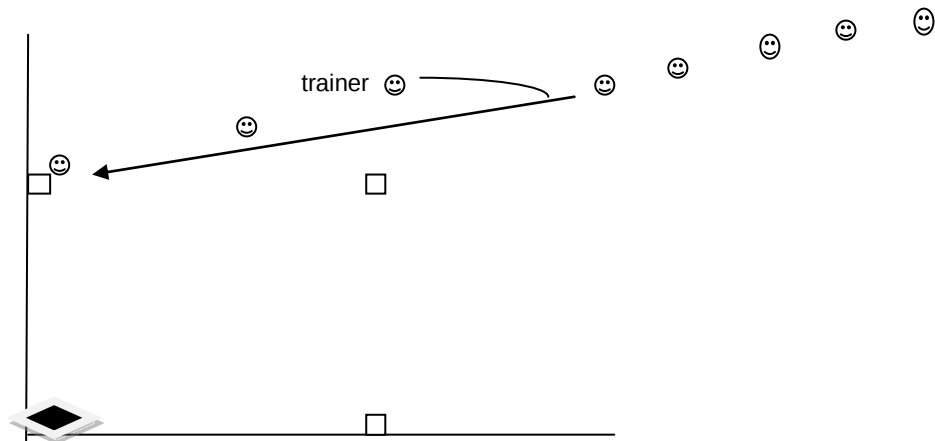
speler beweegt naar rechts



trainer gooit naar links

5. Hoge bal + aangooi

Spelers staan in het buitenveld opgesteld en krijgen van de trainer (staat op korte afstand) een bal te verwerken. Na de vang de bal verwerken naar een honk in het binnenveld. Oefen eerst droog het voetenwerk na de vang, veel jeugdige buitenvelders gooien de bal vanuit stilstaande houding in plaats van een crow hop beweging te maken.

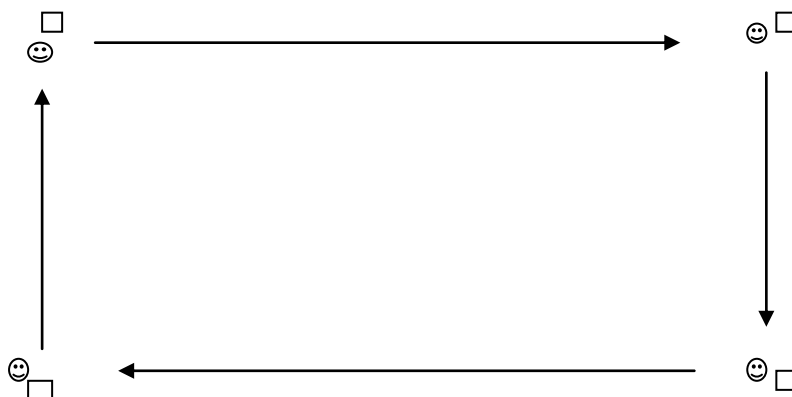


6. Gap Drill

Sla een groundbal voorbij de buitenvelders en laat ze samenwerken met de binnenvelders (cutt-off situaties).

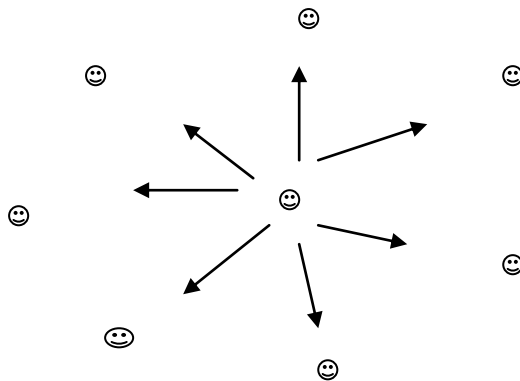
7. Crow –hop

Zet vier spelers in een vierkant op grote afstand van elkaar. De bedoeling bij deze oefening is dat ze naar elkaar over gooien met een crow-hop. De trainer let nauwkeurig op het voetenwerk van de buitenvelders. Gebruik in het vierkant vier honken (of pilonnen) als richtpunt.



8. Racket drill

Spelers gaan in een grote cirkel staan en de trainer staat in het midden van de cirkel. Geef de spelers een nummer, roep een nummer af en sla direct met het racket een hoge bal.



9. Crow hop drill

Gooi vanaf korte afstand een groundbal naar de outfielders (zet ze in stroomvorm). De spelers beoefenen alleen het voetenwerk en gooien dus niet de bal. Als het goed gaat mogen ze gooien.



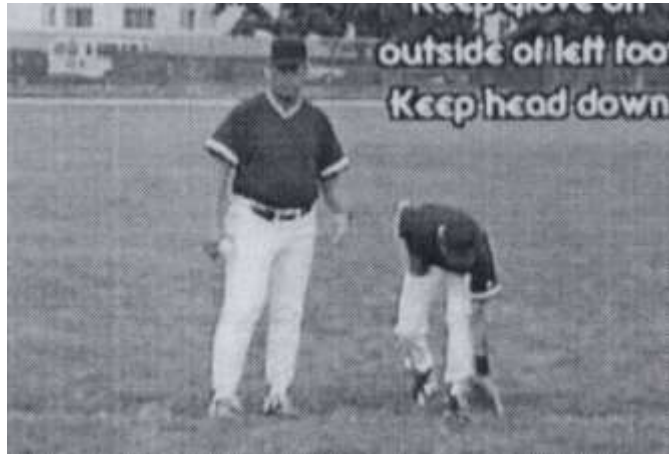
Crow hop

10. Do or die drill

Buitenvelder valt de bal aan en scoopt deze en gooit de bal naar thuis, de looper die op het tweede honk staat probeert een punt te scoren.



Hou de handschoen aan de buitenkant van de linkervoet (rechtshandige speler) en hou het hoofd laag.



11. Long toss drill

Een belangrijke oefening voor het ontwikkelen van een goede arm is de long toss drill. Twee spelers staan op vrij grote afstand van elkaar en gooien de bal naar elkaar over. Als je dit wekelijks doet zal je merken dat de armen van de buitenvelders steeds krachtiger gaan worden en kunnen ze ook steeds iets verder van elkaar af gaan staan.

12. Sun drill

Beoefen het vangen van hoge ballen in de zon door gebruik te maken van de handschoen.

13. In de bal stappen

Buitenvelders moeten leren om in de bal te stappen hierdoor zijn ze al in beweging en kunnen ze dus ook sneller aangooien. Dit gebeurt uiteraard bij routine hoge ballen waar je goed achter kunt komen. Is de buitenvelder goed in lijn met de vlucht van de bal dan blijft hij hierachter en op het laatste moment stapt hij met zijn linkervoet naar de bal toe (in de bal stappen) en vangt de bal en gooit deze in één beweging door naar het honk. Dus heel belangrijk is het om het lichaam te keren in de richting van de worp.

14. Rug gekeerd

De buitenvelder staat met zijn rug gekeerd naar de trainer. Op het moment dat de buitenvelder de tik van de knuppel hoort draait hij zich om en lokaliseert hij de bal en vangt deze.



15. Communicatie

De trainer slaat hoge ballen tussen de buitenvelders, deze moeten leren om goed met elkaar te communiceren. Bedenk dat de midvelder altijd voorrang heeft als hij om de bal roept. Leer ze ook direct dat ze elkaar dekken en niet zoals je zo vaak ziet dat ze naar elkaar kijken hoe ze de bal vangen, de ene dekt en de ander vangt de bal.



Hier zie je goed het dekken

16. Sprinten en vangen

Formeer de buitenvelders in het linksveld, de voorste sprint weg richting midveld. Terwijl hij sprint krijgt hij van de trainer een hoge bal te verwerken, na de vang gaat hij door naar het rechtsveld. Als iedereen geweest is dan wordt hetzelfde gedaan maar nu vanuit het rechtsveld. Je kunt ook een tweede hoge bal slaan voor de buitenvelders terwijl ze aan het sprinten zijn, ze moeten dan wel één bal in hun blote hand vasthouden terwijl ze de tweede bal proberen te vangen.

17. Afroepen

Linksvelder, korte stop en derde honkman spelen op hun positie. Werp of sla een hoge bal achter het binnenveld, alle drie de velders gaan op de bal af en op het moment dat de linksvelder afroept moeten de binnenvelders voorrang verlenen.

Dit kan natuurlijk ook met de rechtsvelder, eerste en tweede honkman en de midvelder in samenwerking met de korte stop en tweede honkman. Dus leer ze dat een buitenvelder altijd voorrang heeft op de binnenvelders want zij komen naar de bal toe en dat is dus veel gemakkelijker vangen.

18. Grondbal communicatie

De trainer staat op een niet al te grote afstand van de buitenvelders vandaan, hij rolt grondballen tussen de buitenvelders. Leer ze wie het beste de bal kan spelen en laat ze daarbij ook naar de honken gooien.



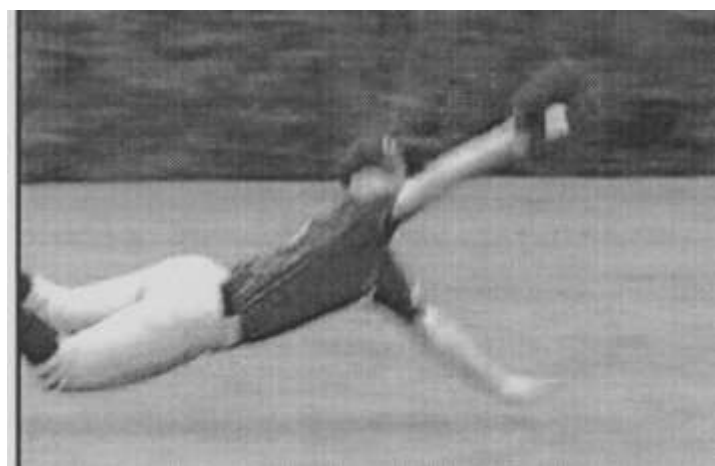
19. Lig drill

Twee buitenvelders liggen plat op hun buik op de grond. Op een teken van de trainer staan ze op en rennen naar een geslagen hoge bal. Via communicatie wordt de bal gevangen door één van de buitenvelders (de ander dekt de actie).



20. Line drive drill

Met de werpmachine worden line drives afgevuurd naar de buitenvelders (oefening voor gevorderden). De ballen worden al rennend gevangen of nog moeilijker via een duik.



OEFENINGEN HONKLOPEN en SLIDEN

1. Starten uit slagperk

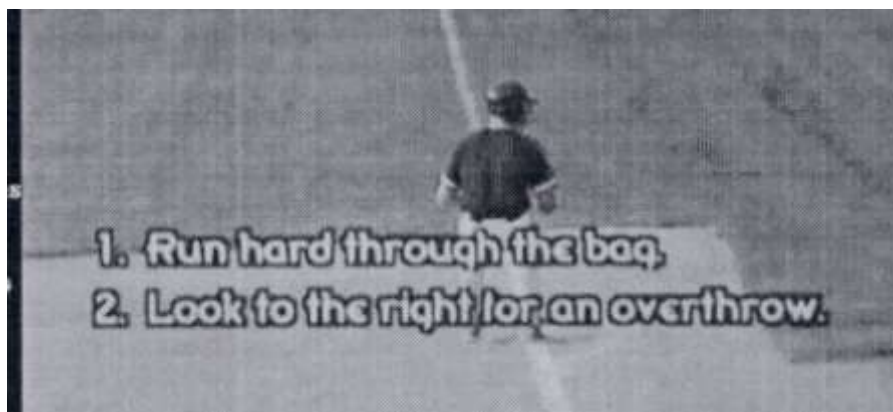
Op vier meter van de thuisplaat wordt een pilon neergezet. Spelers maken een droge swing en starten vanuit het slagperk richting pilon. De pilon is het eindstation, loop enkele meters uit en sluit weer achteraan bij de groep. Zo beoefen je dus alleen de start uit het slagperk.

2. Naar eerste honk sprinten

De beginpositie is ergens halverwege thuis – eerste honk.



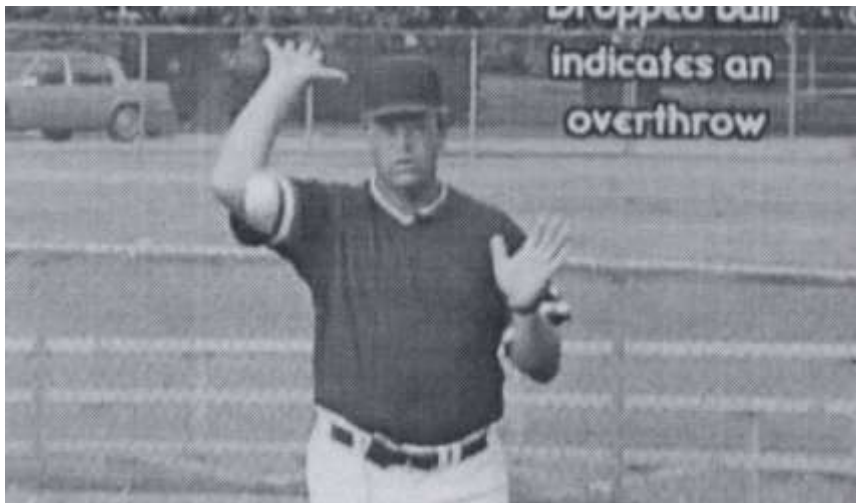
Ren hard over het honk en kijk naar rechts voor een overthrow. Ga op foutgebied terug naar het eerste honk.



Loper sprint vanaf thuis naar het eerste honk, de trainer houdt de bal omhoog.



De looper sprint hard over het eerste honk en kijkt naar rechts voor een overthrow, als de trainer de bal laat vallen betekent dit een overthrow en moet hij door naar het tweede honk.



3. Het rondenvan van het eerste honk

De lopers gaan het eerste honk rondenvan. Zet pilonnen uit zodat de spelers de goede manier direct aanleren.



4. Combinatie

Bij A naar eerste honk sprinten, stoppen en terugkeren.

Bij B naar eerste honk sprinten, ronden met gezicht naar rechtsveld en terugkeren.

Bij C naar eerste honk sprinten, ronden met gezicht naar linksveld en terugkeren.



5. De primary lead

Leg een aantal honken neer. De lopers gaan vanaf het honk op een teken afstand nemen van het honk.



6. Secondary lead

Werper werpt de bal naar thuis, de loper neemt nu een secondary lead. Te vaak zie je dat een loper stilstaat in plaats van een extra lead te nemen.

7. Head- first naar eerste honk

Duik met een head-first sliding terug naar het eerste honk en pak het honk met de rechterhand aan de buitenkant van het honk.



8. Honkbal pupillen

Neem een goede starthouding aan met één voet voorwaarts gericht. Blijf niet op het honk staan maar neem een secondary lead.

9. Loper op tweede honk

Neem met de groep alle facetten door als je looper bent op het tweede honk. Wat te doen bij grondballen en wat te doen bij hoge ballen. Hoe moet je afstand nemen en hoe ver?

10. Loper op het derde honk

Neem afstand op foutgebied want als je op de lijn staat en je wordt geraakt door de geslagen bal dan ben je uit.



Als de voet van de werper naar thuis gaat dan neemt de looper drie pasjes t.w. rechts, links en weer rechts en staat dus klaar als de bal in de hittingzone komt. Het gewicht is dus voorwaarts en de looper is klaar goed te reageren op de situatie.

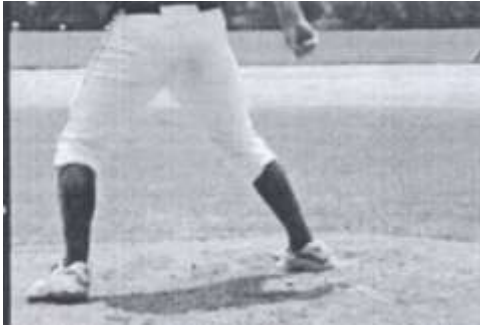


Gebeurt er niets dan moet de looper zo snel mogelijk terugkeren naar zijn honk. Dit doet hij door aan de binnenkant van de foullijn terug te lopen dit om de aangooi van de catcher te bemoeilijken.



11. Stelen van het honk

Bij een rechtshandige werper let je op de hiel van de voet (stelen tweede honk). Als de werper naar thuis gooit blijft de hiel van de voet laag bij de grond maar gooit hij naar het eerste honk dan komt de hiel van de voet omhoog. Let dus altijd op de hiel van de voet van de werper.



lage hiel positie



hiel van de grond

Diverse spelsituaties

Wat moet een looper(s) doen bij stootsituaties, hit & run, squeeze play en rundowns e.d.

OEFENINGEN SLIDEN

1. Begin sliding

Spelers nemen de beginhouding aan van het sliden (zie foto).



2. Sliden op zeil

De beste manier om te leren sliden is op een groot nat zeil. Begin met de straight-in-sliding. Belangrijk is om met een constante wateraanvoer het zeil voortdurend nat te houden.



3. Nat veld

Een volgende stap is sliden op nat gras natuurlijk moeten ze wel kunnen douchen want ze worden erg vies. Aan te bevelen is om dit te doen op sokken.



Gebruik een knuppel boven het hoofd dit is voor de veiligheid en slide van een korte afstand naar het honk met een rustig aanloopje.



4. Diverse soorten slidings

Als de gewone sliding beheerst wordt kun je beginnen aan een ander soort sliding, zoals head- first, sit-up en hoeksliding.

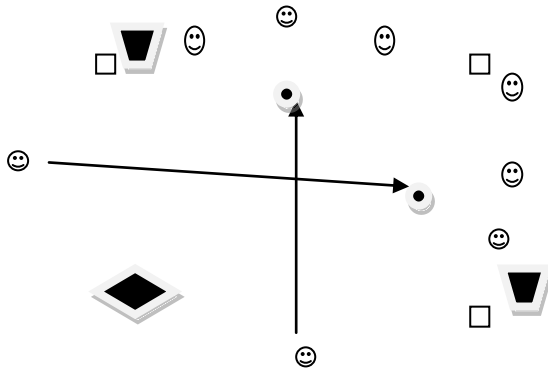


lage inzet

LEUKE HONKBALSPELLETJES

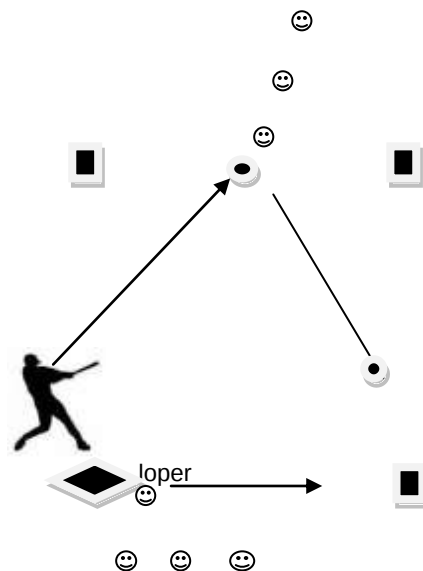
1. Fielding game

Twee partijen staan opgedeeld tussen eerste en tweede honk en tussen tweede en derde honk.. Een lege emmer op het eerste honk en een lege emmer op het derde honk. Twee trainers slaan grondballen tussen eerste en tweede honk en tussen tweede en derde honk. Elke goed verwerkte grondbal mag in de emmer gedeponereerd worden. Wie heeft de meeste ballen in zijn emmer na 1 minuut.



2. Out or in

Maak twee groepen. Het eerste groepje stelt zich op bij de korte stop plaats, het tweede groepje zijn de lopers. De trainer slaat een grondbal naar de korte stop, terwijl hij slaat roept hij "go" op dat moment mag de loper (staat bij thuis) naar het eerste honk sprinten. Is de loper uit (aangooi naar eerste honk) dan 1 punt voor de verdedigende partij, is de loper in dan 1 punt voor de honklopers.



3. Chinese muur

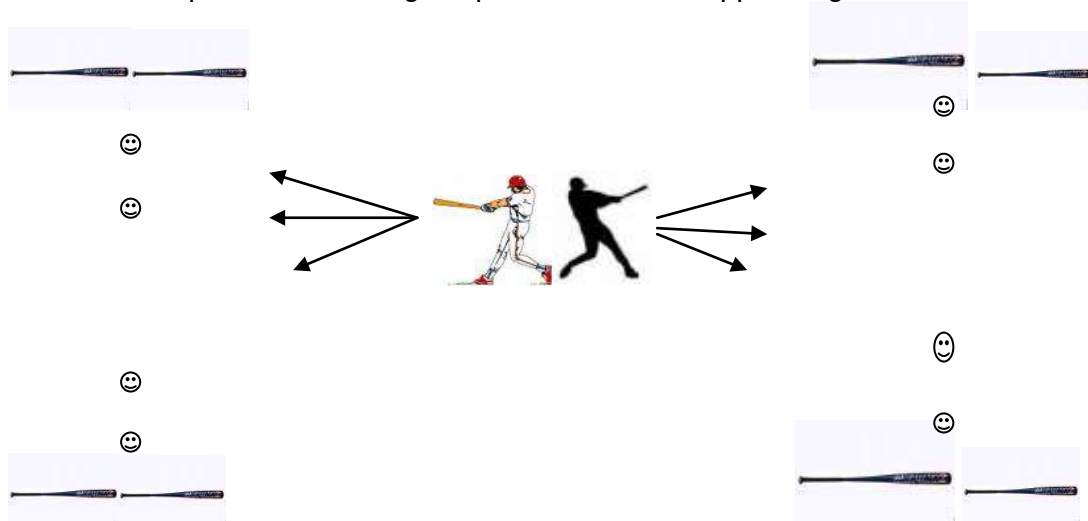
Verdeel de groep in twee helften en zet ze tegenover elkaar (op één lijn) op een afstand van 20 meter. Eén bal en alle spelers hebben een handschoen aan.

Om beurten rolt een speler van de groep de bal laag naar de overkant. Dan rolt de andere groep de bal terug. Telling: punt voor groep als de bal door de muur gerold wordt.



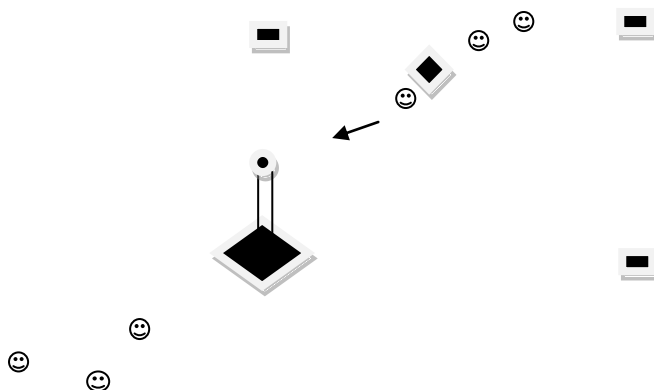
4. Spel 6 tegen 6

Splits de groep in twee helften en zet ze tussen de knuppels. Leg twee knuppels achter elkaar neer (zowel links als rechts). De trainer staat in het midden en slaat beurtelings grondballen, wie de bal mist moet aan de kant. Het team dat als eerste alle spelers verliest is verliezer van dit spel. Elke bal die gestopt is tussen de knuppels is goed.



5. Spel gooien

De groep wordt opgesplitst in twee partijen. De eerste groep gaat beginnen met gooien en staan opgesteld ruimschoots voor de batting tee, hoe ver is afhankelijk van de groep spelers. Iedere speler krijgt twee keer de kans om de bal van de tee te werpen, lukt dit dan is dit 3 punten waard, wordt alleen de tee geraakt dan 1 punt geven. De andere partij verzamelen de ballen in een emmer en gaan daarna proberen de bal van de tee te werpen.



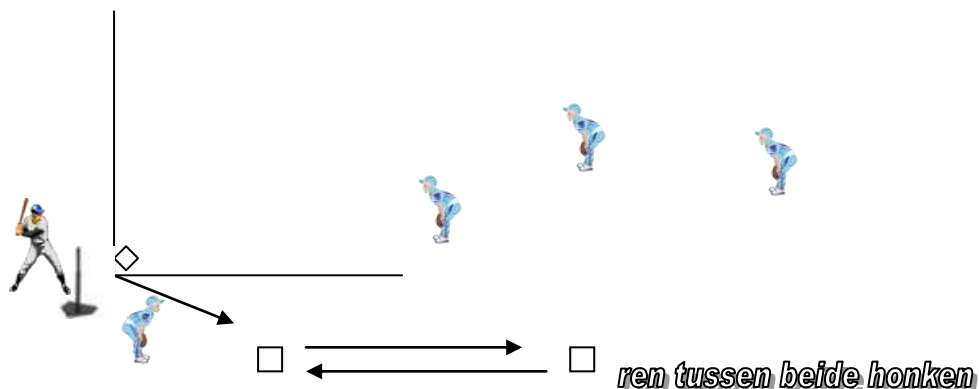
6. Handdoek spel

De trainer gooit een hoge bal, na het vangen wordt de bal naar de handdoek gegooid die in het binnenveld ligt. Als de handdoek geraakt wordt dan verdient die speler 1 punt voor zijn team. Uiteraard mag er alleen gegooid worden als de speler de hoge bal gevangen heeft.



7. Tussen honken rennen

De slagman slaat de bal (tee of tossen) op goed gebied het veld in en gaat zo snel mogelijk naar de honken. Hij gaat daar heen en weer sprinten, net zo lang totdat de bal gebrand is. Wanneer er gebrand wordt en hij staat niet op een honk maar ergens tussenin dan is hij al zijn punten kwijt. De verdedigende partij probeert zo snel mogelijk de bal te branden op thuis. Ideaal spel om elkaar te leren coachen, maak hiervoor een coachvak en zet daarin een speler die verantwoordelijk is voor de loper. De coach wordt slagman en de volgende speler wordt coach.



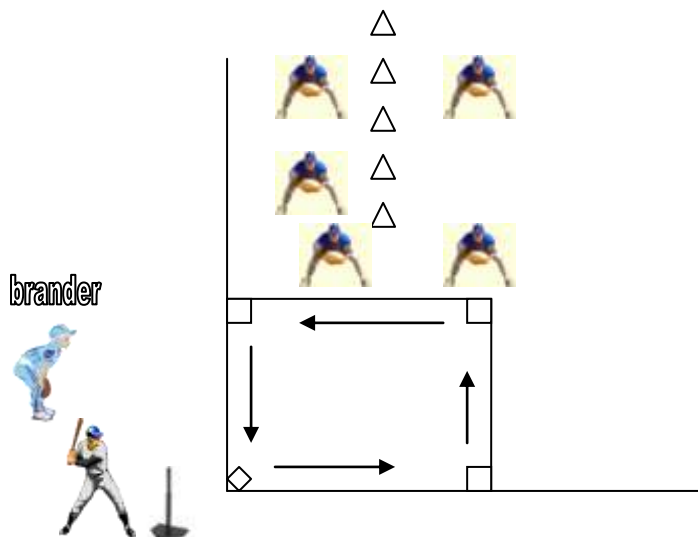
8. Bunting game

Splits je groep in twee teams. Eén team neemt het veld (alleen infield). Een trainer gaat pitch en naast hem staat een speler opgesteld. Het andere team gaat stoten. Als een bunter het eerste honk weet te bereiken verdient hij 1 punt, een tweede punt verdient hij door het tweede honk te bereiken en een derde punt voor het bereiken van het derde honk. De verdedigende partij probeert drie nullen te maken want dan wordt er gewisseld. Let erop dat bij 3 keer fout stoten de bunter ook uit is.

9. Infield spel

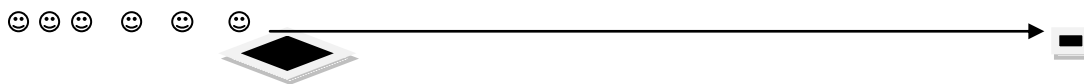
Twee partijen, de slagpartij slaat de bal tussen het tweede en derde honk. Na het slaan van de bal zo snel mogelijk een homerun lopen. De verdedigende partij staat kris kras opgesteld tussen tweede en derde honk. Op het moment dat een speler de bal verwerkt gaan alle spelers zo snel mogelijk naar een pilon. De achterste speler is degene die de bal gefield heeft, hij tost de bal naar de volgende speler in de relay. Als de bal bij de laatste speler is moet hij naar thuis gooien en de brander moet de thuisplaat aanraken.

Wie is er eerder de loper of de bal?



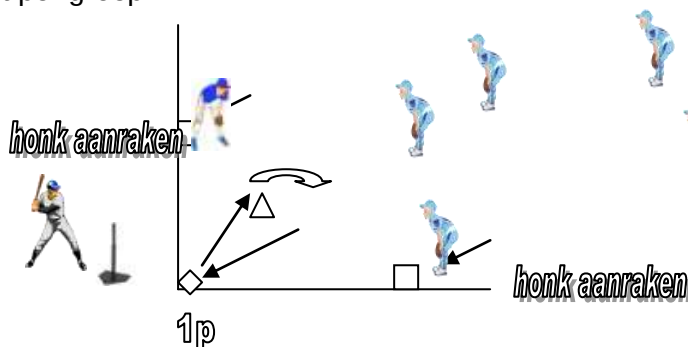
10. Spelvorm sprinten

Verdeel de groep in twee partijen. De eerste groep stelt zich op bij de thuisplaat (stroomvorm). Op een teken sprint de voorste speler naar het eerste honk en raakt dit aan, op het moment dat de speler het honk raakt mag de volgende speler starten. Welke groep maakt de snelste totaal tijd?



11. Spel buiten

Gebruik een eerste en derde honk en voor de thuisplaat staat een pilon. De afstand tot de pilon varieert per groep.

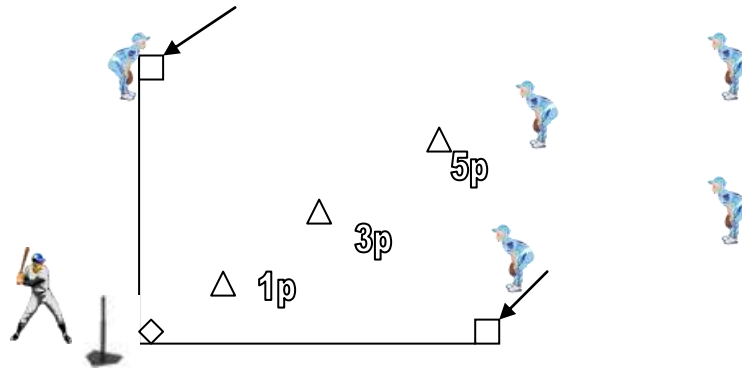


Verdeel de groep in twee partijen. De eerste slagman slaat de bal van de tee en sprint vervolgens om de pilon heen en raakt de thuisplaat aan. Doet hij dit eerder dan dat de verdedigende partij de bal op één van de honken brand dan verdient hij 1 punt. De slagpartij kan ook nog meer punten maken door de pilon meerdere keren te ronden.

Variatie: Is de looper nog onderweg en de bal is al gebrand dan is hij al zijn behaalde punten weer kwijt.

12. Spel buiten

Zelfde opstelling als bij het vorige spel alleen staan er nu drie pilonnen achter elkaar opgesteld die achtereenvolgens 1, 3 en 5 punten waard zijn.



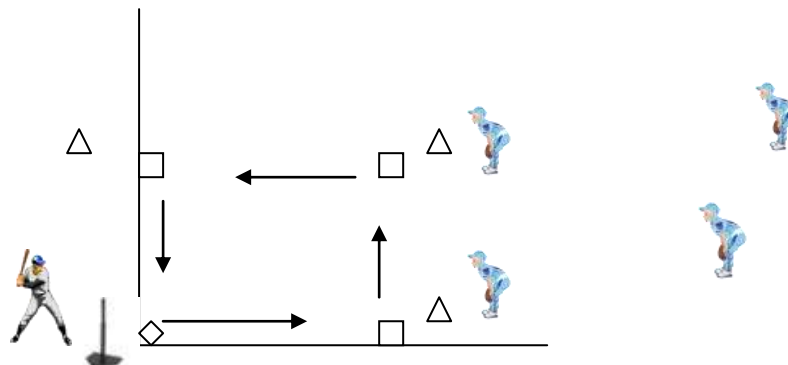
De slagman slaat de bal van de tee, hij sprint vervolgens naar de pilonnen en beslist onderweg welke van de pilonnen hij zal ronden.

Je mag maar één keer een pilon ronden, welke je neemt is natuurlijk afhankelijk van waar de bal geslagen wordt.

13. Spel buiten

Als de spelers goed kunnen gooien en vangen kun je het volgende spel spelen.

Een tee wordt twee meter achter de thuisplaat gezet en naast ieder honk staat een pilon opgesteld.



De eerste slagman slaat de bal het veld in en sprint naar het eerste, tweede, derde en thuishonk. De verdedigende partij moet de bal verwerken en vervolgens moet de bal langs alle honken gegooid worden, terwijl dit gebeurd moeten de honkmensen de pilon die naast hen staat opgesteld omtrappen alvorens hij naar het volgende honk mag gooien. Er staan alleen pilonnen opgesteld bij het eerste, tweede en derde honk. Wie is er eerder de looper of de velders? Pas het spel aan als blijkt dat een partij steeds eerder is. De looper moet bijvoorbeeld onderweg een extra oefening maken en zo is er voor de verdediging ook wel wat te bedenken.

Splits je groep in twee teams een groep in het linksveld en een groep in het rechtsveld. De trainer slaat om en om hoge ballen, ze verdienen 1 punt voor een goede vang en ook nog eens 1 punt voor een goede aangooi naar het tweede honk. Beloon een extra mooie vangbal met een extra punt.



16. Wie is er eerder

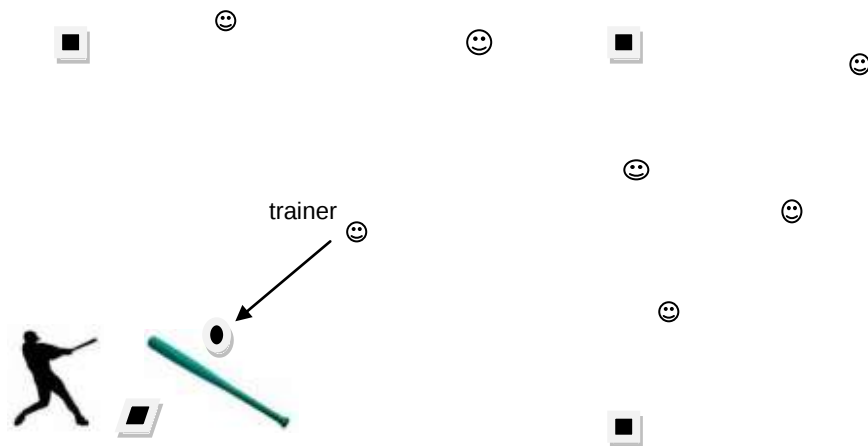
17. Batting game

Verdeel de groep in twee partijen. De trainer gooit de bal (van voren) naar de slagman. Zo lang de slagman goede ballen slaat mag hij blijven staan. Slaat hij echter fout of een hoge bal dan komt een ander van zijn groepje aan slag etc.

Elke goed geslagen bal is 1 punt waard, wissel als iedereen aan slag is geweest van groep.

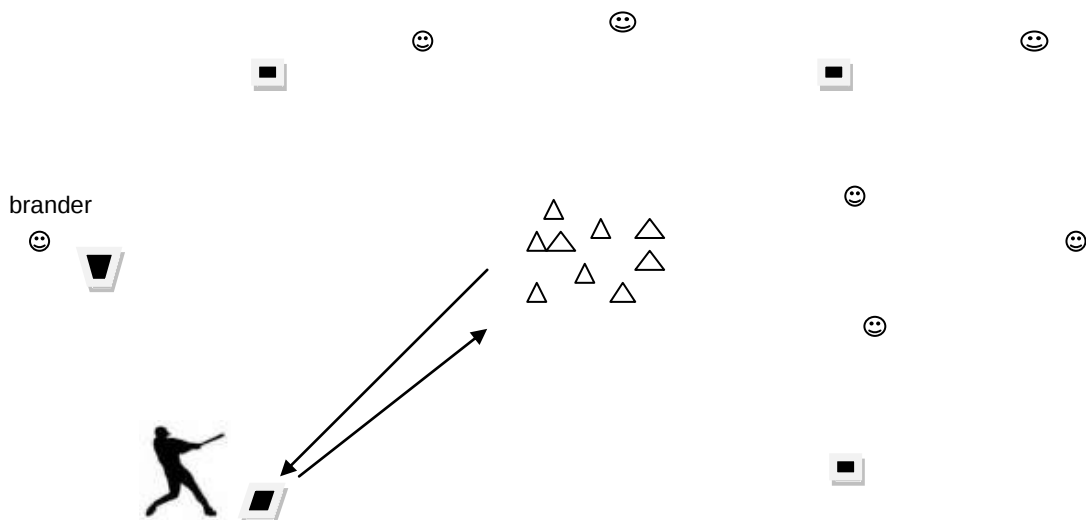
18. Tegen knuppel gooien

De trainer gooit weer een bal van voren en de slagman slaat de bal het speelveld in en legt daarna zijn knuppel dwars voor de plaat neer. Op het moment dat de bal verwerkt wordt door de verdedigende partij dan mag die speler proberen om de knuppel te raken via een aangooi. Deze speler mag twee passen voorwaarts maken. Bij een hoge gevangen bal is de slagman direct uit. Lukt het om tegen de bal te rollen dan verdiend de verdediging een punt zo niet dan is het punt voor de partij die aan slag is.



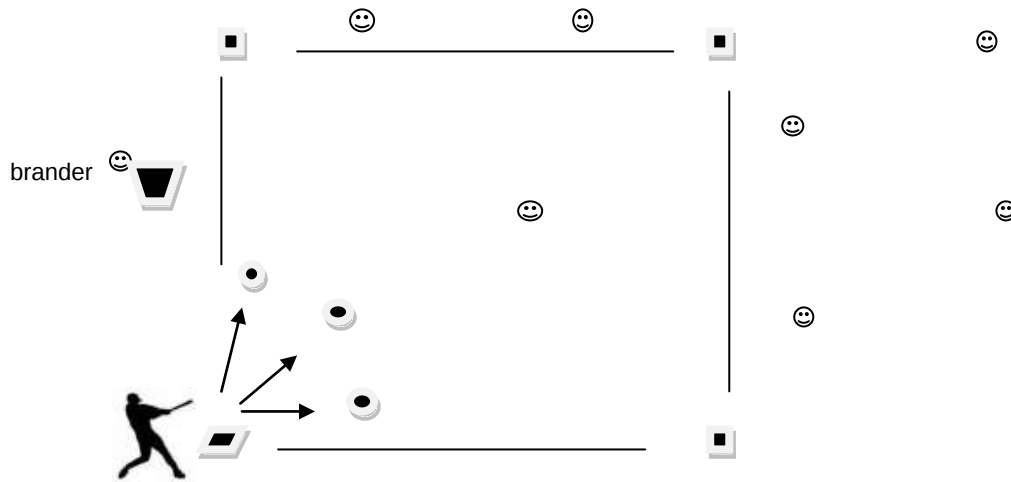
19. Handschoenenroof

Maak een vak en leg daarin pilonnen (of handschoenen) de afstand tot de thuisplaat is ongeveer 15 meter. De slagpartij slaat de bal het veld in en gaat hierna zoveel mogelijk handschoenen roven. Hierna brengt hij deze veilig terug door de thuisplaat aan te raken. De verdedigende partij verwerkt de geslagen bal naar de brander die de bal in de emmer doet. Wie is er eerder, is de loper eerder dan tellen de meegebrachte pilonnen of handschoenen, is de verdediging eerder dan geen punten geven.



20. Zoveel mogelijk honken

Slagman krijgt drie toss ballen en slaat deze zo snel mogelijk achter elkaar het veld in, hierna gaat hij zo veel mogelijk honken aanraken. Elk honk dat hij aanraakt is 1 punt waard. De verdedigende partij verwerkt de drie ballen zo snel mogelijk naar de brander. Is de slagman helemaal rond voordat er drie ballen in de emmer zit dan mag hij gewoon doorgaan.



Variatie: als de derde bal in de emmer zit moet de looper op een honk staan zo niet dan is hij al zijn punten kwijt. Ballen die fout of misgeslagen zijn hoeven niet verwerkt te worden door de verdedigende partij.

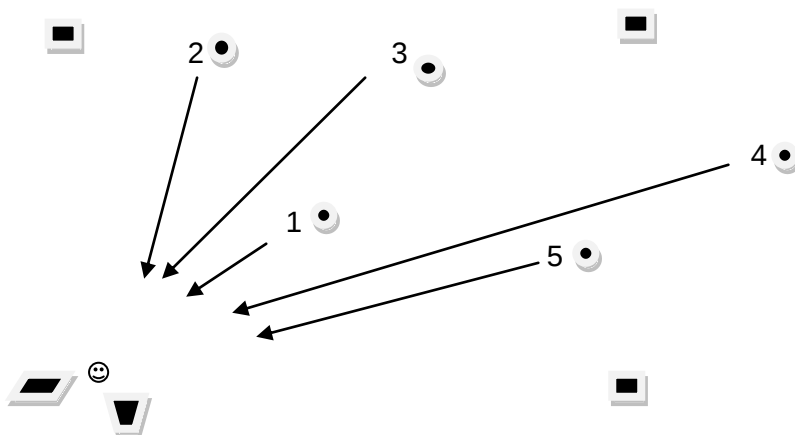
21. All around circuit game

Maak een circuit van allerlei onderdelen en verdeel de groep in twee partijen. Een ieder legt het parcours af op tijd. Alle tijden van partij 1 worden bij elkaar geteld en vergeleken met partij 2. Wie heeft de snelste tijd. Natuurlijk kun je dit ook individueel spelen.

Onderdelen kunnen zijn: hoge bal vangen, sprinten, 5 ballen achter elkaar slaan, gericht gooien, grondbal verwerken etc.

22. Throwing game

Leg op een willekeurige plaats in het veld vijf ballen neer en stel een vanger op bij de thuisplaat (+emmer). De eerste speler van partij 1 gaat naar de eerste bal en gooit deze naar zijn vanger bij de thuisplaat, is de aangooi goed dan mag deze in de emmer (1p) etc. Welke partij haalt de meeste punten. Varieer door een punt extra te geven als de 5 ballen perfect zijn aangegooit. Een goede aangooi is een bal die direct onder controle is.



23. Pilonnen golfhonkbal

Maak op het veld poortjes van pilonnen (1 meter uit elkaar). Bij het startpunt wordt begonnen en is het de bedoeling om met de knuppel als een golfer te slaan (zie foto).



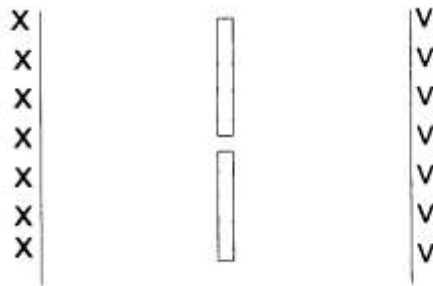
Diegene die de finish bereikt in zo weinig mogelijk aantal slagen is winnaar. Ook kun je als groep fungeren en telt het minst aantal slagen per groep als winnaar.

24. Insluiten

Leg twee honken neer en zet daar een speler bij, in het midden staat een looper. De looper probeert één van de honken te bereiken (1 punt) en de verdedigers proberen natuurlijk de looper uit te maken. Het spel begint als de trainer de bal aan één van de fielders geeft.

25. Pilonwerpen

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



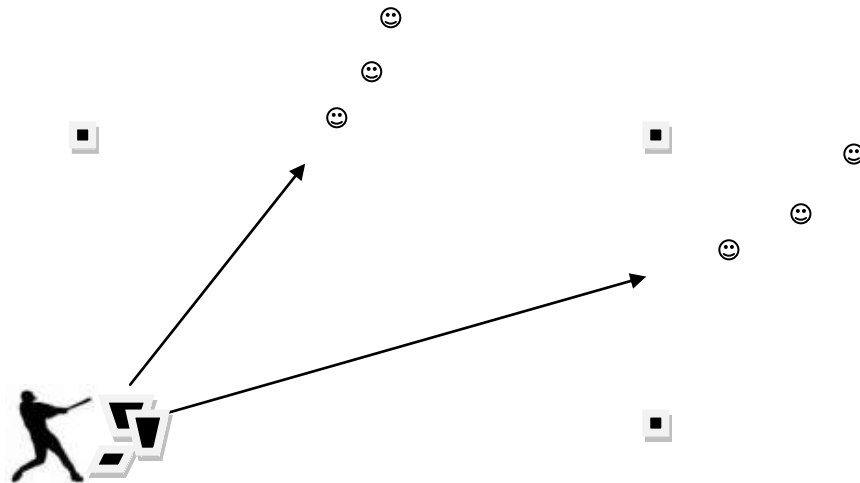
26. Korfcricket

Twee partijen, slagman slaat de bal vanaf de tee het veld in en gaat hierna ballen van de ene korf naar de andere korf brengen. Let erop dat per keer maar één bal meegenomen mag worden. De verdedigende partij verwerkt de geslagen bal naar de brander die de bal in de emmer doet.. Tel het aantal overgebrachte ballen.



27. Raak de emmer

Zet een groepje fielders neer bij de korte stop en tweede honk plaats. Op de thuisplaat staan twee emmers opgesteld, raken de fielders deze dan krijgen ze punten. Een aangooi met één stuit levert 1 punt op en een rechtstreekse aangooi tegen de emmer 3 punten. Ze mogen alleen een aangooi maken als ze de bal van de trainer direct volledig onder controle hebben. Dit is een zeer goede oefening om snel te leren inkomen naar een bal want hoe dichterbij je naar de bal toekomt hoe meer kans je hebt om de emmers te raken. Het groepje die het eerste 10 punten heeft is winnaar, hierna van positie wisselen.

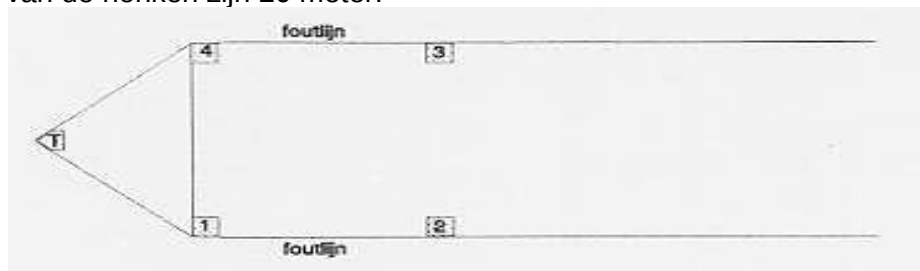


28. Minste aantal worpen

Plaats twee pilonnen eentje op de thuisplaat (startpunt) en een pilon zo ver mogelijk in het buitenveld. Verdeel de groep in twee partijen, elke speler van beide partijen mag proberen om in een zo weinig mogelijk aantal worpen voorbij de verst gelegen pilon te werpen. Als de worp voor het eerst de grond raakt is dat het startpunt voor de volgende worp. Welke partij heeft de minste aantal worpen nodig gehad?

29. Over the line

Maak een veld zoals aangegeven op onderstaand voorbeeld. In de driehoek staat een tee, afstanden van de honken zijn 20 meter.



Spelregels:

- Speler 1 moet een door zijn teamgenoot opgetoste bal (of tee) slaan. De bal moet tussen de lijnen 1-2 en 3-4 worden geslagen, tevens mag de bal niet voor de lijn 1-4 stil blijven liggen.
- Na het slaan moet de slagman proberen het eerste honk te bereiken en daarna via honk 2, 3 te scoren op honk 4.
- Per slagbeurt krijg je maximaal 2 swings (aantal swings kun je aanpassen)
- Het spel ligt stil als de bal op één van de honken is gebrand.
- Iedere speler die scoort krijgt 1 punt en voor een homerun krijg je 2 punten.
- Het verdedigende team krijgt 1 punt voor een vangbal.

Wanneer iedereen heeft geslagen wordt er gewisseld, ook kan de trainer beslissen om na drie nullen te wisselen

LICHAMELIJKE OEFENINGEN

Om beter te leren bewegen staan hieronder diverse lichamelijke oefeningen. Als een speler sneller wordt of beter gaat bewegen heeft dit ook invloed op de techniek van het honkbal. Denk maar eens aan een bal die naast je wordt geslagen of een hoge bal waar je naar toe moet rennen. Je maakt natuurlijk van een langzame speler geen snelle speler maar je kunt hem wel leren beter te bewegen en zie toch ook bij hem of haar vooruitgang. Dus ieder gaat op zijn eigen nivo vooruit en dat is de bedoeling van deze oefeningen.

1. Tweetallen achter elkaar

Formeer tweetallen ze gaan rustig achter elkaar lopen. De achterste speler moet de voorste speler zien te volgen, hij maakt dus dezelfde bewegingen als de voorste speler.

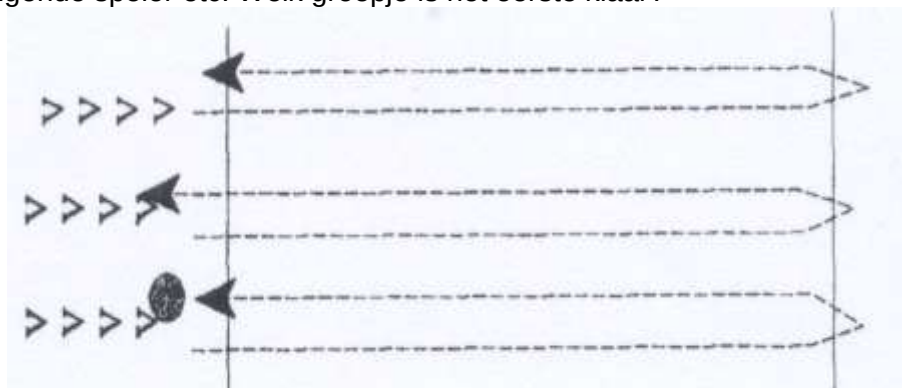
2. Elkaar passeren

Formeer kleine groepjes, ze gaan achter elkaar in een rustig tempo lopen. Op een teken gaat de achterste speler in een sprint naar voren, op een volgend teken gaat de volgende speler etc. Varieer: maak nu de afstand onderling wat groter, op een teken moet nu de achterste speler via een slakom naar voren sprinten.



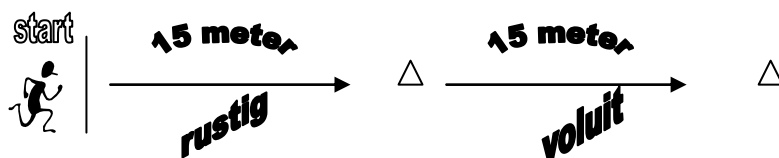
3. Rijen estafette

Voorste spelers hebben een bal in de handen, op een teken sprinten zij naar een van tevoren aangegeven doel en ronden dit en sprinten vervolgens weer terug en geven de bal aan de volgende speler etc. Welk groepje is het eerste klaar?



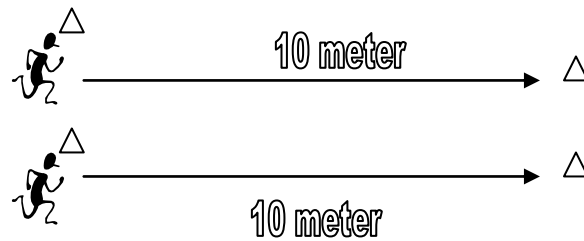
4. Explosief sprinten

Zet twee pilonnen in de lengte op ongeveer 20 meter van elkaar en maak ook een startpunt. Loop via een rustige looppas naar de eerste pilon, daar aangekomen explosief wegsprinten richting tweede pilon, hierna rustig terugkomen naar het startpunt (via de zijkant).



5. Vanuit zit wegsprinten

Spelers zitten op hun achterwerk en staan (na een teken) zo snel mogelijk op en sprinten naar de pilon aan de overkant.

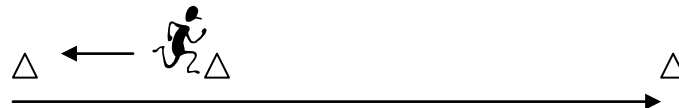


6. Languit liggend wegsprinten

Spelers liggen nu languit gestrekt en gaan op een teken vanuit deze uitgangspositie naar de pilon sprinten.

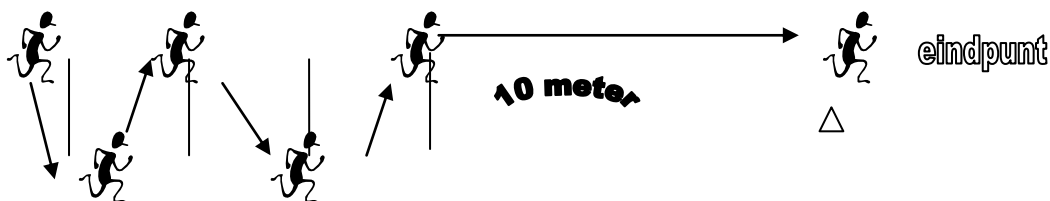
7. Achterwaarts en wegsprinten

Het beginpunt is bij de tweede pilon. Loop met korte pasjes achterwaarts terug naar de eerste pilon bij de pilon aangekomen meteen wegsprinten naar de verste pilon.



8. Via slalom wegsprinten

Leg vier knuppels achter elkaar op de grond met een onderlinge tussenruimte van 1 meter. De voorste speler gaat via de knuppels slalommen en sprint vervolgens naar het eindpunt (pilon).



9. Via vasthouden wegsprinten

Formeer tweetallen, de achterste spelers houden de voorste spelers bij de heupen vast. Voorste spelers trekken hun knieën hoog op en worden op een teken losgelaten en sprinten vervolgens naar een pilon.

10. Vanuit steelhouding wegsprinten

Spelers staan klaar zoals op de foto te zien is. Op commando "breek" starten ze naar de overkant waar een pilon staat opgesteld.



11. Rug gekeerd en wegsprinten

De spelers staan met hun ruggen gekeerd tegenover een pilon. Op commando “go” draaien ze zich snel om en sprinten naar de pilon die voor hun staat op ongeveer 10 meter.

12. Springen en wegsprinten

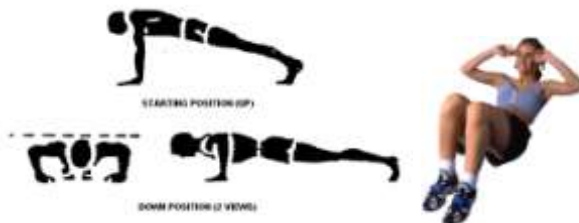
Voor ieder groepje staat een pilon, alle voorste spelers gaan naast de pilon staan en springen heen en weer en sprinten daarna weg naar de overkant. Het heen en weer springen kan variëren 1 tot 5 keer.

13. Step ups

Stap met één been op de bank direct gevolgd door het andere been, op en af stappen van de bank is een goede oefening voor de beenspieren.



14. Push ups en sit ups

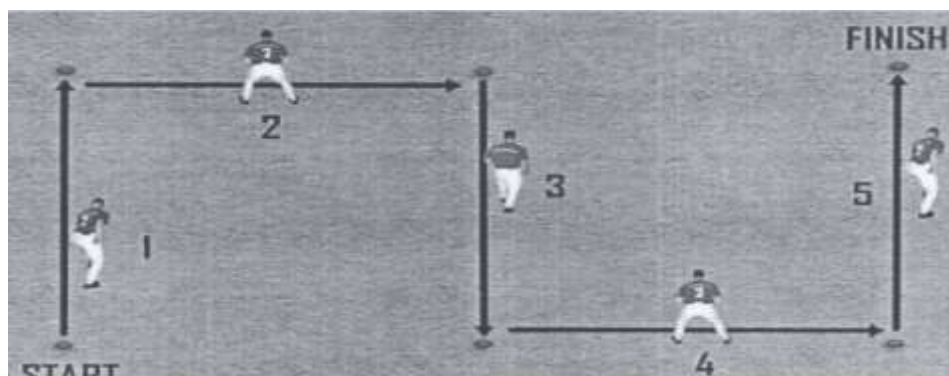


15. Kikkersprongen

De spelers gaan via “kikkersprongen” naar de overkant.

16. Voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts

Bij 1 (start) voorwaarts sprinten, bij 2 zijwaarts shuffelen, bij 3 achterwaarts, bij 4 zijwaarts shuffelen en tenslotte voorwaarts naar de finish.



De hieronder staande drills helpen je om sneller van links naar rechts te bewegen en als fielder heb je daardoor een groter bereik.

17. Zijwaarts van hiel naar hiel

Sta in een atletische fieldhouding. Shuffle van links naar rechts tussen twee pilonnen in. .



18. Lijn oefeningen

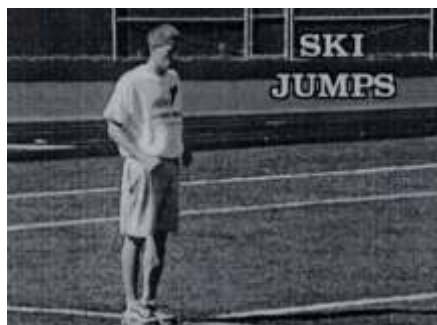
Gebruik een lijn in de gymzaal voor de volgende oefening. Spring met één voet van links naar rechts over de lijn.



Met beide voeten heen en terug over de lijn.



Plaats nu twee pilonnen ongeveer 10 meter uit elkaar, de bedoeling is om via ski jumps (voeten naast elkaar houden als een slalom skiër) voorwaarts en achterwaarts te jumpen.



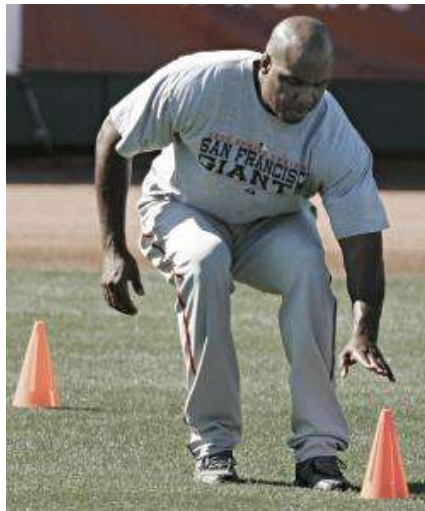
19. Slalom door pilonnen

Slalom door de pilonnen, zorg ervoor dat er tussen de pilonnen gelopen wordt en niet over de pilonnen heen.



20. Van pilon naar pilon

Loop van pilon naar pilon en raak deze lichtjes aan. Op commando “go” gaan ze zo snel mogelijk heen en weer, daarna weer rustig en dan weer snel op commando. Natuurlijk kun je ook zo lang mogelijk in één tempo lopen. Ik prefereer korte maar snelle sessies.



Barry Bonds

21. High steps

Plaats een aantal pilonnen naast elkaar en de speler gaat zijwaarts bij de voorste pilon staan. Onderlinge tussenruimte tussen de pilonnen is ongeveer 4 meter.



Via zijwaartse hoge passen gaat de speler over de pilonnen heen tot aan de overkant.



Aan het einde gaat de speler in kikkerhouding zitten.

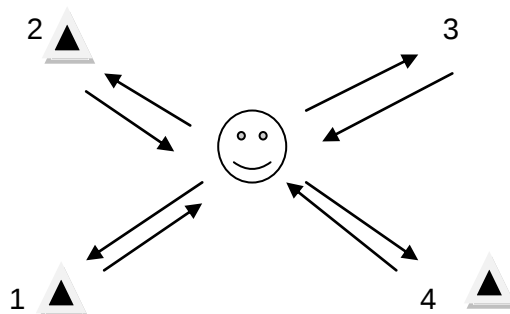


Via kikkersprongen gaat de speler weer terug.



22. Pilon bewegen

Plaats vier pilonnen in een vierkant (afstand ongeveer 10 meter) en geef de pilonnen een nummer 1 t/m 4. De speler start in het midden en gaat op commando naar de genoemde pilon en daarna gaat hij weer achterwaarts terug naar het midden. Vervolgens roept de trainer weer een ander nummer etc. De speler moet na iedere keer weer terug naar het midden.

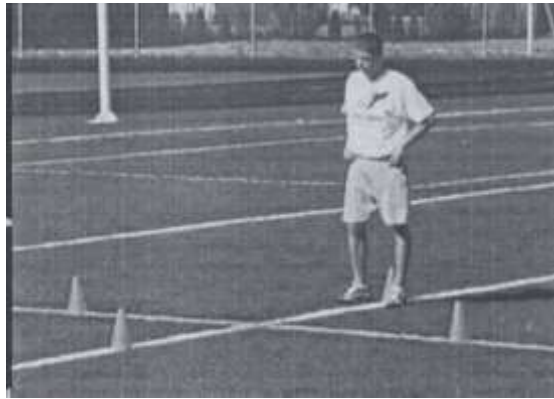


23. Skaters

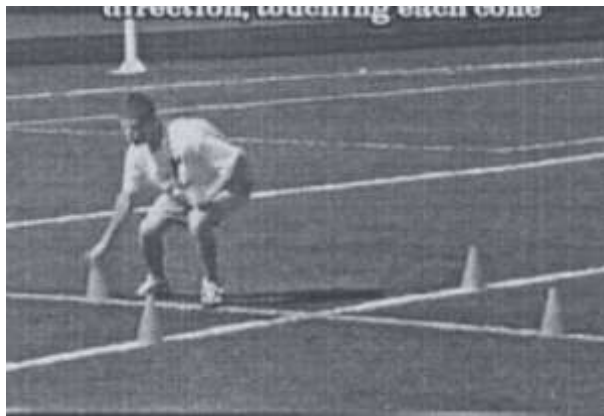
Een prima oefening voor sterke benen. Maak van links naar rechts schaatsbewegingen en doe dit zo groot mogelijk.

24. Pilonnenloop

Zet vier pilonnen neer zoals op de foto hieronder.



Beweeg in elke richting en tik de pilon met de hand aan.



Hieronder volgen wat oefeningen met de bal

25. Hand-eye coördinatie drill

Trainer zit op één knie en heeft in iedere hand een bal. Speler staat voor hem op ongeveer drie meter afstand. De speler shuffelt van links naar rechts, trainer gooit onderhands de bal voor de speler op. Speler vangt de bal met één hand en gooit deze direct weer terug naar de trainer. Hou het shuffelen kort door de ballen snel achter elkaar op te tossen. Een prima combinatie van vangen en bewegen kortom een fantastische oefening voor het honkbal.

26. Zijwaartse grondballen

Dezelfde uitvoering als bij de vorige oefening, maar nu rolt de trainer van links naar rechts grondballen.

27. Reactie drill

De trainer zit op één knie en heeft twee ballen in zijn handen. De speler staat voor een pilon in atletische beginhouding (als een fielder). De onderlinge afstand tussen trainer en speler bedraagt ongeveer drie meter. De trainer rolt diverse ballen in allerlei richtingen, dus links, rechts, kort. Speler pakt de bal op met zijn blote hand en gooit (onderhands) de bal terug

naar de trainer, daarna gaat hij snel weer naar de uitgangspositie voor de pilon voor de volgende bal van de trainer daarna weer terug naar de pilon.

28. Rug gekeerd en vangen

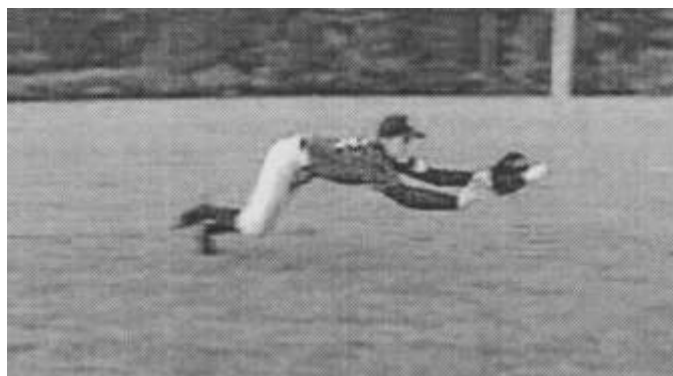
Dit is een reactieoefening. Speler staat met zijn rug gekeerd naar de trainer die op ongeveer drie meter afstand van hem staat. Op commando "turn" moet de speler snel omdraaien en de bal vangen van de trainer.

29. Vier ballen drill

De trainer heeft vier ballen in zijn handen en tegenover hem staat een speler op korte afstand.



De bedoeling is om de eerste drie ballen met de handschoen weg te tikken (links, rechts en links), de vierde bal moet worden gevangen in de handschoen. Perfecte oefening om het bereik van een fielder te vergroten.



moeilijke vierde bal

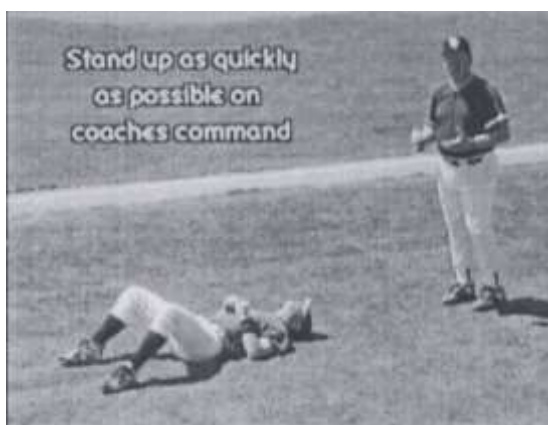
30. A. Voorwaarts en achterwaarts

Zet twee pilonnen tegenover elkaar. Spelers sprinten op en en neer.

Tijdens de voorwaartse beweging wordt een stuitbal op de grond gegooid. De speler vangt de bal met zijn blote handen en gooit deze ook direct weer weg en loopt vervolgens achterwaarts terug naar de pilon, daarna weer opnieuw voorwaarts bewegen net zo lang totdat de ballen op zijn. Prima combinatie van voorwaarts/achterwaarts bewegen en het vangen van de bal.



B. De volgende oefening is goed voor het reactie vermogen van de spelers. Speler ligt op zijn rug en de trainer staat achter hem.



Op het commando van de trainer sta je zo snel mogelijk op en vangt de hoge bal (niet te hoog opgooien) van de trainer.



31. Vangen grote bal

Zet twee pilonnen een aantal meters uit elkaar. De speler beweegt van links naar links en krijgt regelmatig een bal naar hem toe gegooid uiteraard moet hij deze grote speelbal steeds zien te vangen. Maak er een wedstrijd van wie kan in 30 seconden tijd de meeste ballen vangen?



OEFENINGEN WERPER

1. Stand up drill

De werper gaat in uitgestapte gooipositie staan, de tenen van de voorste voet wijzen naar het doel. Breng de gooiarms in de hoogste gooipositie en breng je gewicht naar de achterste voet vervolgens breng je de heupen in en draai alleen met de achterste voet..



2. Controle drill

Dit is een prima oefening voor jeugdige werpers om over de plaat te leren gooien. Leg een aantal honken neer zoals je onder op de foto's ziet.



Begin op korte afstand en ga steeds verder terug, doordat er meerdere honken liggen is het doel voor de werpers ogen dichterbij en dus gemakkelijker om zuiver te leren gooien.

3. Balans droog

Werper maakt een stapje naar achteren, pivot en kom in de balans met het gewicht aan de binnenzijde.



het begin



gewicht binnenzijde

Hou de voet altijd onder de knie in de balans, de trainer kan helpen met de balans (zie foto hieronder).

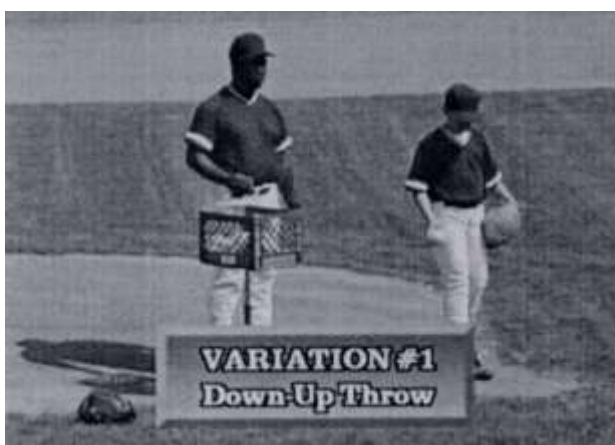


Geef de bal pas als de werper in een goede balans staat, de werper brengt de bal in de handschoenen en gooit droog vanuit een goede balans en houdt de eindpositie twee tellen vast. Gaat het goed dan kun je de bal laten gooien.



4. Down up drill

De werper komt in de balans en houdt deze eventjes vast (3 tellen).



trainer geeft de bal aan

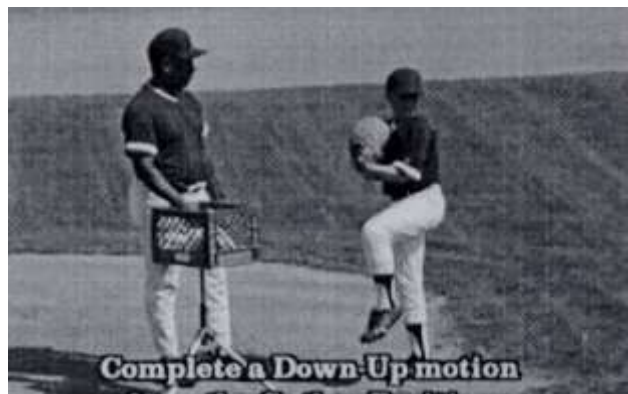


kom in goede balans

Vervolgens buigt hij het standbeen, hij komt weer omhoog en gooit de bal.



werper buigt door zijn knie



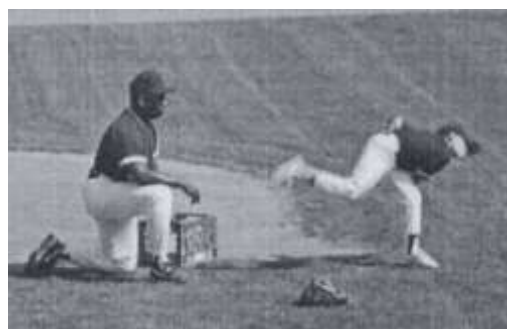
weer omhoog en gooien

5. Balans oefening

Kruis de voeten zoals op de foto hieronder goed te zien is.

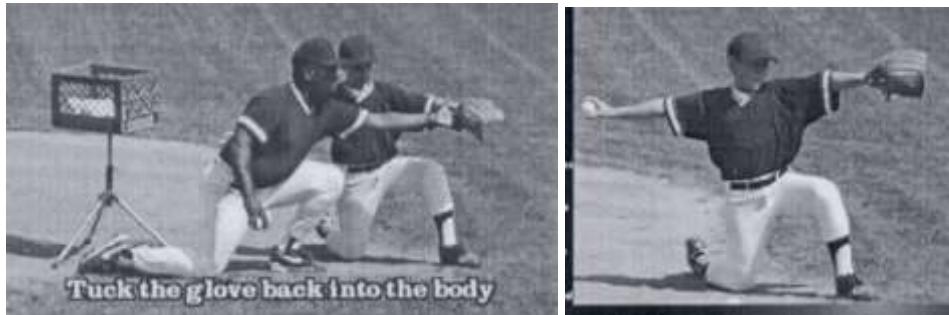


Kom vervolgens in de balans en maak de gooibeweging goed af.



6. Tuck & throw drill

Veel jeugdige werpers gebruiken hun arm (handschoen) niet of nauwelijks waardoor wat snelheid uit de worp verloren gaat, deze oefening leert de werpers de voorste arm goed te gebruiken. Breng beide armen in de juiste positie.



Gooi de bal terwijl je de handschoen naar de borst brengt (tuck).



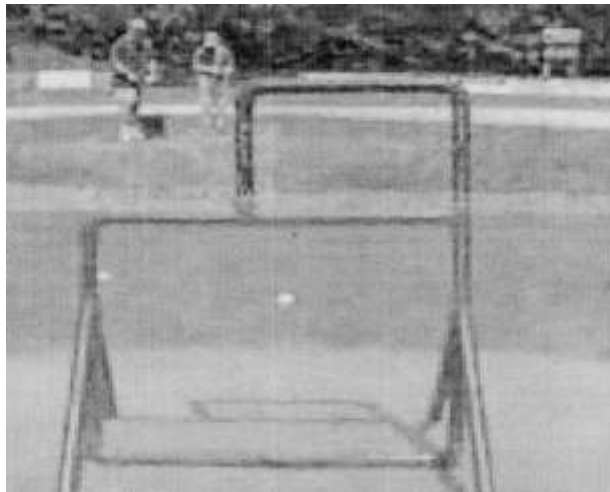
7. Target drill

De trainer geeft bij deze oefening steeds een bal uit de emmer aan de werper. De werper pakt de bal aan en gooit vanuit de set positie (vaste stand) de bal tegen een target (screen). In relatief vrij korte tijd kun je op deze manier een hoop ballen gooien ter verbetering van de controle wat bij jeugdige werpers het grootste probleem vormt.



8. Screen drill

Zonder een catcher is het ook mogelijk om naar thuis te gooien. Bij deze oefening plaatsen we een screen achter de thuisplaat waartegen de werpers kunnen gooien. De trainer kan zich volledig concentreren op de beweging die de werpers maken.



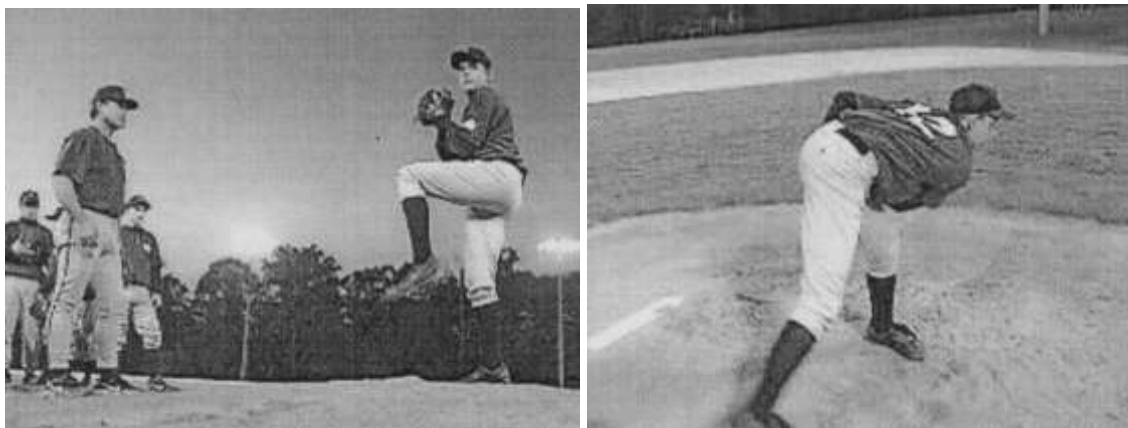
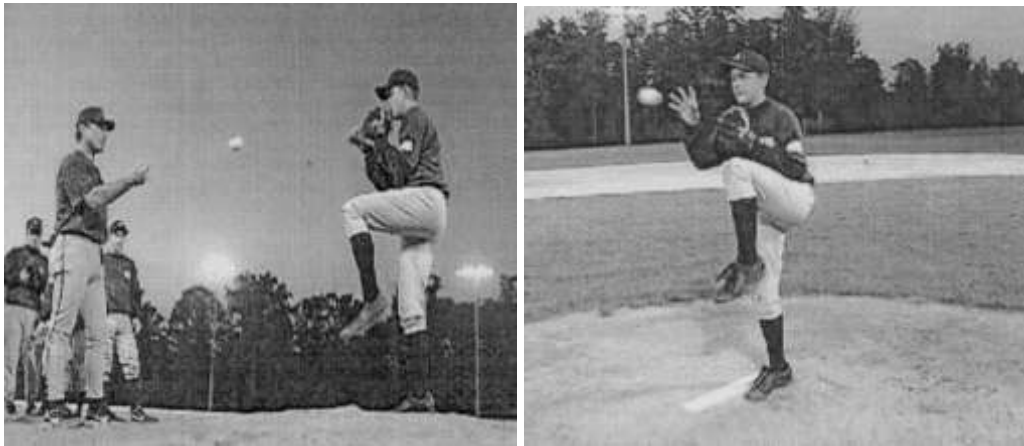
9. Chair drill

Perfekte oefening voor het goed afwikkelen van de werpbeweging. De werper leert bij deze oefening goed over zijn voorste been te gooien, dit in goede harmonie met het been op de stoel (rolbeweging).



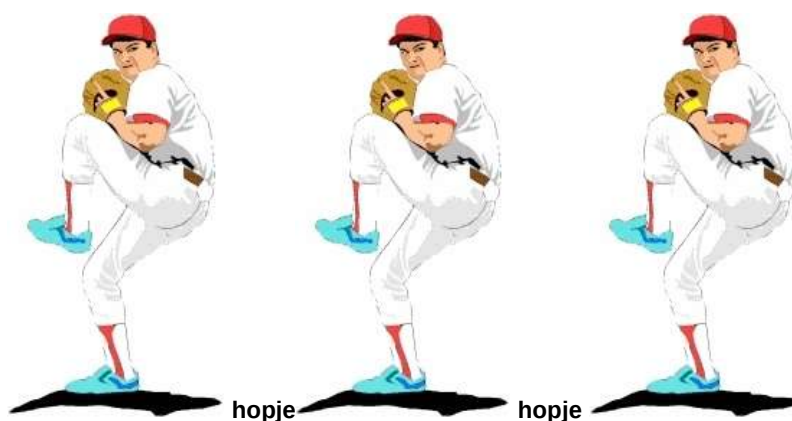
10. No rush drill

Trainer werpt de bal naar de werper, deze vangt de bal met zijn blote hand, vervolgens komt hij in een goede balans en gooit de bal pas daarna naar de catcher.



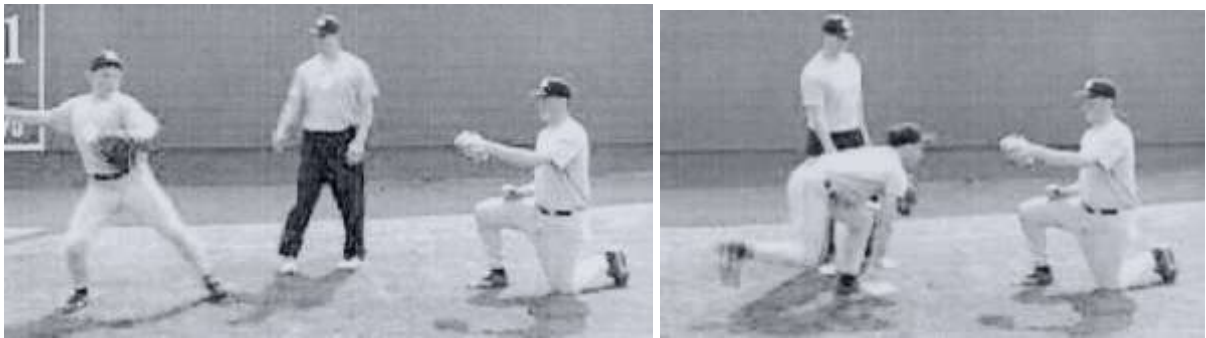
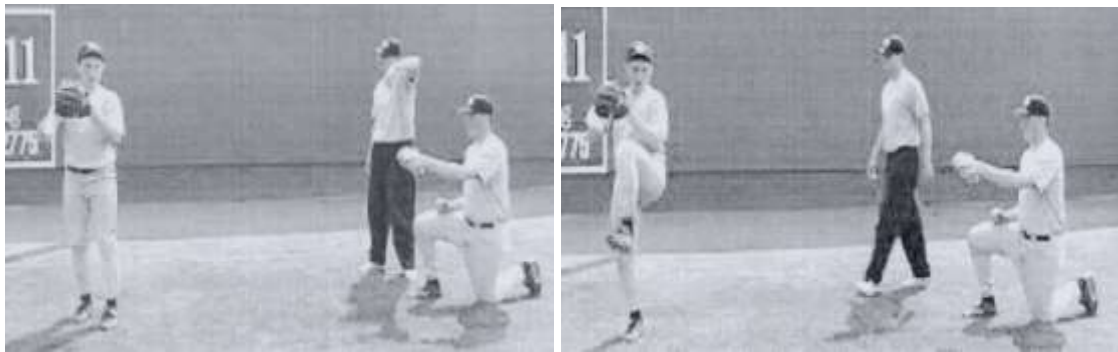
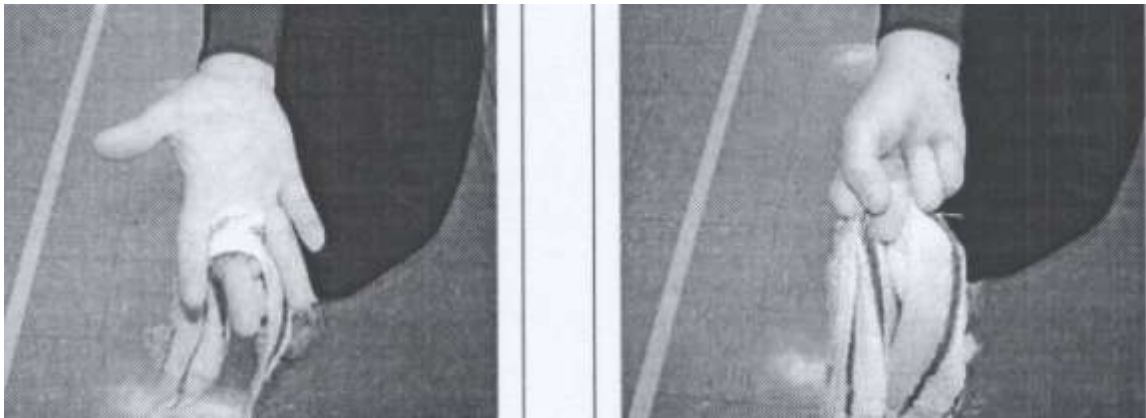
11. Balans hop drill

Vanuit de set positie komt de werper in de balans, hij maakt vanuit deze positie drie korte hopjes voorwaarts met zijn afzetvoet. Na de hopjes vanuit de juiste balans de bal werpen naar de catcher. De bedoeling van deze drill is dat na de drie kleine hopjes de balans weer gezocht moet worden, dus eerst drie hopjes, dan de balans vinden en dan pas gooien.



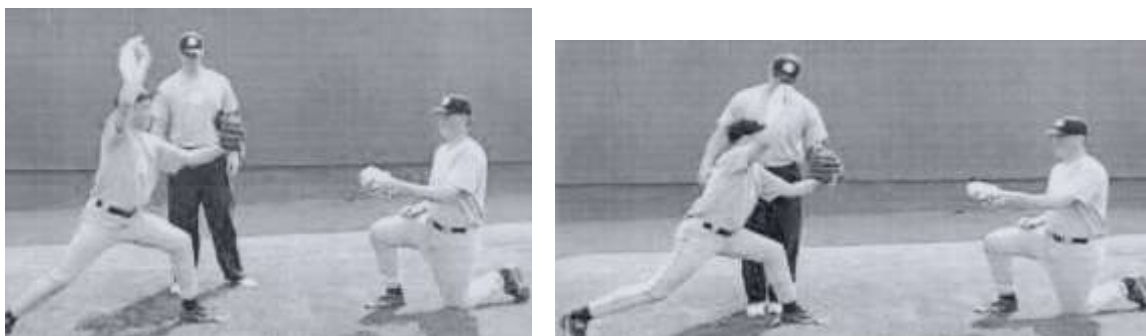
12. Towel drill

De werper moet de uitgestoken handschoen zien te raken met een handdoekje. De afstand bepaal je door uit te stappen + 3 voorwaartse pasjes.



13. Balans towel drill

Zelfde uitgangspositie als hierboven omschreven maar nu staat de werper al uitgestapt.



14. Target catch

De werpers gaan met elkaar gooien en proberen daarbij op locatie te gooien zoals vijf keer op de linkerschouder, vijf keer op de rechterschouder, vijf keer op de linkerheup enz. Zorg ervoor dat de werpers voor elkaar de handschoen (doel) ophouden.

15. Long toss drill

Om de armkracht te ontwikkelen gebruiken we de long-toss Tweetallen lijnen met elkaar op en staan op 10 meter van elkaar, na drie keer heen en weer gegooit te hebben gaan de spelers vijf stappen achteruit etc. Let er op dat spelers met een goede follow-through werpen (heel belangrijk bij deze oefening).

Werkers gooien met een crow-hop voordat ze de bal gaan gooien, werpers die wat in de arm voelen moeten direct stoppen met deze drill.

16. Accuraat pitchen

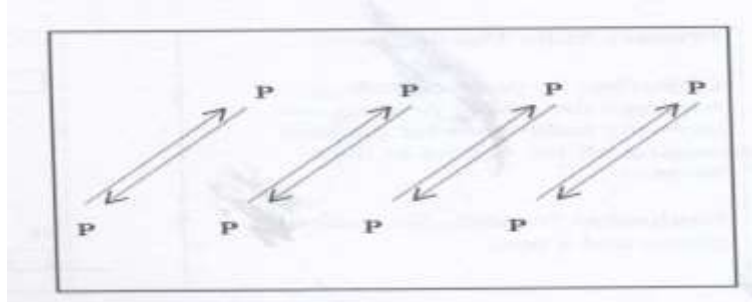
Plaats vier pilonnen (platen) op verschillende afstanden, één halverwege de werpafstand, de tweede op $\frac{3}{4}$, de derde op de werkelijke werpafstand en de laatste twee meter achter de juiste werpafstand.

De werper start bij de eerste pilon en gooit in totaal 10 pitches op $\frac{3}{4}$ snelheid. De catcher beoordeelt de ballen en houdt ook het totaal aantal ballen bij.

Als de werper na 10 pitches nog geen 4 wijdballen heeft gegooit dan mag hij naar de volgende pilon. Als hij echter 4 wijdballen gooit moet hij nogmaals op dezelfde afstand gooien. De bedoeling is om alle afstanden onder de knie te krijgen voordat er 4 wijdballen zijn gegooit. Dit is een geweldige oefening omdat dit een uitdaging voor alle werpers is, dit maakt ze geconcentreerder en competitiever.

17. Pick-off drill

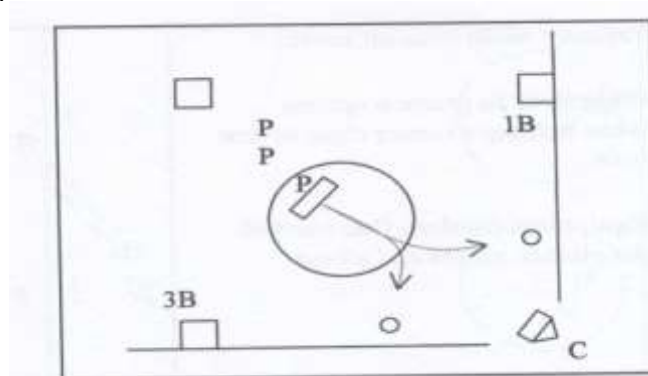
De werpers staan 45 graden t.o.v. de honkmensen.



Vanuit de stretch wordt de bal naar het eerste honk gegooit. Let op de armpositie en het voetenwerk.

18. Fielden stootslagen

De werper werpt de bal naar de catcher, hierna gaat hij naar een bal die al op de grond ligt, hij pakt deze op en gooit de bal naar het eerste honk.. Als dit goed gaat dan gooit de trainer een bal voor de werper.



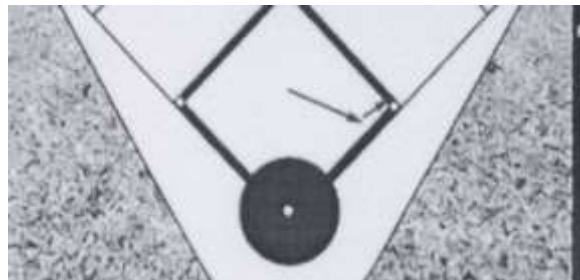
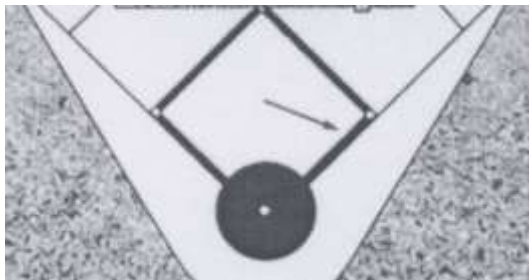
19. Reactie fielding drill

De werper maakt een droge werpbeweging (geen bal dus), nadat de werper zijn beweging heeft afgemaakt wordt er door de trainer een bal op de mat gegooid. Deze moet de werper zien te verwerken, een zeer goede oefening voor de reactie van de werper maar ook werk je op die manier aan de veiligheid.



20. Eerste honk overnemen

Bij een groundbal links van de werper geslagen moet hij altijd richting eerste honk rennen. Loop in een rechte lijn naar het eerste honk en loop daarna parallel t.o.v. de foullijn naar het eerste honk.



De trainer staat bij het eerste honk (met bal) en toet deze naar de werper. De werper maakt eerst een droge werpbeweging alvorens hij naar het eerste honk gaat. Hou de handschoen op (doel) en maak kleine pasjes aan het einde en pas je ritme aan t.o.v. de eerste honkman.

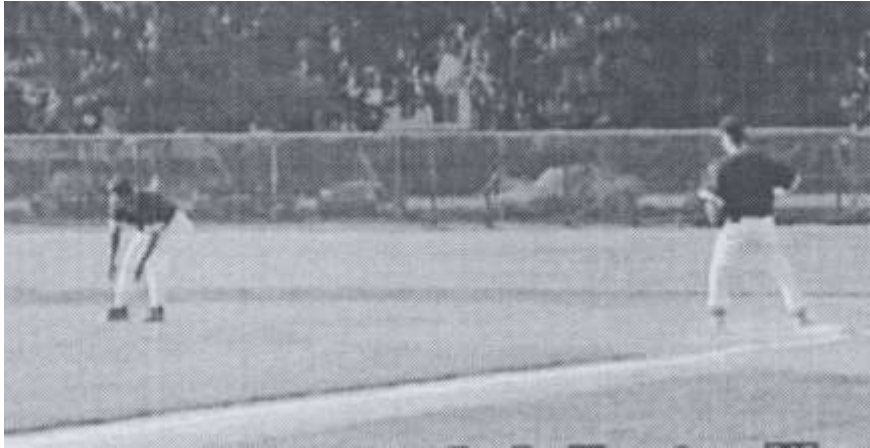


aan de binnenkant blijven



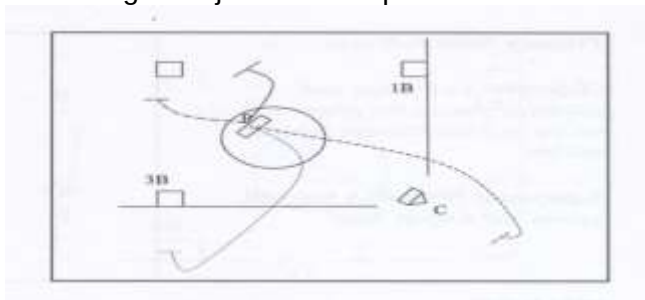
binnenkant honk aanraken

Het komt wel eens voor dat de werper er al is terwijl de eerste honkman nog niet de bal gegooid heeft bijvoorbeeld hij laat de bal los tijdens het fielden. Bespeel in dat geval het honk als een eerste honkman. De trainer heeft de bal en laat deze op de grond vallen en pakt deze weer op en gooit de bal vervolgens naar de werper die als een eerste honkman het honk bespeelt.



21. Honken dekken

De trainer geeft van tevoren aan wat de spelsituatie is. De werper werpt de bal naar de catcher en neemt vervolgens zijn dekkende positie in.



22. Terugkijk drill

Loper op het derde honk. Werper krijgt van de trainer (nadat hij de bal gegooid heeft) een grondbal, deze verwerkt hij en kijkt eerst de loper op het derde honk terug en gooit daarna de bal naar het eerste honk.

23. Inside pick-off

Beoefen met een loper op het tweede honk de binnenwaartse pick-off beweging.

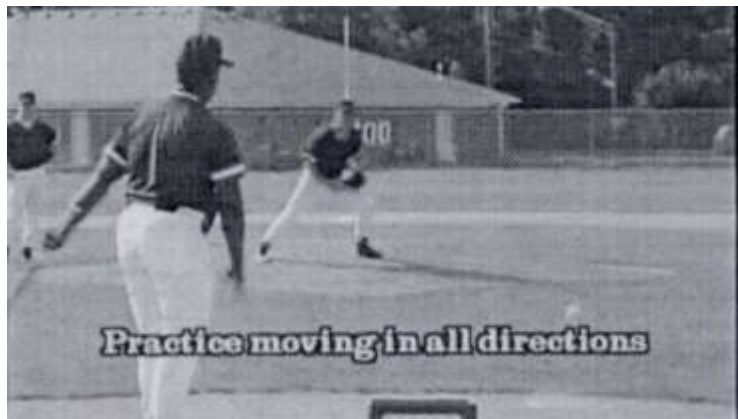
24. Aangooi eerste honk

De werper maakt een droge werpbeweging, de trainer slaat een grondbal die de werper moet verwerken. Zorg voor goed voetenwerk en een correcte aangooi. Goed naar de bal blijven kijken en niet naar de loper zoals je vaak ziet bij de jeugd (eerst de bal).



bal aanvallen bij zachte geslagen bal

Oefen in alle richtingen dus rechte ballen maar ook ballen links en rechts van de werper slaan.



25. Change up

Oefen op vroegtijdige leeftijd (vanaf pupillen) een change up, de werper moet dan wel over een goede fastball beschikken met een goede techniek, is dit het geval dan is het tijd om de change-up aan te leren. Leer de werpers dus vroegtijdig om op verschillende snelheden te gooien.



26. Fastball



2 naden greep

27. Toss naar thuis

Oefen met de werper de actie waarbij hij alleen met zijn handschoen moet flippen, een moeilijke play en moet dus alleen gemaakt worden als het niet anders kan. Soms heb je geen tijd meer en kun je de loper alleen nog maar uitmaken door de bal te fielden met de handschoen en deze direct door te flippen naar de catcher.

Hieronder volgen 9 oefeningen die essentieel zijn voor het pitchen deze oefeningen volgen de werpers via een laptop in de zaal. Na de oefening gezien te hebben moeten ze deze in de zaal gaan oefenen. Deze dvd heb ik ter beschikking.

1. Double Knees Down

Oefening voor het bovenlichaam. Hou de handen hoog, hoofd en neus zijn naar doel gericht. Draai de schouders, voorste schouder gericht naar doel. Handen bewegen naar beneden (riemhoogte) en duimen naar buiten draaien. Hou de schouders en ellebogen in één lijn, de elleboog van de gooiaarm is wat hoger dan de schouder. Gooi de bal met een rotatie van het bovenlichaam (linkerschouder naar doel).

2. One knee drill

Voorste been naar doel gericht. Zelfde uitgangspositie als bij drill 1, handen naar beneden, schouder, elleboog in een lijn. Na gooien de schouder over de knie brengen.

3. Rotatie staand

Werpers staan met beide voeten naast elkaar op één lijn, iets breder dan de schouders. De knieën zijn ontspannen en niet stijf, handen hoog en alles gericht naar het doel. De heupen openen de beweging door de voeten te draaien om zodoende in één lijn te komen met het doel. Handen bewegen naar beneden, ellebogen omhoog en eindig met de gooiaarm aan de andere kant van het uitstapbeen.

4. Staand achterwaarts gooien

Trainer (of maatje) staat achter de werper. Toss de bal achterwaarts, als de werper zijn schouders en ellebogen goed opgelijnd heeft dan zal de bal in een rechte lijn naar achteren gaan. De bal wordt door de trainer met de rechterhand gevangen, moet hij de bal vangen met de linkerhand dan is de werper te ver doorgedraaid.

5. Staand uitgestapt

Benen beginnen iets korter dan de normale stap lengte. Heupen gesloten houden voor maximale kracht generatie. Handen beginnen hoog en als ze naar beneden gaan wordt het gewicht naar achteren gebracht. De handen komen in power positie terwijl het gewicht achter blijft. Na het loslaten van de bal komt het achterste been omhoog, als het been op de grond komt moet de werper in goede positie staan. Borst over de knie brengen.

Eindig niet met de voeten naast elkaar want dan heb je de kracht van het bovenlichaam niet benut. Helemaal doordraaien is ook niet goed want dan kan de werper zichzelf niet verdedigen kortom je bent dan niet in staat om goed te fielden. Eindig ergens in het midden zodat je in staat bent om nog goed te kunnen fielden.

Hoe langer je gesloten blijft hoe meer energie je kan opbouwen. Hoe groter de uitstap hoe korter de afstand is om te gooien. Bij jonge werpers niet te ver uit laten stappen maar als ze dit wel kunnen dan is dit gunstiger.

6. Heup gesloten

Uitgestapt in één lijn met target. Handen naar beneden, breken van de handen in één lijn, draai de achterste voet. Niet landen met een geheel geopende voet want dan gaat er kracht verloren. Gesloten landen is noodzakelijk voor een goede rotatie van de heupen.

7. Voorste been gooien

De werpers staan korter uitgestapt. Het voorste been wordt lichtjes van de grond opgetild (alles blijft gesloten). Zet de voet neer en kom in de power positie, hierna de bal correct gooien en de beweging goed afmaken.

8. Stretch en balans punt

Sta met de voeten in stretch positie, de handen zijn hoog. Vanuit deze positie heen liften en dit doet de werper met zijn knie en niet met zijn been. Ga zo hoog mogelijk met je knie omhoog. Op dit punt breken en de beweging goed afmaken.

9. Hele beweging

Begin met een klein stapje achterwaarts of naar de zijkant. Kom in een goede balans en op dat punt drijf je de handen naar beneden en stap uit en eindig goed. Laat het een goed doorlopende beweging zijn die altijd in balans is.

Via de laptop nemen we eerst de 9 oefeningen door en pas daarna maken we een selectie uit de andere beschreven oefeningen.



OEFFENINGEN CATCHER

Houding

Heel belangrijk is het om de pitcher een goed en duidelijk target te geven. De trainer zet de catchers voor zich neer. Elke catcher komt na het geven van een teken in de actieve vanghouding en geeft een duidelijk doel aan met zijn handschoen en zijn lichaam. De trainer evalueert elk target en vraagt zich daarbij af:

- Maak het lichaam groot
- Is de handschoen in zijn geheel geopend naar de pitcher
- Is het middelste gedeelte van het lichaam achter het target



Als een werper wild en hoog gooit kan de catcher een laag target aangeven door op één knie te gaan zitten. Uiteraard wordt deze positie niet gebruikt als er honklopers op de honken staan want je kunt vanuit deze vangpositie nooit goed en snel gooien.



- Steun op de rechterknie
- Strek het linkerbeen helemaal uit waarbij de knie licht gebogen is
- Kom in lage vangpositie

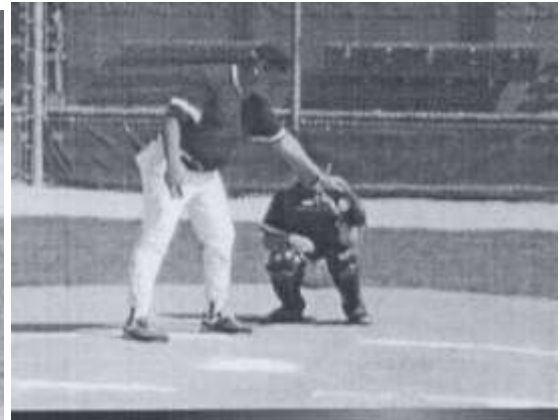
Vangen

1. Framen

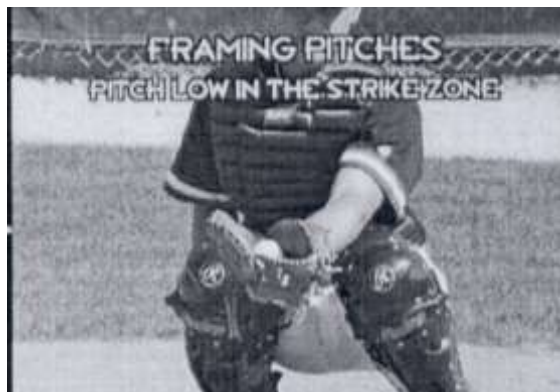
Een binnenkant bal vang je met de handpalm naar binnen gericht, doe je dit niet (zie foute foto's dan druk je de bal juist uit de slagzone.



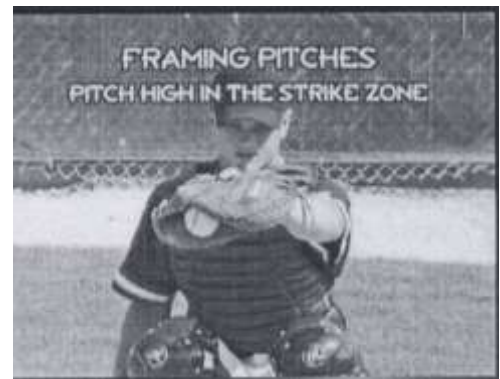
Binnenkant bal goed



fout



lage bal



hoge bal



buitenkant bal goed



fout

2. Ballen drill binnenkant

De vanghand is aan de binnenkant van de plaat, dus met de duim omhoog. De trainer heeft vijf ballen en zit op een korte afstand van de catcher (2m). Bij deze oefening geen handschoenen gebruiken.

Hij gooit de ballen onderhands achter elkaar naar de catcher, de eerste vier ballen moet de catcher met zijn palm tegenhouden (niet vangen) en bij de vijfde bal is het de bedoeling dat hij deze vangt. Hou de bal eventjes stil op het contactpunt.

3. Ballen drill buitenkant

Hetzelfde als hierboven maar nu houdt de catcher zijn blote hand aan de buitenkant van de plaat (duim omlaag)..

4. Vangen links en rechts

De trainer gooit een bal onderhands naar links, dan naar rechts, dan weer naar links, dan weer rechts en de vijfde bal wordt weer gevangen.

5. Twee ballen drill

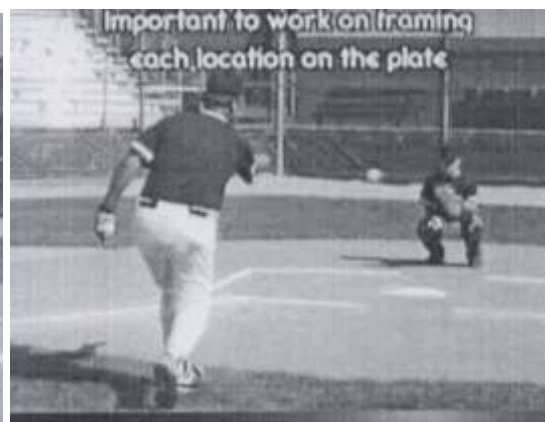
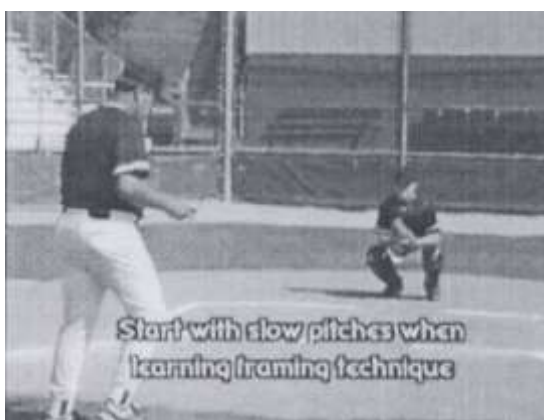
Bij deze oefening worden twee ballen gebruikt. De trainer gooit de ballen links of rechts (onderhands), de catcher gooit iedere bal weer onderhands terug naar de trainer. De trainer heeft extra ballen bij zich liggen voor het geval het fout gaat.



Oefen daarna met de handschoen aan en volg de voornoemde oefeningen.

6. Onderhandse tossen

De trainer gooit de bal op een iets grotere afstand als de vorige oefeningen onderhands op de verschillende vangposities, gooi de ballen niet te hard.



7. Veel ballen achter elkaar

De catcher krijgt de bal aangegooid van de trainer maar nu laat hij na de vang de bal direct uit zijn handschoen vallen. Het gaat hier om het veel vangen van de bal en door de bal steeds te laten vallen kan de catcher heel veel ballen verwerken.



Gooien

8. a) Bal overpakken

Elke catcher begint met een handschoen en een bal. Gooi de bal met de blote hand omhoog (niet te hoog) en vang de bal met de handschoen weer op. Pak de bal uit de handschoen in de goede greep en wel over vier naden, de wijs- en middelvinger zijn verder uit elkaar dan vingerdikte. Duim direct onder de bal, herhaal dit elke training weer net zo lang dat de greep goed is. Zorg ervoor dat de catchers niet naar de handschoen kijken maar ze moeten de bal op gevoel vastpakken zonder dus te kijken.



b) Platte handschoen

Plaats in de catchers handschoen een spons en tape dit goed af. Formeer tweetallen, één catcher heeft de handschoen en krijgt 10 ballen te verwerken. Vang de bal ontspannen voor het lichaam met de ellebogen lichtgebogen. De blote hand is in de nabijheid van de handschoen. Als de bal goed onder controle is kun je deze laten vallen. Andere oefening is om na de vang de bal over te pakken met de blote hand en naar de load positie te brengen.



9. Power positie

Hetzelfde als hierboven maar nu met het voetenwerk erbij en ook weer vanuit staande positie werken. Vang de bal en tijdens de vang stap je met de rechtersvoet naar voren en draai daarna in volledige gooipositie door met de linkervoet te stappen.

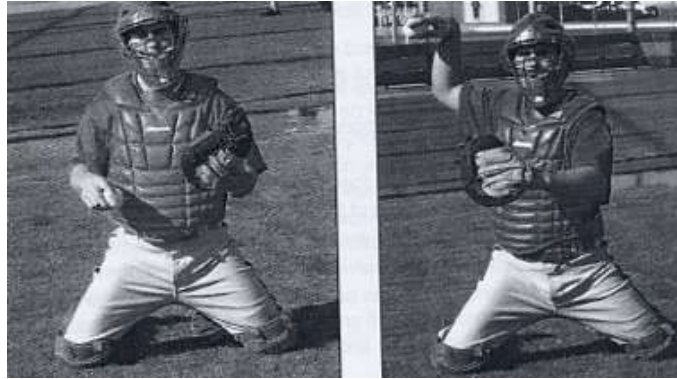


10. Vanuit vanghouding

Catcher zit nu in de vangpositie achter de plaat. De catcher vangt de bal diep (niet reiken). En komt vanuit deze positie in de gooipositie (nog niet gooien). Gaat het goed dan mag de catcher de bal gooien naar een target bijvoorbeeld een dikke mat.

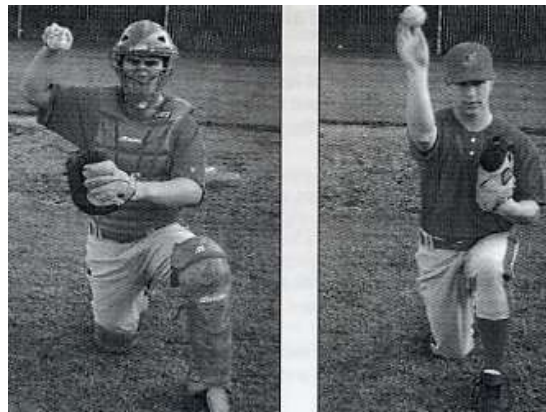
11. Gooien vanaf beide knieën

De catcher zit op beide knieën. Draai als eerste de schouder en breng de gooiarms in positie, arm is in een hoek van 45 graden. Breng de voorste arm (elleboog) naar het lichaam toe (pull) en gooi de bal naar de overkant. Gedurende de worp brengt de catcher het gewicht over van de binnenkant van de rechterknie en eindigt aan de binnenkant van de linkerknie.



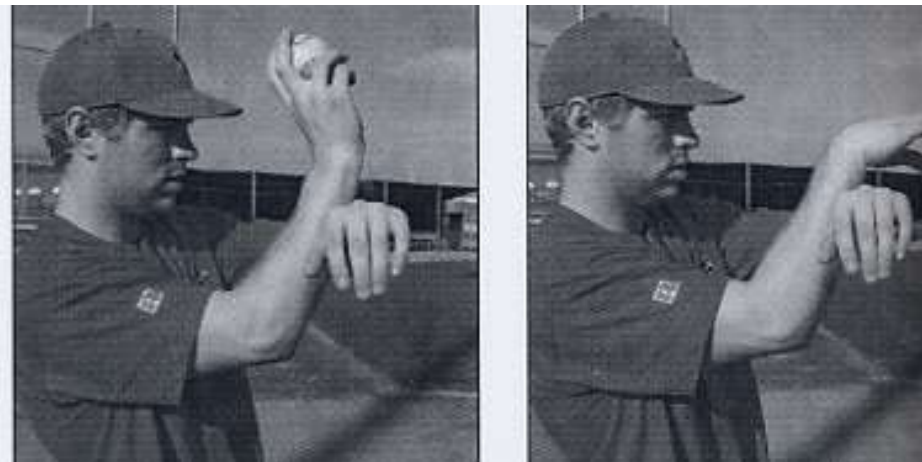
Om deze oefening goed gaande te houden moeten de catchers over voldoende controle beschikken, de afstand van elkaar is afhankelijk van het niveau van de catchers.

11b Gooien vanaf één knie



11c Flip throw

Catchers staan op een korte afstand tegenover elkaar, voeten staan naast elkaar op schouderbreedte. Plaats de linkerarm tegen de gooiarms en wel op kinhoogte. Hij gooit de bal over de gebogen voorarm heen, de pols is in de achterste stand gebracht met een snap gooit hij de bal naar zijn maatje. Zorg ervoor dat de catchers de bal alleen met hun pols en vingers gooien.



12. Snelle voeten droog

De catcher zit in vangpositie, de bedoeling is nu om zo snel mogelijk in de gooipositie te komen. Dit doen we op commando "go", op deze manier kweek je snelle voeten. Een ideale oefening om voor het gooien mee te beginnen.

13. Snelle voeten met bal

De trainer gooit een bal op voor de catcher, de catcher komt na het vangen van de bal zo snel mogelijk in de gooi (power) positie. Bij deze oefening wordt niet gegooid. Voer het tempo op want snelheid is een vereiste.



14. Vanuit lage positie

Leg een bal voor de catcher neer in het kruis



De catcher moet de bal met zijn blote hand oppakken en naar doel (target) gooien. De bedoeling bij deze drill is om vanuit een lage positie te komen en niet eerst omhoog en dan naar beneden.

15. Bal geven

De trainer (met een emmer vol met ballen) geeft een bal aan de catcher en gaat in de vanghouding zitten en gooit vervolgens de bal naar een bepaald doel. Dus bij deze oefening begint de catcher dus niet in de vanghouding maar staat hij dus rechtop en pakt de bal van de trainer aan en gaat dan pas in de vanghouding zitten.

16. Eerste honk gooien

Een catcher fungeert als slagman, de catcher achter de plaat ontvangt de bal van de werper. Na de vang volgt een aangooi naar het eerste honk.

17. Opnemen tijd

Het opnemen van de tijd op het moment dat de bal de handschoen van de catcher raakt totdat deze verdwijnt in de handschoen van de fielder dit bij een aangooi naar het tweede honk. Door dit te noteren kun je de vooruitgang goed bijhouden.

18. Platen drill

Twee catchers staan op een flinke afstand van elkaar met beide een plaat voor zich, degene die de bal heeft gooit deze over de plaat naar de catcher die aan de overkant achter de plaat in catchershouding zit. De catcher die de bal gegooit heeft gaat zo snel mogelijk in catchers positie zitten en vangt de bal van de andere catcher etc.

19. a) Screen gooien



b) Bal nawijzen

Tweetallen tegenover elkaar. Neem na de vang de bal correct uit de handschoenen en breng deze naar de load positie. Vanuit deze positie gooit de catcher de bal naar zijn partner. De pols snap is heel belangrijk aan het einde van de gooibeweging, de pols en arm moet ter hoogte van de kin eindigen met daarbij een volledig gestrekte arm. Na de pols snap wijst de catcher de bal na met zijn wijsvinger.



c) Quick catch

Heel belangrijk en essentieel is de totaal die de catcher nodig heeft voor het maken van een aangooi naar het tweede honk. Iedere catcher heeft zijn eigen ritme en snelheid. Deze oefening moet heel vaak beoefend worden om de snelheid van handelen te verbeteren. Twee catchers lijnen met elkaar op, iedere catcher probeert zo snel mogelijk te handelen. Maak in totaal 20 aangooien en neem dan eventjes een rustpauze. In totaal worden er 2 of 3 sets gegooit. Hierna gaan de catchers een 30 seconden competitie houden, welk tweetal haalt de meeste worpen?

20. Gooien naar derde honk

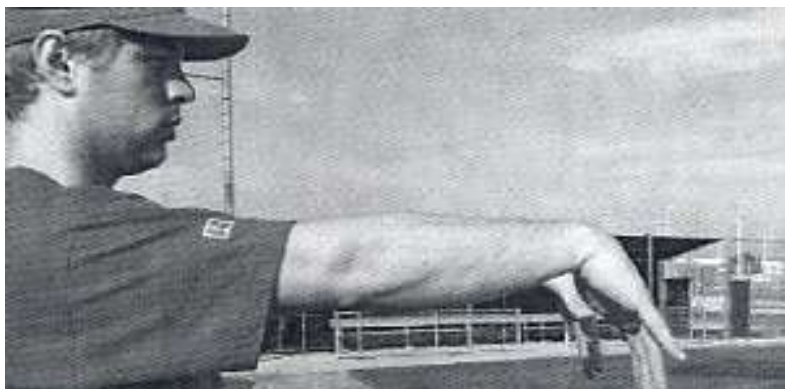
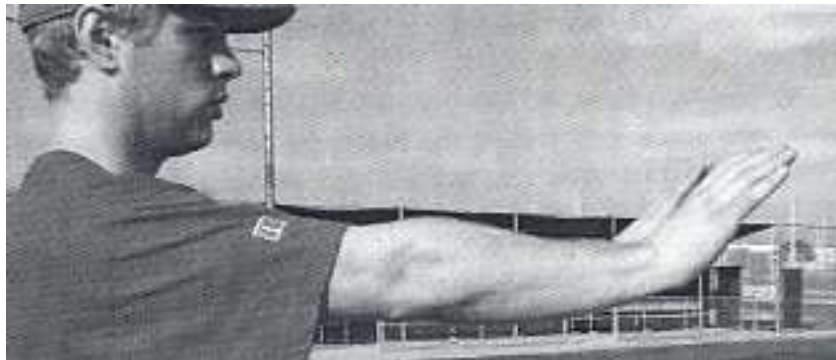
De slagman staat in het slagperk, de catcher heeft een bal in zijn gooihand en maakt de aangooi naar het derde honk.

21. Trainer gooit

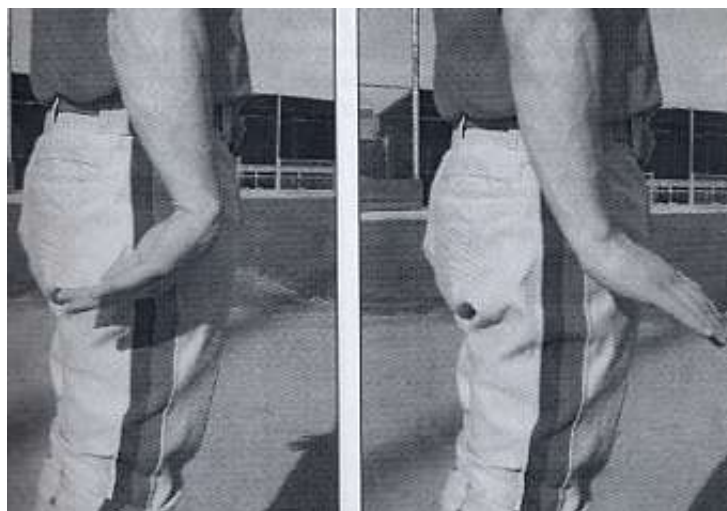
Nu gooit de trainer ballen op diverse locaties in de slagzone. De catcher vangt de bal en gooit de bal naar het derde honk, ook bij deze oefening staat er een slagman in het slagperk.

Snelle handen en het goed gebruik maken van de pols is heel belangrijk bij het gooien, hieronder volgen een aantal oefeningen voor deze onderdelen. Oefen elke dag gedurende een paar minuten.

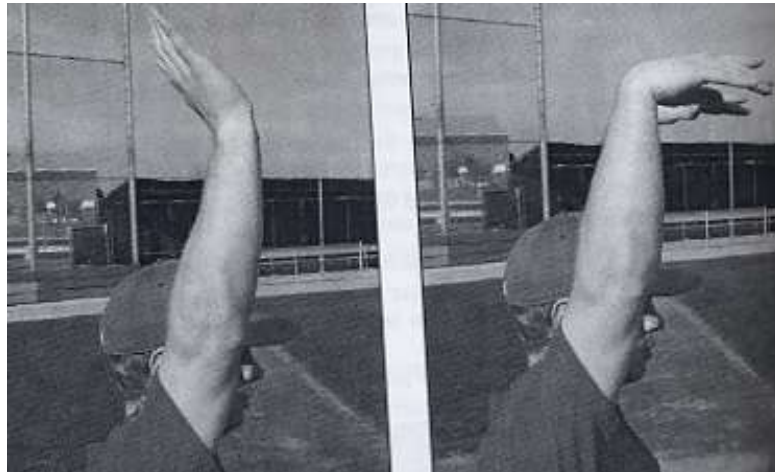
Het eerste gedeelte bestaat uit het bewegen van de pols op en neer waarbij de handen voor het lichaam worden gehouden.



Het tweede gedeelte wordt gedaan met de armen naar beneden langs de zijanten van het lichaam.



Bij het derde gedeelte zijn de armen gestrekt boven het lichaam.



Aandachtspunten voor deze oefeningen zijn:

- Beweeg de handen snel op en neer in
- Hou de armen gestrekt
- Oefen gedurende 30 seconden en na elke sessie 30 seconden rust
- Elke oefening 4 keer herhalen en dan overstappen naar de volgende oefening
- Succes hangt af van de snelheid en het correct uitvoeren van de oefeningen

Blokken

22. Drie ballen blokken

Leg drie ballen neer en wel aan de buitenkant, binnenkant en eentje in het midden van de plaat. Bij de ballen aan de binnen- en buitenkant de bal goed ronden (zie foto).



23. Trainer wijst

De catcher zit in de positie achter de thuisplaat, de trainer staat voor de catcher en wijst naar één van de drie richtingen. Leg ballen op de grond neer als richtpunt voor de catchers.



24. Vanghouding blokken

De bal wordt nu vanuit de vanghouding geblokt. Na het blokken snel opstaan om de bal te pakken (vervolg actie).



25. Hoge ballen

De catchers gaan om de beurt achter de plaat zitten en krijgen met het fungoracket hoge ballen achter zich geslagen. Natuurlijk kunnen ze ook geslagen worden met de fungo want dan krijg je dezelfde curve in de bal als in de wedstrijd.



26. Droog scoopen

De catcher hangt over de bal heen en veegt een aantal malen de bal in zijn handschoen.



27. Scoopen en aangooi

Hetzelfde als hierboven maar nu volgt een aangooi naar het eerste honk.
Bij genoeg tijd 1-2 ritme en bij weinig tijd direct aangooien vanaf de rechtersvoet.

28. Volledige scoop

Catcher zit achter de plaat en de trainer die als slagman fungeert heeft een bal in zijn hand.
De trainer werpt onderhands de bal in het veld voor een stootslag, de catcher reageert snel en maakt de aangooi naar het eerste honk. Beoefen het scoopen maar ook de eenhandige actie.

29. Positie uittikken

Waar moet de catcher staan en hoe moet hij een loper uittikken (doe dit droog).



30. Trainer gooit

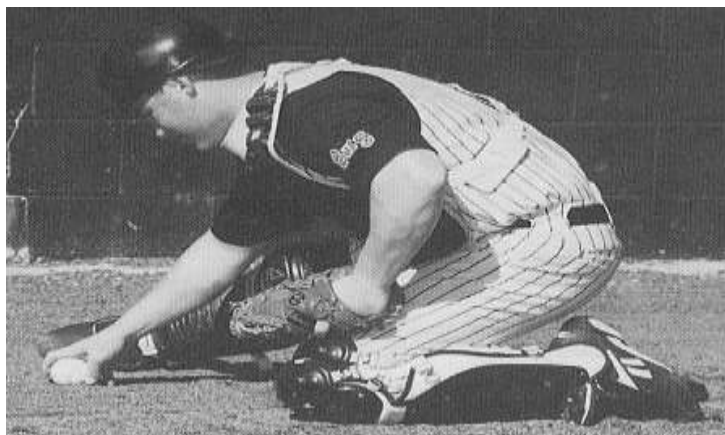
De trainer gooit de bal met een stuit over de grond vanaf een korte afstand, doe dit vanuit alle buitenveld posities. De catcher verwerkt de bal in één keer en tikt denkbeeldig de loper

31. Gedwongen loop

Sla een grondbal in het binnenveld bal wordt direct naar thuis gegooid waar de catcher staat opgesteld, eventueel doorgooien naar het eerste honk.

32. Wild pitch

Slide in de bal en pak deze op met je blote hand en werp de bal naar de werper vanaf de linkerknie.



33. Locatie drill

Tape de buiten- en binnenkant van de plaat af, dit geeft een duidelijk doel aan voor de werper maar ook voor de catcher.



34. Sign drill

Catcher geeft tekens aan de werpers hierdoor kunnen ze goed op elkaar inspelen. De werpers en catchers nemen de tekens met elkaar door, gebruik deze bij de live pitching. Vergeet ook het teken voor een pitch-out niet op te nemen in de tekens van de catcher naar de werper.



35. Short hop

Om soft hands te ontwikkelen en de ogen goed op de bal te houden is de short hop drill een uitstekende oefening. Formeer tweetallen en laat ze naar elkaar short hops gooien (uiteraard in uitrusting). De catchers verwerken de bal als een infielder en proberen elke bal te vangen na de stuit.

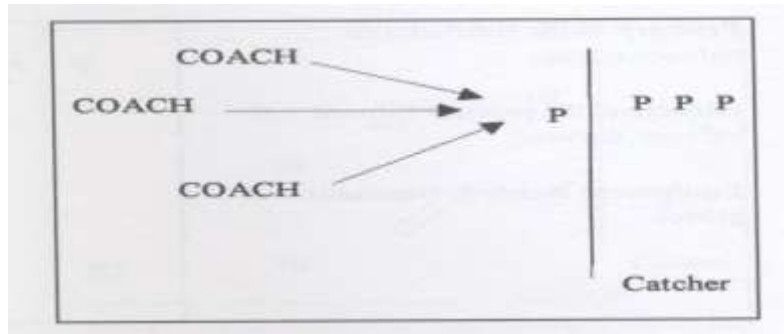


OEFENINGEN EERSTE HONKMAN

1. Verwerken aangooien

Oefen als eerste droog de verschillende vang- en voetposities.

Gaat dit goed dan gaan drie trainers (spelers) op verschillende posities staan en gooien om beurten ballen naar de eerste honkman.



De eerste honkman krijgt op die manier heel veel ballen achter elkaar en dat is perfect voor de vangtechniek en het voetenwerk.



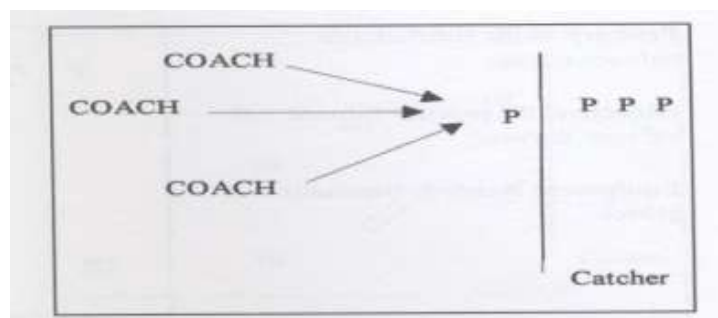
bal backhand

2. Tikken van de loper

De eerste honkman gaat nu de loper proberen uit te tikken bij een slechte aangooi aan de binnenkant van het eerste honk. De trainer gooit de bal en de lopers gaan om de beurt (staan halverwege opgesteld) naar het eerste honk sprinten.

3. Bad hop verwerken

Vanuit drie posities worden nu ballen met een stuit gegooid naar de eerste honkman. De eerste honkman moet hierop reageren.



4. Verwerken hoge ballen.

Ballen die wat te hoog worden gegooid moeten via het honk verwerkt worden.

Bij het neerkomen moet de eerste honkman dus gebruik maken van de hoogte van het honk.

5. Lopers aanhouden

De borst naar de werper gekeerd. De knieën gebogen en de handschoen geeft een doel aan de werper, geef een doel aan de binnenkant van het honk.



Steeds vaker zie je eerste honkmensen wat voor hun honk staan, dit doen ze om gemakkelijker van het honk te komen als de werper de bal thuis gooit en zodoende kunnen ze beter fielden doordat ze meer grond kunnen bestrijken.

De eerste honkman houdt de loper aan en de werper beslist of hij thuis of naar het eerste honk gooit, gooit hij thuis dan neemt de eerste honkman zijn veldpositie in en krijgt van de trainer een grondbal geslagen.

6. Onderhands tossen naar de werper

Werper gooit een bal naar de catcher, op het moment dat de bal de thuisplaat passeert slaat de trainer de bal naar de eerste honkman die de bal al dan niet naar de werper tost.



Tos de bal voor het honk op borsthoogte naar de werper, zorg dat de werper de bal heeft voordat hij bij het honk is. Is de bal te ver weg om onderhands te tossen gooi dan de bal rustig bovenhands naar de werper (zie ook bij de oefeningen van de werper).

7. Dubbelspel

Beoefen het maken van diverse dubbelspelen, sla ook eens een bal dicht bij het honk waarbij de eerste honkman eerst zijn honk aan moet raken en de looper naar het tweede honk getikt moet worden.

8. Stootslagen

Beoefen diverse situaties met de overige binnenvelders.

9. Aangooi catcher

Als de derde slagbal doorschiet bij de catcher moet de bal naar het eerste honk gegooid worden. Geef een doel aan (binnen- of buitenkant), dit is afhankelijk vanwaar de bal verwerkt wordt. Leg een aantal ballen op de grond zowel voor als achter de catcher en laat hem goed communiceren met de eerste honkman.

10. Hoge ballen

De trainer gooit of slaat hoge ballen in de buurt van de dug-out. Voel het hek eerst met de blote hand.

11. Catch drill

Een geweldige oefening om te leren vangen zie je op onderstaande foto.

Deze eerste honkman is alleen maar bezig om moeilijke ballen te verwerken

Blijf in deze lage positie zitten en kijk goed naar de bal, de verwerkte ballen legt de eerste honkman achter zich neer. Maak er een spel van: hij krijgt 15 moeilijke ballen hoeveel verwerkt hij er goed?

Doordat hij op zijn knieën zit kan hij zich volledig richten op de techniek doordat zijn benen uitgeschakeld zijn en het is wat makkelijker omdat zijn ogen al dichterbij de bal zijn.



12. Situaties

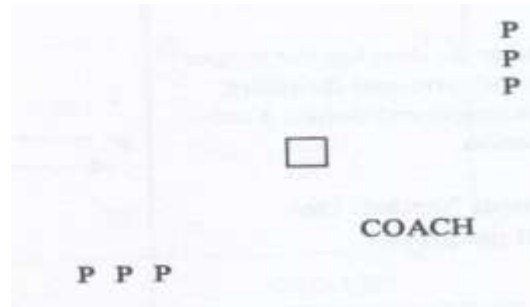
Oefen met de eerste honkman diverse situaties zoals: o.a. cut-off, rundown.

OEFENINGEN KEYSTONE

1. Bag coverage

De trainer zit voor het tweede honk achter de werpersheuvel.

Op een teken sprint de speler naar het tweede honk en ontvangt de bal van de trainer. Leer de spelers hoe ze moeten lopen, hoe ze een target moeten geven. Zorg ervoor dat de niet ontvangende speler het honk dekt.



Als het ontvangen goed gaat werk dan aan het voetenwerk van de korte stop en tweede honkman. Gooi een grondbal naar de tweede honkman, de korte stop is de middenman. Daarna een grondbal rollen voor de korte stop met de tweede honkman als middenman. Gooi de bal nog niet door naar het eerste honk maar maak wel een droge gooibeweging.

2. Het voeden van het dubbelspel

Beoefen alle aangooien naar het tweede honk voor zowel de korte stop als de tweede honkman.



korte stop bal recht alleen draaien



korte stop onderhandse flip op borsthoogte

3. Fly ball drill

De trainer gooit of slaat een hoge bal in het midden van het infield. De korte stop en de tweede honkman communiceren met elkaar, wie pakt de bal?

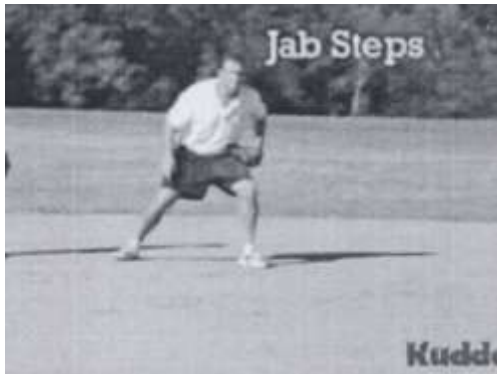
4. Hoge bal over hoofd

De trainer gooit een hoge bal over het hoofd van de korte stop/tweede honkman, als de buitenvelder afroept neem dan een dekkende functie in want de buitenvelder gaat altijd voor een binnenvelder.

5. Aanhouden loper tweede honk

Om de loper op het tweede honk goed aan te houden is het zaak voor de korte stop om steeds weer dezelfde beweging te maken. Speel achter de loper en maak korte pasjes richting tweede honk (jab steps). Door steeds hetzelfde te doen kun je op een gegeven moment beslissen om door te gaan naar het tweede honk.

Als je gaat geef dan van tevoren aan de werper door dat je een pick-off wilt maken, dit doe je door de handschoen uit te steken.



korte pasjes maken



handschoen laten zien aan de werper

6. Pick-off

Oefen in samenwerking met de werper de pick-off op het tweede honk.

7. Lopers eerste en derde honk

De tweede honkman komt naar binnen als de catcher aangooit naar het tweede honk en klapt met zijn blote hand op zijn handschoen en doet net alsof hij de bal naar het derde honk gooit, maar hij laat de bal lopen voor de korte stop die bij het honk staat en probeert de loper uit te tikken. Is de bal echter verkeerd gegooid door de catcher dan moet de tweede honkman de bal onderscheppen. Kijk te alle tijden goed wat de loper op het derde honk doet.

8. Grondballen korte stop

Beoefenen allerlei grondballen sla of gooi deze naar de korte stop, na het fielden volgt een aangooi naar het eerste honk. Oefen op de rechte bal, bal rechts, bal links en zachte ballen.

9. Grondballen tweede honkman

Sla of gooi allerlei grondballen naar de tweede honkman, verwerk de ballen naar het eerste honk. Oefen op de rechte harde bal, bal links, bal rechts en de langzame grondbal. Sla ook eens een bal tussen de eerste en tweede honkman in, ze moeten goed communiceren met elkaar.

10. Dive drill

De korte stop/tweede honkman duikt naar de bal (droog) en komt zo snel mogelijk weer op zijn voeten en maakt een fake aangooi. Beoefen zowel het duiken naar links als naar rechts. Gebruik later een bal en gooi deze vanaf korte afstand naar de korte stop en tweede honkman.

11. Uittikken loper

Oefen op het uittikken van de loper bij een aangooi van de catcher, wie pakt het tweede honk en wie dekt het honk.



Hieronder volgen nog een paar oefeningen voor snelle handen

12. Blote handen drill

De trainer tost de bal naar de tweede honkman/korte stop, deze verwerkt de bal met twee handen en gooit de bal door naar het eerste honk. Snelheid is een vereiste.



13. Bletjes drill

Idem als bij 11, maar nu gebruiken we een bletje voor snelle handen.



OEFENINGEN DERDE HONKMAN

1. Grondballen

Hou de ballen voor je, bij harde grondballen is het stoppen van de bal voldoende. Pak de bal op met de blote hand en gooi de bal naar het eerste honk. De trainer slaat een groundbal de derde honkman field de bal en laat deze weer vallen (opzettelijk), hij pakt de bal op met zijn blote hand en je zult zien dat hij nog genoeg tijd heeft om de loper uit te maken op het eerste honk.



blokken

2. Bal links

Ga bij iedere bal links van je geslagen snel naar de bal toe en probeer deze te verwerken. Dit is de moeilijke kant voor de korte stop, alles wat je daar verwerkt ontlast de korte stop. Beoefen het snijden van deze grondballen heel goed.

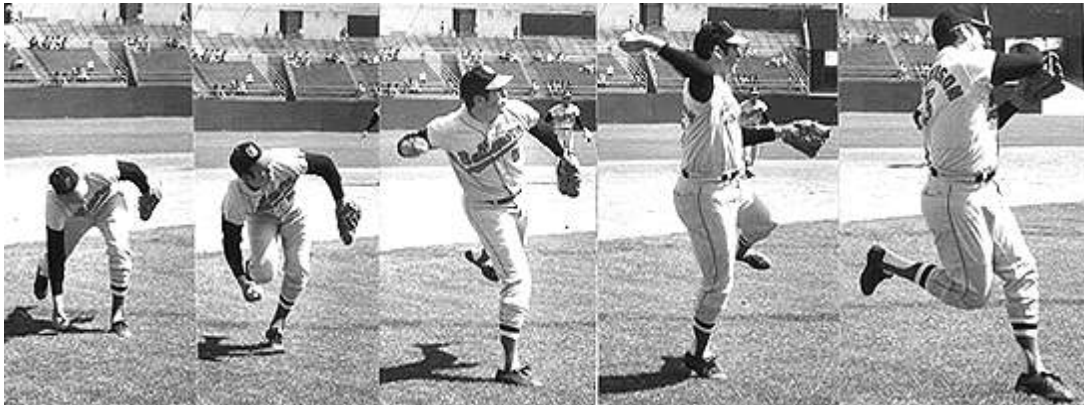
3. Backhand

Bij een bal aan de rechterkant van de derde honkman moet men de bal backhand fielden. Dit is één van de moeilijkste plays voor een derde honkman. Blijf laag en zoek een goed balanspunt om de aangooi te kunnen maken naar het eerste honk.



4. Zachte bal

Hieronder zie je hoe de zacht rollende bal wordt benaderd en verwerkt, oefen dit vaak met de derde honkman want het is een zeer moeilijke play.



5. Duiken

Probeer te allen tijde de bal te stoppen, hieronder zie je een derde honkman naar de bal duiken met alleen de intentie om de bal te stoppen.



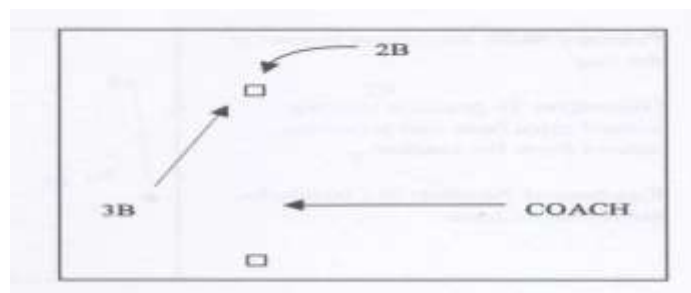
6. Stootslagen

Oefen de verwerking bij een stootslag.

7. Gooien naar het tweede honk voor een dubbelspel

Wanneer het eerste en tweede honk bezet zijn en de bal wordt links van de derde honkman geslagen, dan volgt een aangooi naar het tweede honk.

Bij een bal recht op je af geslagen, blijf laag en gooi de bal direct naar het tweede honk voor een dubbelspel.



Bij ballen die dicht bij het honk gefield worden, raak dan het derde honk aan met de rechterschoen en gooi de bal daarna naar het eerste honk.

8. Uittikken

Beoefen het uittikken op het 3^e honk.



9. Hoge ballen

Vang zoveel mogelijk hoge ballen voor de werper en de catcher.

Ga voor iedere bal, maar als de outfielder of de korte stop afroept moet de derde honkman de bal laten gaan. Bal dicht bij het hek, ga dan eerst naar het hek toe en voel het hek en ga dan pas naar de bal.

10. Cut-off man

Trainer slaat de bal in het linksveld en de derde honkman fungeert als cutt-off man.