



Docenten handleiding

HET SPELEN VAN PEANUTBAL

1) Het speltype en karakter.

Peanut- en softbal zijn specifieke slag-en-honkloop-spelen (zie inleiding van deze handleiding). De slag en honkloop spelen worden gekenmerkt door een individualistische actie die leiden tot een groepsresultaat. In deze gekozen opbouw voor het peanutbal wordt daar bewust gebruik van gemaakt.

De leerlingen worden a.h.v. de spelen begeleid van individueel spel en egocentrisch gedrag naar teamgericht denken en handelen. Daarnaast doet het werken in kleine groepen een appél aan zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en het kunnen hanteren van dreigende conflictsituaties (was hij in of uit), enz.

2) Organisatie.

Om de spelen goed tot zijn recht te laten komen, de kinderende gelegenheid te bieden om een waardevolle spelbeleving door te maken en daarnaast ook nog gericht te laten oefenen is de reële lestijd van 35 minuten aan de korte kant. Zeker als er sprake is van grote groepen is het raadzaam dat de lesgever zijn lesindeling flexibel hanteert. Om inhoudelijk zinvol bezig te zijn is het raadzaam om te kiezen voor:

- I) Inleiding, kort oefenen en spelen (± 25 min.).
- II) Inleiding en spelen.
- III) Inleiding, spelen en daarnaast oefenen.
- IV) Lesdeling; Inleiding, oefenen en ander vervolg.
Inleiding en spelen.

Opmerking: Om de leerlingen de kans te geven actief aan de spelvormen deel te laten nemen, zijn zo klein mogelijke groepen wenselijk. In ieder geval nooit meer dan 9 spelers per team. Bij 24 leerlingen kan bijvoorbeeld gekozen worden voor 3 teams van 8 leerlingen, waarvan 2 teams spelen en 1 team oefent of een ander "oefen"spel speelt. Ook kan er gekozen worden voor 2 speelvelden en 4 teams van 6 personen. Bij grotere groepen zal zeker overgegaan moeten worden tot meer speelvelden.

3) De spelen:

Bij de uitleg van de diverse spelen zal steeds dezelfde volgorde worden aangehouden worden nl.;

- a) Geschiktheid voor de groep(en).
- b) Leerdoel(en).
- c) Opstelling.
- d) De start van het spel en de regels voor de slagman.
- e) Het maken van een punt en regels voor de honklopers.
- f) Het wisselen.
- g) Het uitmaken van de slagpartij door de veldpartij.
- h) Het stilleggen van het spel.
- i) Suggesties t.a.v. de organisatie.

I) WERPBALVORMEN

1) Eén tegen allen.

a) Geschikt voor de groepen 3 en 4.

b) Leerdoelen:

- Kennismaken met het speelveld en het materiaal.
- Kennismaken met het spelidee: Gooi(sla) de bal zover mogelijk weg en ren zo hard als je kunt langs een vastgelegde weg, zonder dat de tegenpartij je uitmaakt.
- Hoe kan je als veldspeler het snelst iemand uitmaken.
- Toepassen van de individuele vaardigheden gooien, rollen en rapen (fielden), in een spelvorm.
- Het onthouden van de werp(slag)volgorde.

c) Opstelling:

- M.u.v. de werper staan alle spelers in het veld. D.w.z. binnen de foutlijnen en achter de veiligheidslijn (min. 4, max. 8 personen).
- De werper staat achter de thuisplaat.

d) Start van het spel:

- Het spel start als de werper de bal gooit. De bal is goed geworpen als deze voorbij de tip-lijn gaat en binnen of op de foutlijnen blijft liggen of wordt aangeraakt door een veldspeler.

e) Punten maken:

- De werper/honkloper scoort punten door zoveel mogelijk honken in de juiste volgorde aanteraken. Bij gebruik van pilonnen is er omheen lopen voldoende. Voor elke aangeraakt honk verdient hij een punt (max. 4).
- Het is de honkloper niet toegestaan om uit te wijken als er door de veldpartij een tikpoging wordt gedaan.

f) Wisselen:

- De looper neemt een plek in in het veld en de balbezitter rolt de bal terug naar de thuisplaat, alwaar de volgende werper reeds klaarstaat.

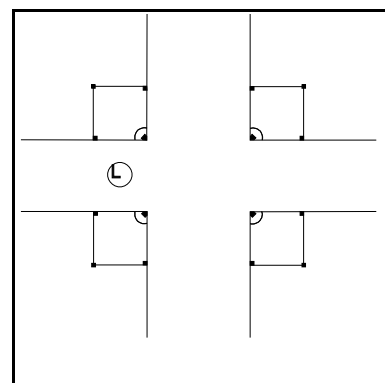
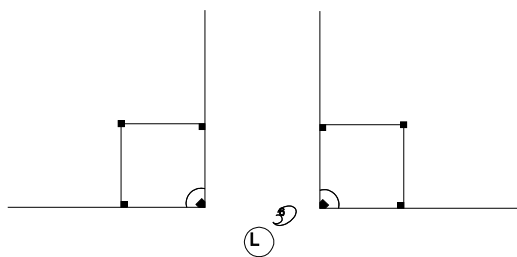
g) Uitmaken:

- De veldpartij kan de looper uitmaken door de looper met de bal te tikken (dus niet afgooien).

h) Suggesties:

- Houd rekening met de zon. Laat de velders niet in de zon kijken.
- Nummer de spelers van te voren af en laat in het begin de werpers gooien op commando van de leerkracht. dit zorgt voor een rustiger en overzichtelijker spelbeeld.

Voorbeeld:- Bij grote groepen kan gekozen worden voor 4 velden (klavertje) of voor direct spelen met 2 teams tegen elkaar.



2) Alles of niets.

TOEVOEGINGEN:

- b) Leerdoel:
 - Het leren afwegen van het nemen van risico om door te gaan of het kiezen voor de zekerheid van de behaalde punten.
- e) Punten maken:
 - De honkloper raakt al zijn punten kwijt als hij niet in contact is met een honk op het moment dat hij getikt wordt. Hij mag evt. terugkeren naar een honk als hij dat wil.

3) Twee partijen werpbal:

TOEVOEGINGEN:

- b) Leerdoelen:
 - Kennismaken met het spelen in groepsverband en het behalen van een groepsresultaat.
 - Het leren onthouden van de werp(slag)volgorde.
 - Het leren bijhouden van de stand.
- c) Opstelling:
 - De veldpartij verspreidt zich over het veld.
 - De werppartij bevindt zich in de verblijfplaats (bank of tussen pilonnen).
- d) Punten maken:
 - de verdiende punten worden opgeteld bij de reeds door jouw partij gehaalde punten.
- f) Wisselen:
 - Er wordt gewisseld nadat alle spelers van de werppartij aan de beurt geweest zijn. De veldpartij neemt op nummervolgorde plaats in de verblijfplaats.
- h) Stilleggen:
 - Als een loper "uit"getikt wordt dan keert hij terug naar de verblijfplaats en sluit achteraan aan. De balbezitter rolt de bal terug naar de thuisplaat waar de volgende werper klaarstaat.
- i) Suggesties:
 - Bij meer speelvelden laat je de loper zelf zijn gescoorde punten bijtellen op het scorebord (of formulier), zodat er geen misverstanden kunnen ontstaan.

4) Punt per rondje:

TOEVOEGINGEN:

- a) Als in groep 5 of later een start wordt gemaakt met peanutbalvormen is het zeer goed mogelijk om met dit spel te beginnen.
- b) Leerdoelen:
 - Zowel aanvallend als verdedigend maken van tactische keuze's met meerdere lopers op de honken.
 - De puntentelling.
- e) Punten maken:
 - Jouw partij verdient een punt als een loper 1 volledige ronde heeft afgelegd. Als je denkt dat je dit niet in één keer kan halen, stop je op een honk en mag je proberen verder te lopen op de worp van een volgende werper.

- f) Wisselen:
- Nadat alle spelers van de werppartij geweest zijn, wordt er van functie gewisseld. De nieuwe werppartij neemt op nummervolgorde plaats in de verblijfplaats.
 - Bij een nieuwe werpbeurt voor een partij nemen de spelers in omgekeerde nummervolgorde plaats in de verblijfplaats, zodat niet steeds dezelfde speler(s) als laatste zijn en weinig kans maken om te scoren.
- h) Stilleggen:
- Als een looper getikt wordt en hij staat op een honk dan is voor hem het spel stilgelegd.
 - Als een looper wordt "uitgetikt" tussen de honken dan neemt hij achteraan plaats in de verblijfplaats.
 - Als er geen lopers meer kunnen opschuiven of worden uitgetikt dan rolt men de bal naar de thuisplaat.

Opmerking: Omdat het in de praktijk maar weinig voorkomt dat er 2 lopers op een honk komen te staan of elkaar inhalen, wordt dit in eerste instantie oogluikend toegestaan. Mocht het toch regelmatig voorkomen door grootte niveauverschillen dan is het methodisch gezien verstandig om dit snel te verbieden (zie statiefbal).

II) STATIEFBALVORMEN

1) Statiefbal(1):

TOEVOEGINGEN:

- a) Geschikt voor de groepen 4 en hoger.
- b) Leerdoelen:
- Het slaan van een statief.
 - Veiligheidsmaatregelen.
- c) Opstelling:
- Veiligheidsmaatregelen;
 - * Let op!, dat de verblijfplaats op voldoende afstand is en het liefst aan de eerste honk zijde van het speelveld.
 - * Het statief staat \pm 3 meter achter de thuisplaat i.v.m. het gevaar voor de looper vanaf het derde honk.

Opmerking: Gebruik i.v.m. de techniek van het slaan liefst een extra thuisplaat.

- d) Start van het spel:
- Het spel start nadat de slagman de bal goed geslagen heeft.

Opmerking: Wordt het statief omgeslagen en de bal gaat toch goed, dan gaat het spel door.

Opmerking: De slagmensen worden geacht de knuppel beheerst weg te leggen (evt. sancties toepassen).

- e) Honklopers:
- Er mogen geen 2 lopers op een honk staan en zij mogen elkaar niet inhalen.

Opmerking: De verantwoordelijkheid voor het inhalen komt te liggen bij de achterste looper, m.u.v. de gedwongen loop situatie.

- g) Uitmaken:
- Bij een vangbal is de slagman onmiddellijk uit (zie Hfts. 3 Fasering).

2) Statiefbal(2):

- a) Geschikt voor de groepen 5 en hoger.
- b) Leerdoelen:
- Het "branden" op de thuisplaat.
 - Veiligheidsmaatregelen t.a.v. de opstelling.

c) Opstelling:

- Veiligheidsmaatregelen;
 - * De thuisplaatbewaker stelt zich zo op dat hij op foutgebied staat en de slagman in de ogen kan kijken met het statief tussen beiden in (zie tek.)
 - * De thuisplaatbewaker stelt zich na de slag op in goed gebied voor de thuisplaat, zodat hij niet een looper kan hinderen en toch een aangooi kan verwerken (zie tek.)

h) Stilleggen:

- Het spel kan nu óók stilgelegd worden door de bal naar de thuisplaat bewaker te gooien. Als deze in bezit van de bal de thuisplaat aanraakt keren de lopers terug naar het laatst aangeraakte honk.

Opmerking: Lopers die gedwongen waren om op te schuiven en die niet tijdig het volgend honk hebben bereikt, hebben toch recht op dat honk, omdat de veldpartij zelf geen gebruik heeft gemaakt van de mogelijkheid om hen uit te tikken.

3) Statiefbal(3):

TOEVOEGINGEN:

b) Leerdoelen:

- Toepassen van de technieken van gooien en vangen met gebruik van handschoenen.

Opmerking: Start in het begin in ieder geval met spelen met de incredibal. Later kan evt. de overstap naar de soft-touch bal gemaakt worden.

III) PEANUTBAL:

TOEVOEGINGEN:

a) Geschikt voor groep 6 en hoger.

b) Leerdoelen:

- Het kennen en herkennen van de gedwongen loop situatie en daarmee samenhangend de opstellingstactiek en loop strategie.
- Het "uitbranden" op de honken in een gedwongen loop situatie.
- Het terugkeren naar een honk na een vangbal (zgn. omgekeerd gedwongen loop).

d) Start van het spel:

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

e) Honklopen:

- Een gedwongen lop situatie ontstaat als alle honken achter je bezet zijn voordat er geslagen wordt. Dit betekent dat iedereen achter je en dus jij ook moet opschuiven. In dit geval hoeft de veldpartij je niet te tikken.
- Omdat het altijd gedwongen loop is op het eerste honk mag je op dit honk "doorschieten" nadat je dit hebt aangeraakt.
- Het in fase's invoeren van het terugkeren na de vangbal (zie Hfst.3 Fasering).

f) Wisselen:

Opmerking; Om de betere slagploeg iets voordeel te geven kan je afspreken om pas te wisselen nadat iedereen geweest is en er nog één extra uit gemaakt is.

g) Uitmaken:

- Het kunnen volstaan met "uitbranden" in de gedwongen en omgekeerd gedwongen loop situatie.
 - N.a.v een voorkomende situatie uitleggen en invoeren van de regels bij een vang op foutgebied.
- NI; De slagman is uit en het spel gaat door.

LES 1: INDIVIDUEEL GOOIEN, VANGEN EN FIELDEN

INLEIDING:

4 Hoekenloop; Op elke hoek van het volleybalveld ligt een turnmat. De leerlingen proberen in 30 sec. zoveel mogelijk punten te halen. 1 punt voor een korte zijde, 2 punten voor een lange zijde en 3 punten voor een diagonaal.

Variatie; - Punten tellen alleen als je heen en weer gaat.

- Je bent je punten kwijt als je door de tikker wordt getikt en niet op een mat staat.

KERN A: (Kies afhankelijk van de tijd uit;)

(Voor techniek zie bijlage gooien, vangen en fielden).

INDIVIDUEEL:

Onderhands gooien en ONDERHANDS VANGEN:

(Gebruik tennisballen).

- 1) Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalmen omhoog (kommetje). Denk aan het meeveren met de handen.
- 2) Idem, maar gooi de bal steeds hoger als het lukt. Hoe hoger je gooit hoe dieper je moet meeveren.
- 3) Gooi de bal zo hoog als je kunt (plafond) en veer mee tot aan de grond.
- 4) Zie 1,2 en 3, maar laat de bal 1x stuiten voordat je hem vangt.
- 5) Zie 4, doe echter een opdracht voordat je de bal vangt. Bijvoorbeeld: Grond aantikken, zitten, rondje draaien, enz.

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

Spelvorm; "Wie kan de bal 10x vangen zonder hem te laten vallen."

Wedstrijdvorm; "Wie kan dit het snelst."

Met de handschoen opgooien en ONDERHANDS VANGEN:

(handschoengewinningsoefeningen).

- 1) Gooi de bal met de handschoen omhoog en vang de bal na een stuit.
- 2) Idem, nu zonder stuit.
- 3) Gooi de bal nu iets schuin voor je, loop er naar toe en vang hem op (Denk om de burenl!).
- 4) Zie 1,2 en 3, echter nu met een opdracht voor dat je de bal vangt.

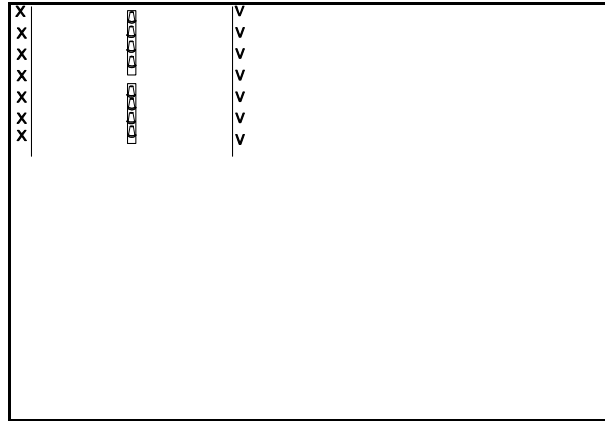
STUITEN en vangen:

(Stuiten is een voorbereiding op de bovenhandse strekwerp).

- 1) Stuit de bal (tennisbal) met de vingertoppen op de grond, zoals bij de basketbal dribbel. Gebruik hierbij goed de pols en vingers.
- 2) Idem, zo snel mogelijk.
- 3) Pak de bal telkens goed vast en stuit hem gecontroleerd voor je op de grond.
- 4) Idem, maar nu doe je je linker knie op de grond en houdt je je linkerarm gebogen tegen de borst. Stuit de bal voor de linker knie en vang hem weer op.
- 5) Stuit de bal nu uit stand voor je linkervoet.
- 6) Staand, maar nu maak je een grote cirkel met je arm, waarbij je je elleboog eerst omhoog brengt. Tegelijkertijd doe je een stap met je linker voet vooruit en gooi je de bal vlak voor deze voet.
 - Wie kan met een goede stuit het plafond halen en de bal toch nog vangen?

SPEL:

Spelvorm; "Pilonwerpen" (zie tekening). Gebruik tennisballen!



Welke groep gooit de meeste pilonnen van de banken. Je mag niet over de werplijn komen.
Opmerking: Regel op een of andere wijze het ophalen/verzamelen van ballen.

AFSLUITING:

LES 2: INDIVIDUEEL GOOIEN, VANGEN EN FIELDEN

INLEIDING:

Alle leerlingen lopen met handschoen en bal vrij door de zaal. Ze gooien steeds de bal voor zichzelf op tot hoofdhoogte en vangen hem daarna weer onderhands op. Op teken van de leerkracht stoppen ze met de bal in de handschoen.

Variaties; 1) Staan op 1 been (ooievaar).

2) Zitten in hurkzit.

3) Zitten op de grond.

4) Liggen op de buik enz..

- Opdrachten nummeren, nummer afroepen en juiste opdracht uitvoeren.

KERN A:

INDIVIDUEEL:

Onderhands gooien en BOVENHANDS VANGEN:

(Gebruik goed stuitende ballen, bijv. tennis of kenkoballen).

- 1) Gooi de bal omhoog reik naar de bal en vang de bal ter hoogte van je voorhoofd (vingers wijzen omhoog).
- 2) Idem, met opdrachten.
- 3) Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op (denk om de burenl!).

Gooien tegen de muur en VANGEN/FIELDEN:

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

- 1) Rol de bal tegen de muur en field de bal.
- 2) Gooi de bal onderhands tegen de muur, laat hem stuiten en field de bal.
- 3) Idem, maar gooi nu de bal iets schuin tegen de muur.
- 4) Gooi de bal onderhands tegen de muur en vang de bal onderhands op.
- 5) Idem, maar nu gooi je de bal zo hoog dat je hem bovenhands kan vangen.
- 6) Gooi de bal bovenhands met een stuit tegen de muur en vang de bal boven of onderhands op.

GOOIEN TEGEN EEN MUUR:

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

- 1) Gooi de bal met een stuit tegen de muur.
- 2) Gooi de bal met een aanloopje in een bepaald gebied tegen de muur en vang de bal na 1 of meer stuiten. Gooi zo hard als je kunt (afstand 8 - 10 meter).
- 3) Idem, maar nu met een kortere aanloop. Uiteindelijk vanuit 1 - 2 ritme.
- 4) Gooi de bal in een bepaald gebied tegen de muur, bijvoorbeeld mat of cirkel.
- 5) Idem, maar met 2-tallen. De ander verwerkt nu de bal zodat de werper goed zijn beweging kan afmaken.
- 6) Spelvorm: "Wie kan de bal met een stuit tegen de muur gooien en achter de werplijn vangen.
- 7) Idem, maak de afstand steeds groter als je de bal gevangen hebt.

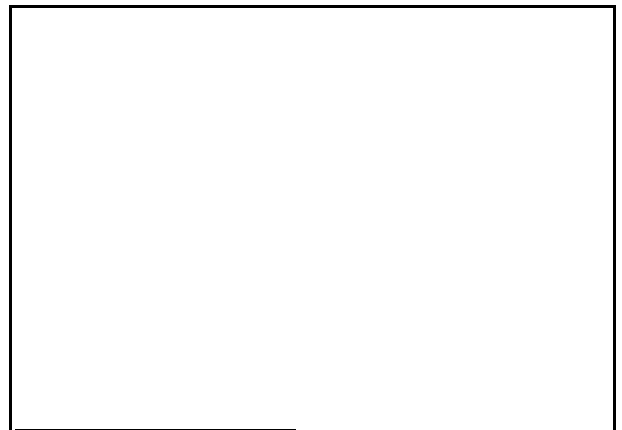
SPEL:

Spelvorm: "Bal in de sloot" (zie tekening).

Gebruik tennisballen!

Welke groep lukt het m.b.v. de kleine ballen de grote bal op de wallekant van de andere partij te krijgen.

AFSLUITING:



LES 3: GOOIEN EN VANGEN IN TWEETALLEN

INLEIDING:

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

KERN A:

2 - TALLEN:

GOOIEN NAAR ELKAAR VIA EEN MUUR:

(Voordeel 1 concentreerd zich op gooien de ander op vangen).

- 1) Gooi bovenhands tegen de muur, de ander field de bal na 1 of meer stuiten.
- 2) Gooi onderhands tegen de muur, de ander vangt de bal onder of bovenhands.
- 3) Zie 1 en 2, echter nu iets schuin gooien.
- 4) Zie 1,2 en 3. echter degene die gooit staat achter de vanger.

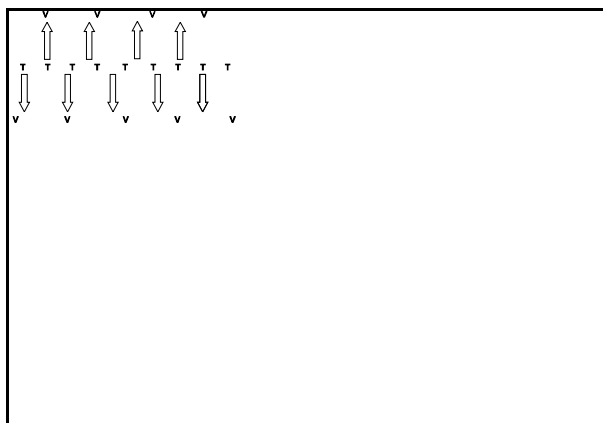
Spelvorm; De bal mag niet meer dan 1x stuiten, nadat deze de muur geraakt heeft.

- Idem, maar de bal moet nu op een bepaald doel gegooid worden. Bijvoorbeeld tussen 2 pilonnen.

GOOIEN NAAR ELKAAR:

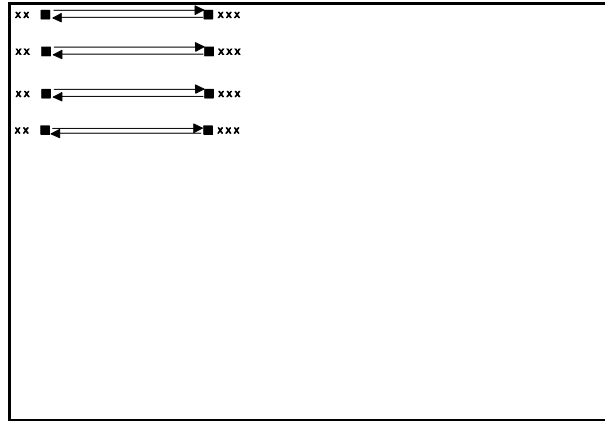
(Bovenhands gooien kan in de schoolsituatie eigenlijk alleen buiten).

- 1) Beiden rollen de bal naar elkaar (afstand \pm 3 meter).
Eerst recht, later iets schuin.
- 2) De een rolt de ander gooit onderhands met een stuit.
- 3) Beiden gooien onderhands met een stuit.
- 4) De een gooit onderhands met een stuit de ander gooit.
- 5) Beiden gooien onderhands naar elkaar.
- 6) De een gooit onderhands de ander vangt bovenhands;
- Met voorwaartse verplaatsing,
- met zijwaartse verplaatsing aan de handschoenkant,
- met zijwaartse verplaatsing aan de andere kant,
Organisatie: zie tekening.



KERN B:

(In de lengte van de zaal 3 tallen tegenover elkaar dus max. 24 leerlingen, zie tek.)



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



- 8) Spelvorm; Zet tussen beide gooiers in en voorwerp (pilon, honk of thuisplaat). Je scoort een punt als je het voorwerp raakt.
- 9) Overgooien zonder stuit (afstand \pm 8 meter).
- 10) Wedstrijdvormen: "Welk 2(4/6)-tal kan?"
- Zoveel (?) maal overgooien, zonder de bal te laten vallen.
 - Zo snel mogelijk, zoveel (?) maal overgooien, zonder de bal te laten vallen. Wie klaar is gaat zitten.

AFSLUITING:

LES 4: SLAAN

INLEIDING:

De toestellen enz. staan al klaar.

Lopen in omgangsbaan.

"Commando loop":

De leerlingen voeren tijdens het lopen opdrachten uit.

Bijvoorbeeld; Grond aantikken, zitten, liggen, omdraaien en springen. Dit mag echter alleen nadat de leerkracht vooraf aan de opdracht het woord COMMANDO heeft gebruikt.

KERN A:

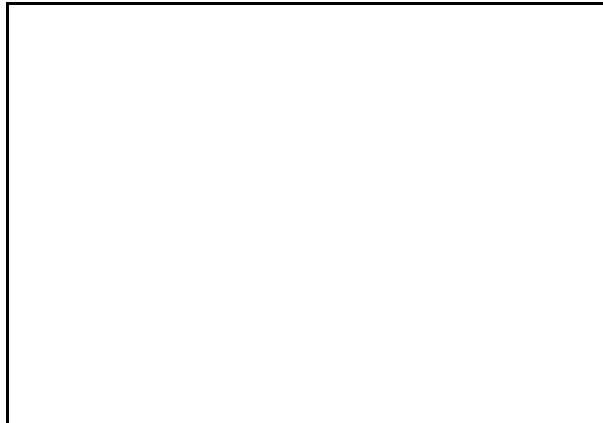
SLAAN: Oefenstof; Back-swing t-drill.

(Voor techniek en veiligheidsmaatregelen zie bijlage SLAAN).

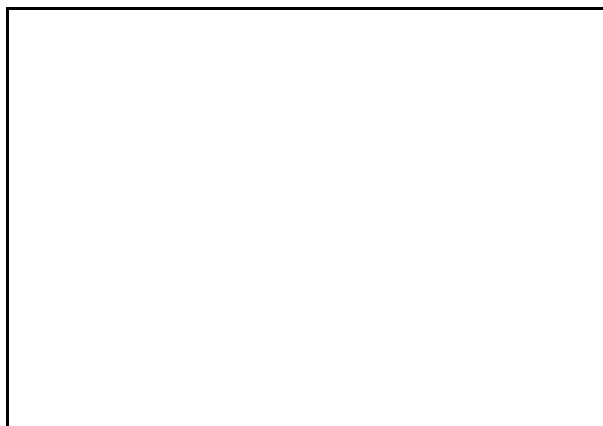
ORGANISATIE: Afhankelijk van het aantal leerlingen en de

bestaande situatie, kiezen uit onderstaande opstellingen. Plaatsen die eigenlijk niet geschikt zijn, zoals muren met wandrekken en bergingsopeningen kunnen geschikt gemaakt worden m.b.v. valmatten.

Maak gebruik van batting tee's en pilonnen met kranten erin als tee.



OF;



Of combinaties van beide organisatievormen.

SPEL:

STATIEFBAL I: (Regels zie bijlage HET SPELEN:).

Als de groepsgrootte zich daarvoor leent (maximaal 16 leerlingen), dan kan je aangepast spelen in de zaal.

ANDERS: Probeer het zo te regelen dat de helft van de klas eerst een uur kan komen en daarna de andere helft van de klas.

AFSLUITING:

LES 5: HERHALEN ALLE TECHNIEKEN IN CIRCUITVORM

INLEIDING:

De toestellen enz. staan al klaar.

Lopen in omgangsbaan met springen over de banken;
Wissel het lopen i.v.m. de intensiteit af met wandelen.

KERN:

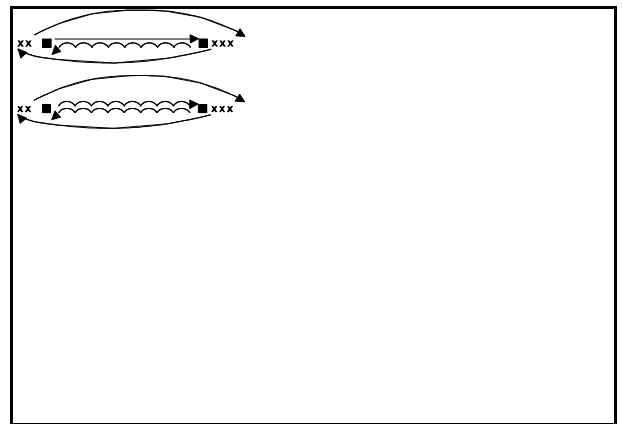
OEFENSTOF: - Slaan, vanaf statief.
- Fielden in stroomvorm.
- Gooien en vangen via de muur in 2 (of 3) tallen.

Fielden:

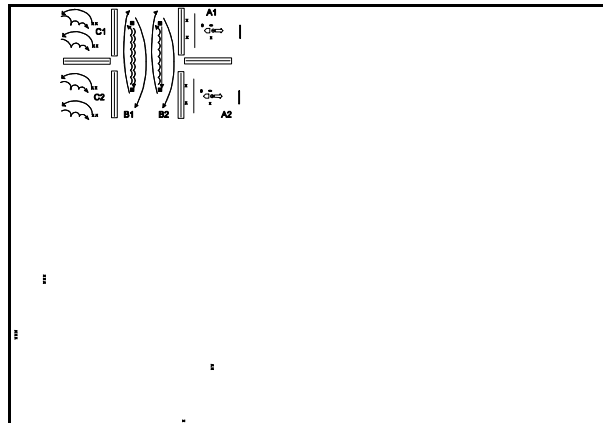
1) Fielden in stroomvorm (zie tekening), waarbij;
1e ronde;

- Beide zijden rollen,
- Een zijde rolt, andere zijde gooit onderhands,

2e ronde;
-Idem, met het accent op inkomen en stoppen,
-Idem, accent op 1-2 stop, 1-2 gooi.



ORGANISATIE: Maak 6 groepen van (\pm) gelijke grootte.
Elke groep draait door op commando van de leerkracht
(A1 naar B1, B1 naar C1, C1 naar A1.
A2 naar B2, B2 naar C2, C2 naar A2.).



Als het vlot verloopt kunnen er 2 ronden gedaan worden en evt. als afsluiting een kort spelletje.

LES 6: SPELEN

Voor organisatie en groepsgrootte zie opmerking les 4.

Probeer deze les tussen de slagbeurten door de spelregels steeds uit te breiden. Misschien kan je eindigen met volledig peanutball (zie bijlage HET SPELEN).

SLAAN:(vanaf het statief).

A) Kijken naar het doel:

Kijken naar het doel is hier kijken naar de bal en niet het kijken naar de plaats waar je de bal naar toe wilt slaan. Het niet (blijven) kijken naar de bal leidt tot een groot aantal fouten.

Vasthouden van de knuppel:

Het vast houden van de knuppel geschiedt in de vingers en niet in de handpalmen, waarbij de hand die het dichtst bij het veld is (rechts) zich onderaan de knuppel bevindt.

B) Uitgangshouding:(zie foto).

Een goede uitgangshouding/positie is uitermate belangrijk om enig resultaat te behalen. Een goede manier om de leerlingen de juiste uitgangshouding/positie in te laten nemen is om deze aan te laten nemen vanuit de "raak"houding.

"Raak"houding:(zie foto).

In de raakhouding staat de knuppel loodrecht op de slag richting en staan beide armen gestrekt en loodrecht op de knuppel. Ook het bovenlichaam is dwars op de slagrichting. De voeten staan evenwijdig aan de plaat en ruim breder dan schouderbreedte. De achterste voet wijst in de slagrichting en de voorste voet wijst naar het statief. Als het goed is staat de voorste voet ter hoogte van het statief. De afstand tot het statief is nu zo dat de bal met het dikke deel van de knuppel geraakt kan worden.

Uitgangshouding:

De uitgangshouding wordt nu aangenomen door de knuppel langs de kortste weg naar de achterste schouder te brengen, waarbij de voorste voet een klein stapje terug maakt, zodat we nu op schouderbreedte en met het bovenlichaam en heupen evenwijdig aan de slagrichting staan. De voeten staan nu dwars op de slagrichting (zie tekening). De handen bevinden zich voor de achterste schouder.

Opmerking;

Bij beginners is het raadzaam om de steel van de knuppel vlak boven de handen tegen de achterste schouderkop te laten leggen. Dit heeft een aantal voordelen nl.;

- Men krijgt een meer ontspanne houding,
- knuppel wordt niet te hoog/laag gehouden,
- knuppel wordt niet onder een verkeerde hoek gehouden,
- er wordt niet te vroeg aan de strekactie van de armen begonnen. Slaan is geen veegactie maar een strekactie.

Vorbereidende beweging:

De voorbereiding voor de slag begint door de voorste schouder iets in te draaien in de richting van het statief. Hierdoor worden de voortse heup en knie ook ingedraaid en wordt het gewicht op het achterste been gebracht en ontstaat er een voorspanning. Kinderen die een harde klap in gedachte hebben doen dit bij het slaan van het statief haast automatisch.

Actiemoment:

De actie start door een klein glijpasje in de richting van de bal, waarna de heupen worden ingezet door de achterste voet te draaien en de achterste knie naar de grond te drukken, waardoor het gewicht op de bal van de voet komt. Pas na de heupinzet start het strekken van de handen naar de bal toe. Op het moment van raken (zie boven) zijn de ogen op het raakpunt gericht en is het gewicht over beide benen verdeeld.

Doorgaande beweging:

Pas na balcontact worden de polsen gedraaid en eindigt de knuppel op het schouder/ruggedeelte. Belangrijk is dat er nog steeds naar het raakpunt gekeken wordt. Pas als er aan het honklopen wordt begonnen wordt de knuppel losgelaten.

Opmerking; Slaan vanuit de terugzwaai (zie foto's).

Bij het slaan ben ik een voorstander om vanuit de raakhouding in een vloeiende beweging naar de uitgangshouding te gaan en direct door te gaan met de slagbeweging. Dit heeft als voordeel dat een goede positie t.o.v. het statief gehandhaafd blijft terwijl er een ritmische beweging ontstaat met daarin een natuurlijke voorspanning.

Hierdoor ben je ook af van de verkrampde uitgangshoudingen die vaak worden aangenomen.

Opmerking;

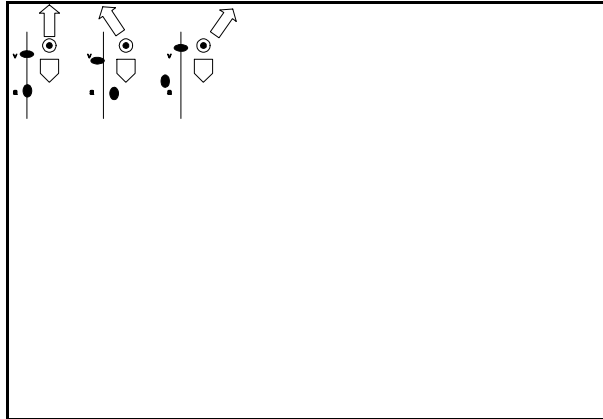
Als er gebruik wordt gemaakt van houten knuppels, let er dan op dat het merk van de knuppel boven is op moment van raken. Dit i.v.m. het evt. kunnen breken van de knuppel.

Meest voorkomende fouten:

- 1) Foutieve positie t.o.v. het statief/de thuisplaat; De slagman staat te dicht bij het statief/de thuisplaat waardoor de bal zwak weggeslagen wordt. Dit komt doordat de bal op de steel of met gebogen armen geraakt wordt.
Correctie; Zie "raak"moment. "De bal moet op het dikke gedeelte van de knuppel komen."

Opmerking;

Bij het slaan van het statief zijn er slimme leerlingen, die de bal proberen te plaatsen naar de zwak verdedigde gebieden van de veldpartij. Sommige van hen wachten zelfs tot de spelleider "spelen" heeft geroepen en springen dan snel met de voeten om, zodat de veldpartij niet kan anticiperen op de slagrichting (zie tekeningen).



- 2) Verkeerd vasthouden; De verkeerde hand zit onder zodat er een wrik beweging ontstaat juist op het moment van raken. Als de bal al geraakt wordt, dan wordt deze de grond ingeslagen.
Correctie; "Links onder, rechts boven."
- 3) Slagactie en vervolg zijn uit balans; De actie wordt een draai beweging (pirouette). De voeten blijven niet op de plaats staan, maar draaien mee over de lengte-as van het lichaam.
Correctie; "Laat de voeten op de plaats staan".
Zie ook 4).

Opmerking;

Veel kinderen doen na deze aanwijzing helemaal niets meer met de heupen.

Correctie; "Je voeten mogen wel draaien op de plaats."

- 4) Er wordt niet lang genoeg gekeken naar de bal/het raakpunt; Dit is wellicht het meest essentiële punt van de slagbeweging! Het blijven kijken naar het raakpunt zorgt niet alleen voor een hogere kans van raken, maar ook voor een betere balans en gewichtverplaatsing in de beweging waardoor de bal harder kan worden geslagen. Als je blijft kijken naar de bal is een pirouette draaien onmogelijk.
Correctie; "Blijf kijken naar het gaatje van het statief totdat je helemaal klaar bent met slaan."
- 5) De handen worden te laag gehouden; Hierdoor wordt de bal meestal slecht geraakt en omhoog geslagen.
- 6) De knuppel wordt onrustig heen en weer bewogen; Hierdoor wordt de actie vaak te laat ingezet en wordt het raakpunt onregelmatig.

Correctie 5 en 6; "Houd je handen stil voor je schouder." Als dit niet tot het gewenste resultaat mocht leiden zie dan de opmerking bij "Uitgangshouding" (pag.??): Het slaan vanaf de schouderkop!

- 7) Men maakt een te grote stap; Gevolg is dat de ogen en de handen zakken t.o.v. het raakpunt. Tevens komt het ideale raakpunt verder naar voren te liggen waardoor nu de bal te laat en dus niet met gestrekte armen geraakt kan worden. Logisch gevolg daarvan is dat de bal slecht en van ondere geraakt wordt waardoor een zwakke hoog geslagen bal het resultaat is.

Correctie;" Neem een bredere spreidstand aan." In ieder geval buiten schouderbreedte!

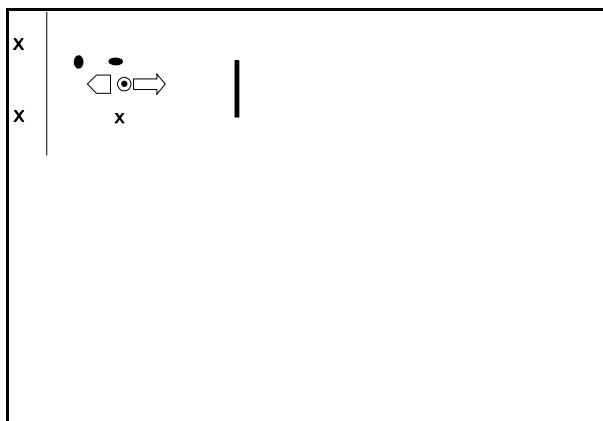
OEFENSTOF:

Alle oefeningen kunnen zowel buiten als in de zaal geoefend worden. Buiten in de vrije ruimte of tegen een hek en binnen tegen de muur met een turn- of valmat er tegen aan geplaatst als doel en bescherming.

Een aantal belangrijke afspraken bij het oefenen;

- * Voor dat je gaat slaan eerst kijken of iedereen op zijn plek staat.
- * Sta altijd zo dat je de slagman in de ogen kan kijken.
Het gevaarlijke punt is in de doorzwaai achter de slagman waar hij niets kan zien.
- * Blijf achter de veiligheidslijn;
Kom pas in de buurt van de slagplaats als het afgesproken aantal ballen is geslagen.
- * Als de leerkracht **STOP** roept, onmiddellijk stoppen.

- 1) Het slaan vanaf een statief:



Belangrijk bij deze oefenvorm zij de voetenplaatsing t.o.v. het statief en de statiefhoogte. Het statief staat goed als het midden voor de plaat staat en op heuphoogte of iets hoger. Het gebruik van een mat als doel heeft het voordeel dat de leerling zich minder druk hoeft te maken om een goede technische uitvoering. Bij een goede uitgangspositie en een gerichte slag op de mat zal er een positieve feedback zijn op de techniek.

Let erop, dat na elke slag de leerling zijn voetpositie controleerd.

Opmerking;

Zorg ervoor dat er altijd een plaat bij het slaan gebruikt wordt (tijdens het oefenen kan een stuk uitgeknipt karton of tapijt reeds voldoen). De leerlingen raken zo vertrouwd met het innemen van de juiste positie t.o.v. het raakpunt.