
OEFENVORMEN

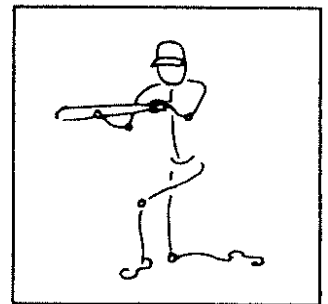
1. Je kunt degene die stoot naast een mat zetten met daarop een thuisplaat. Gaat de slagman op de mat staan, dan zou hij in de wedstrijd buiten zijn slagperk staan en dus uit zijn op het moment dat hij contact met de bal maakt. Dit geeft duidelijk aan wanneer je het goed of fout doet.
2. Stoot de bal op de mat ("opvangen van de bal"). Hierdoor ben je genoodzaakt de bovenkant van de bal te raken en de bal naar de grond te stoten. Je kunt ook de pet gebruiken, die de slagman voor zich neerlegt en waar hij de bal op moet stoten.

1. VANAF 1 KNIE

Met tweetallen, op één knie, tegenover elkaar op 3-5 meter afstand. Voor de square methode moet je op 2 knieën zitten. Denk eraan: billen boven je knieën houden en schouders voor je knieën. Je hoeft bij deze oefenvorm alleen maar te denken aan de techniek van het bovenlichaam.

a) techniek

Een speler heeft een knuppel en beoefent het stoten, de ander gooit onderhands aan. De bal moet op borsthoogte worden aangegooid en recht naar voren worden gestoten.



* DOEL

Vasthouden en positie van de knuppel.

b) met één hand

Zie oefening 1a, met het verschil dat je met één hand moet stoten. Gebruik alleen de tophand om te benadrukken dat deze hand ervoor moet zorgen dat je de plaat bestrijkt en dat je deze hand ver voor het lichaam houdt.

* DOEL

- positie van de tophand ver voor het lichaam (arm licht gebogen)
- positie tophand om zodoende de plaat te bestrijken

c) met een blote hand

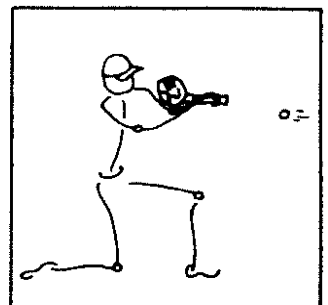
De spelers hebben voor deze oefening geen knuppel nodig. Vanghand op de rug, gooihand (tophand) klaar houden op de positie voor het stoten. Vang de bal op en neem hem in een rechte lijn mee naar achteren.

* DOEL

Leren meegeven met de bal (opvangen).

d) met handschoen

Zie oefening 1a, waarbij de handschoen om het uiteinde van de knuppel wordt gedaan. Houd de handschoen met je tophand aan de achterkant vast. Vang de ballen op in de handschoen.



* DOEL

- "Vang de bal op" met de knuppel i.p.v. duwen.

2. VANUIT STOOTHOUDING

- a) De opgooier blijft op één knie en degene die moet stoten gaat alvast in de stoothouding staan. De bal moet zoveel mogelijk op borsthoogte worden gegoid. Denk aan het staan met gebogen benen in de stoothouding.

* DOEL

- buig je benen bij een bal die lager wordt gegoid
- knuppel blijft zoveel mogelijk op schouderhoogte

- b) Zie oefening 2a, waarbij nu de bal in de slagzone moet worden gegoid. Werken met de benen en niet met de knuppel.

* DOEL

- gebruik je benen als de bal laag in de slagzone wordt gegoid

3. VANUIT SLAGHOUDING

- a) De opgooier moet de slagman eerst in de stoothouding laten draaien en daarna pas gooien (i.v.m. korte afstand).

* DOEL

- van de slagbeweging in de stootslaghouding komen

- b) Normale werpafstand. Vanuit de slaghouding op het juiste moment draaien naar de stootslaghouding en de bal stoten (zie technische beschrijving).

* DOEL

Het juiste moment van draaien naar de stootslaghouding.

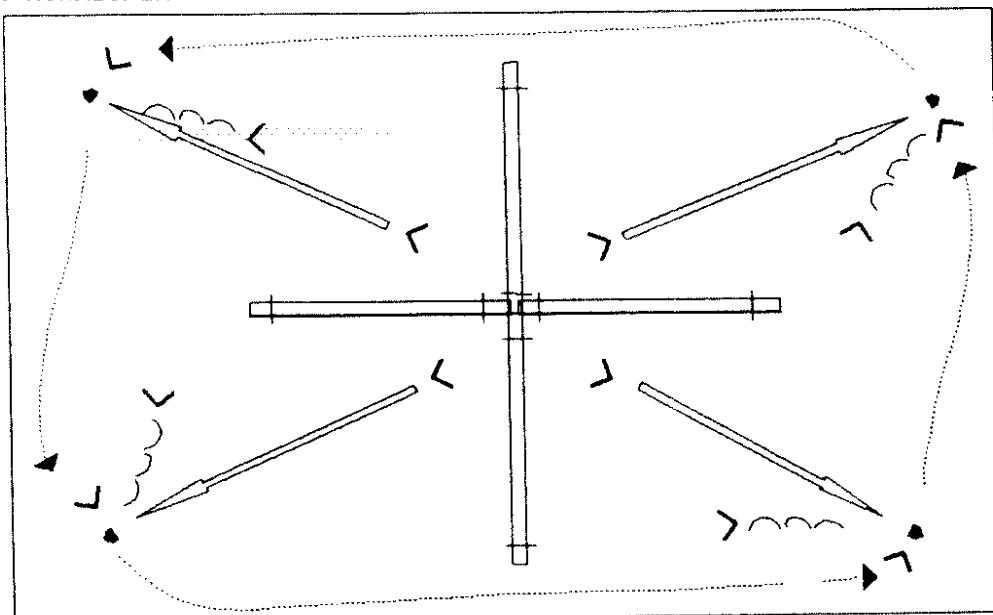
4. STOOTSLAGEN LINKS EN RECHTS

Werken met drie- en/of viertallen, met eventueel gebruik van pilonnen/knuppels of overige spelers om richting aan te geven. Eerst de linkerkant, dan de rechterkant en daarna combineren.

* DOEL

Plaatsen van de bal.

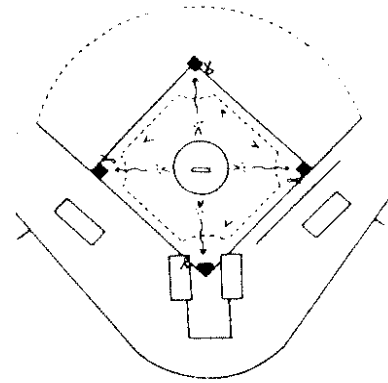
5. STOTEN EN HONKLOPEN



Het team wordt verdeeld in 3 groepen;

- 4 stoters
- 4 fielders
- 4 pitchers.

De pitchers gooien een bal, de stoters stoten en sprinten naar de volgende plaat (tegen de wijzers van de klok in), de fielders verwerken de bal zo snel mogelijk, zodat de werper weer klaar is voor de volgende stoter.



*** OPMERKINGEN**

- heb je meerdere spelers, dan laat je ze met de stoters meedoen
- laat ze de knuppel op een mat neerleggen (lawaaï, in de weg liggen en veiligheid)

*** DOEL**

- stoten en aanzetten naar het eerste honk

HONKLOPEN bij de O.S.S.

Beoefen dit in 3 groepen, zodat alle spelers meerdere pogingen krijgen. Laat de spelers onderling genoeg ruimte nemen en zich opstellen in een schuine lijn naar achteren. Hierdoor kan iedereen de roller goed zien. Gebruik je handschoen als honk.

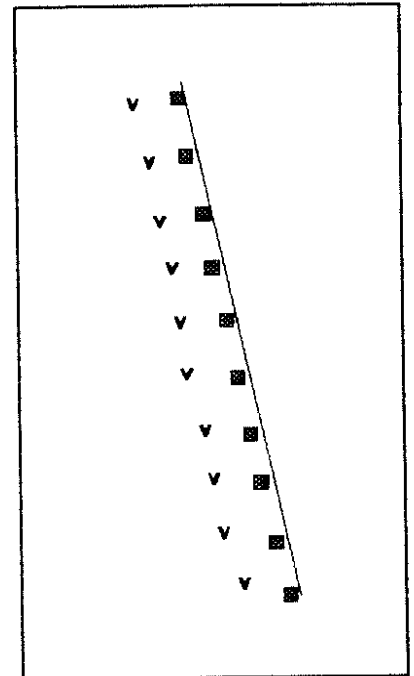
De roller staat bij de thuisplaat en rolt de bal wel of niet het veld in en gooit de bal af en toe de lucht in.

*** OPDRACHT**

Honklopers nemen een normale afstand van het honk, lichaamslengte plus 1 stap, en komen wanneer de pitcher naar huis gooit in hun secondary lead (twee shuffles erbij). Vanuit deze positie de situatie beoordelen. Wordt de bal naar de grond gestoten dan sprint je naar het volgende honk. Wordt de knuppel terug getrokken i.v.m. een wijdbal, de bal gemist of de lucht in gestoten, dan moet je zo snel mogelijk terug naar het honk. De secondary lead bij honkbal is de lead bij softbal

*** DOEL**

Wachten tot de bal naar de grond wordt gestoten.



STOTEN EN HONKLOPEN

*** ORGANISATIE**

- Maak 3 groepen:
- slagmensen
 - honklopers
 - veldspelers (pitcher, derde honkman en tweede honkman)

*** OPDRACHT**

- slagmensen : "stoot" de bal naar de grond
- honklopers : beoordeel de situatie voordat je actie onderneemt
- verdediging: probeer de uit op het eerste honk te maken

*** DOEL**

- nabootsen van de wedstrijdssituatie

*** OPMERKINGEN**

- laat de honklopers een helm dragen
- geef de veldspelers hun positie aan d.m.v. een pillon