



OEFENSTOF



Inhoudsopgaven

Inhoudsopgaven.....	2
Oefenvormen.....	3
I. Inleidende vormen gooien en vangen.....	3
II. Aanleren gooien	5
III. Insluiten van een honkloper.....	7
IV. Organisatievormen gooien, vangen en fielden.....	9



Oefenvormen

I. Inleidende vormen gooien en vangen

A. Inleiding met handschoen en bal

1. Alle spelers lopen met handschoen en bal vrij door de ruimte (zaal, afgebakend gebied). Ze gooien steeds de bal voor zichzelf op tot hoofdhoogte en vangen hem daarna weer onderhands op. Op teken van de trainer stoppen ze met de bal in de handschoen.

a. Speelse variatie

1. Staand op één been (ooievaar).
2. Zitten in hurkzit.
3. Zitten op de grond.
4. Liggen op de buik.

- b. Opdrachten nummeren, nummer afroepen en juiste opdracht uitvoeren.

2. Alle spelers lopen met een bal in de handschoen vrij door de ruimte. De tikker heeft een bal in de blote hand en probeert in 30 seconden zo veel mogelijk spelers te tikken. Getikte spelers gaan op de plaats hinkelen.

- a. Variatie - Meerdere tikkers die elkaar onderhands de bal mogen toespelen.

B. Onderhands gooien en onderhands vangen - Het vangen van een bal na een stuit is eenvoudiger, omdat de stuit de snelheid uit de bal haalt. Het meeveren zorgt ervoor dat men bewegelijk is en daardoor sneller een vervolgactie kan maken. Als men tennisballen gebruikt bij dit soort oefeningen moet je er rekening mee houden dat deze lastiger te vangen zijn. Uiteraard ontwikkelt dit juist wel het met zachte handen vangen van de bal.

1. Gooi de bal onderhands omhoog en vang de bal met de handpalm omhoog (kommetje). Denk aan het meeveren van de handen.
2. Idem, maar gooi de bal steeds hoger. Hoe hoger je gooit hoe dieper je moet meeveren.
3. Gooi de bal bijna tegen het plafond en bij het vangen meeveren tot aan de grond.
4. Zie 1 2 en 3, maar laat de bal één keer stuiten voordat je de bal vangt.
5. Zie 4, doe echter een opdracht voordat je de bal vangt. B.v. grond aantikken, zitten, rondje draaien, enz.
6. Spelvorm - Wie kan dit 10 keer zonder de bal te laten vallen?
7. Wedstrijdvorm - Wie is het eerste klaar zonder de bal te laten vallen?

C. Met de handschoen opgooien en onderhands vangen - Dit zijn handschoen- en balgewenningsoefeningen.

1. Gooi de bal met de handschoen omhoog, laat de bal één keer stuiten en vang de bal met de handschoen.
2. Idem, nu zonder stuit.
3. Gooi de bal nu iets schuin voor je, loop er naar toe en vang de bal (denk om de burenl!).



4. Gooi de bal met de handschoen omhoog en doe een opdracht voordat je de bal vangt. Dit kan met een stuit of zonder een stuit.

D. Onderhands gooien en bovenhands vangen

1. Gooi de bal omhoog, reik naar de bal en vang de bal ter hoogte van het voorhoofd (vingers wijzen omhoog).
2. Idem, met opdrachten.
3. Gooi de bal iets schuin omhoog, loop erachter aan en vang hem op. De bal mag één keer stuiten. Denk om de burens!
4. Idem, nu zonder stuit.

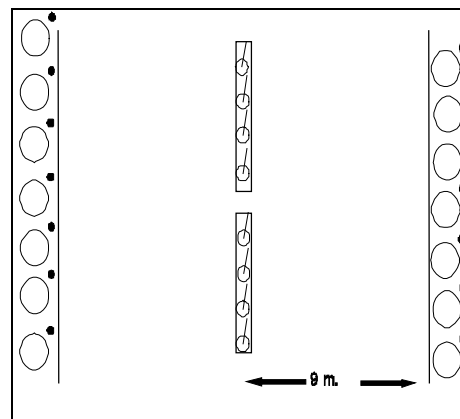
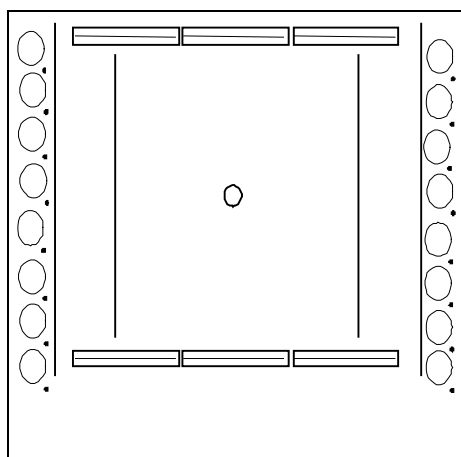
E. Stuiten en vangen - Stuiten is een voorbereiding op het bovenhands gooien (bovenhandse strekworp).

1. Stuit de bal met de vingertoppen op de grond, zoals bij basketbaldribbel. Gebruik hierbij goed de pols en vingers.
2. Probeer zo snel mogelijk te stuiten om de pols los te krijgen.
3. Pak de bal telkens vast zoals bij het gooien (met de juiste greep) en stuit hem gecontroleerd voor je op de grond. Je gooit nu eigenlijk alleen met de pols.
4. Idem, deze oefening kunnen we ook doen met de linkerknie op de grond voor rechtshandige werpers (rechter knie voor linkshandige werpers). Houd linkerarm gebogen en de linkerelleboog tegen de borst, dit is de eindhouding bij een goed uitgevoerde worp. Stuit de bal voor de linkerknie (linkshandige werpers voor rechterknie).
5. Stuit de bal uit stand voor de linkervoet en vang de bal (denk aan de linkerarm houding).
6. Stuit de bal uit stand voor linkervoet, gooi harder en breng de rechterelleboog eerst omhoog. Hierdoor krijg je een goede zweepslag in de gooiarm.
7. Spelvorm - Wie kan met een goede stuit voor de linkervoet het plafond halen en de bal vangen?

F. Gooien tegen de muur

1. Gooi de bal met een stuit via de grond tegen de muur en vang de bal. Afstand ongeveer 3 meter.
2. Zie 1, met tweetallen en één bal. Gooien en vangen iedere bal afwisselen.
3. Met tweetallen en één bal, waarvan één speler voor en één speler achter. De achterste speler heeft de bal en gooit deze met een stuit tegen de muur. De voorste speler vangt de bal en geeft hem terug aan de achterste speler. Afstand ongeveer drie meter naar de muur en onderlinge afstand 1 meter.
4. Zie 3, maak de afstand tot de muur steeds korter.
5. Zie 1, maak de afstand tot de muur steeds groter en vang de bal.
6. Wanneer je de bal mist, moet je terug naar het beginpunt.
7. Probeer de bal te laten stuiten in een bepaald gebied op de grond.
8. B.v. tussen twee lijnen die op de grond zijn getekend. Hiervoor kan ook de pet worden gebruikt.

9. Spelvorm _ Wie kan van achter de lijn de bal met een stuit tegen de muur gooien en de bal vangen achter de werplijn?
10. Spelvorm - "Squashbal"; met tweetallen en één bal. De bal mag na de muur geraakt te hebben nog maar één keer stuiten. Stuit de bal twee of meer keer, dan is er een punt verdiend.
11. Spelvormen - Bal in de sloot en kegels gooien.



II. Aanleren gooien

- A. Gooien tegen de muur om techniek aan te leren - Gooien tegen de muur is eigenlijk: leren hard gooien en door aanbrengen van doelbeperkingen het zuiver gooien oefenen. Eerst leren hard gooien (techniek) en vervolgens nauwkeurig (richting).
 1. Gooi de bal, met een aanloop (dit heeft het 1-2 ritme tot gevolg), in een bepaald gebied laag (of liever nog met een stuit) tegen de muur en vang de bal na één of meer stuiten. Je moet hard gooien. Afstand 8-10 meter van de muur.
 2. Zie 1, maak de afstand van de aanloop korter. Uiteindelijk moet het een shufflepas zijn en gooien.
 3. Gooi de bal in een bepaald gebied tegen de muur, bijvoorbeeld een vak of een mat.
 4. Laat de spelers met hun handschoen naar hun doel wijzen (richting geven) en stappen in de richting van het doel (goede voet?).
 5. Tweetallen, speler 1 gooit de bal hard tegen de muur en speler 2 vangt de bal. De werper kan nu zijn beweging volledig afmaken.
 6. Ook de vijf basisoefeningen kunnen goed tegen de muur gedaan worden.
 7. Onze ervaring is dat jonge kinderen, altijd met een hoge elleboog (letter L) gooien en dus niet met een lage elleboog (letter V), als men het gooien aanleert m.b.v. twee handen en een wat grotere bal (handbalmaat) op zeer korte afstand (1,5 meter) van een muur en met een stuit.
 - a. Halve "voetbal" ingooi met ellebogen naar elkaar toe.
 - b. Idem, over een grotere afstand vooraf gegaan door een uitvalspas met het correcte been.

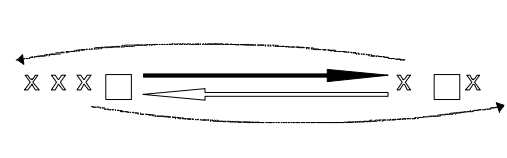


- c. Idem, echter tijdens de uitvalspas, draaien we voorste heup en schouder in en brengen beide armen in gooipositie ("sterretje"). De elleboog zakt daarbij vrijwel als vanzelf nooit onder schouderhoogte.
8. Spelvorm - "Pion werpbal". Welke groep heeft als eerste alle pionnen van de bank gegooid?
- B. Gooien naar elkaar - Laat de spelers wanneer de trainer roept; GRIP!, de bal zo snel mogelijk in de lucht steken. Dit is voor de trainer de mogelijkheid om de grip te controleren.
1. Tweetallen. Gooi de bal naar elkaar met een stuit. Gooien met een stuit dwingt de speler om bovenhands te gooien. Jonge kinderen kunnen zo met elkaar gooien zonder dat ze steeds achter de bal aan moeten om hem weer op te halen (de stuit haalt vaart uit bal).
 2. Petje gooien, de spelers moeten hun pet drie meter voor zich op de grond leggen. Het doel is om op de pet te gooien. Lukt dit dan scoor je een punt.
 3. Tweetallen, gooi de bal naar elkaar zonder een stuit.
 4. Tweetallen tegenover elkaar op een onderlinge afstand van acht meter.
 5. De spelers staan dwars op de gooirichting en de voeten blijven de hele oefening in deze positie. De spelers mogen wel naar links en rechts bewegen om zoveel mogelijk goed achter de bal te komen.
 6. Vang de bal, cirkel de bal naar achteren, breng de vangschouder richting het doel en gooi de bal terug. Zorg dat de benen diep gebogen zijn i.v.m. bewegelijkheid.
 7. Tweetallen tegenover elkaar op acht meter afstand. Probeer de bal zo snel mogelijk over te gooien. Tijdens de hele oefening moet je blijven bewegen als een boxer op de voorvoeten. Hierdoor ben je bewegelijk en kun je de bal sneller verwerken. Het gaat hierbij om de snelheid van bewegen en niet om de snelheid van de bal.
 8. Zie 5, alleen vanuit "stilstand".
 9. Spelvorm - Welk tweetal heeft het eerste tien keer overgegooid? Alleen tellen als de bal één keer stuit.
- C. Verschillende richtingen gooien - We maken groepjes van drie of vier spelers en gaan in een driehoek of vierkant staan. De bal wordt in verschillende richtingen gegooid waarbij het 1-2 ritme en de voorste schouder iedere keer naar het doel gericht is.
1. Met de klok mee.
 2. Tegen de klok in.
 3. De spelers bepalen zelf de richting.
- D. Gooien tijdens het lopen
1. Loop op de plaats in een 45 gradenhoek ten opzichte van de ontvanger.
 2. Als de voet aan de gooiarmkant op de grond komt, met een 3/4 bovenhandse gooibeweging naar de ontvanger gooien. Benadruk de pols en onderarmbeweging.
 3. Til de voorste knie op en open de heup om goed te kunnen gooien.
 4. Bij het doorzwaaien op het achterste been huppen (gooikant) om balans te vinden.
 5. Zwaai door met arm en lichaamsgewicht achter de bal aan.

III. Insluiten van een honkloper

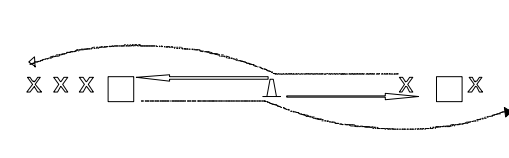
A. Loop altijd achter je aangooi aan

Loop na het afspelen van de bal achter de bal aan. Zorg dat men klaarstaat, minimaal één meter voor het honk, met de voeten naast elkaar en de handen op borsthoogte.



B. Bovenhands tossen

Dezelfde organisatievorm als bij oefening 1. De spelers sprinten met de bal tot aan de pion die halverwege staat, darten de bal (geen schouderwissel) bovenhands en lopen achter de bal aan om achteraan te sluiten bij de andere rij.



Aandachtspunten - Bal zo snel mogelijk uit de handschoen, bal goed laten zien aan de ontvanger, sprinten achter de honkloper aan en bovenhands darten i.p.v. gooien.

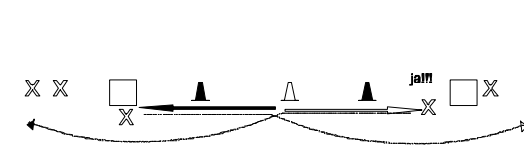
C. Ontvanger moet in beweging vangen

De spelers moeten weten wat de richting van de bal is voordat ze naar de bal bewegen, om zodoende de bal voor zich te vangen. Ze moeten kijken naar de bal op het moment van vangen.

Aandachtspunten - in beweging vangen . en de bal voor het lichaam vangen en kijken naar de bal.

D. Ontvanger roept

Zet twee pionnen in de loopbaan. De spelers spelen de run-down aan één van de zijden. De ontvanger roept; JA!!! als de looper ongeveer acht meter van hem af is. De bal ontvangen in beweging en tikken.



Aandachtspunten - Eerst de bal pakken en dan tikken en niet pakkentikken, het roepen moet kort en krachtig zijn en geen fake's maken.

E. Spelvorm - "koop een koe". Principe van het opjagen van de honkloper(prooi) alvorens tot een eventueel aangooi over te gaan.

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

- F. Spelvorm - "één aangooi". Aanleren/verbeteren van de timing van het moment van gooien in de run-down.

Zie boven, echter start de velder vanaf een honk en staat er een tweede velder klaar op het volgende honk. Aangezien de eerste velder achter zijn aangooi dient aan te lopen kan de tweede velder nooit meer op een andere velder gooien. De looper moet dus met maximaal één aangooi worden uitgemaakt.

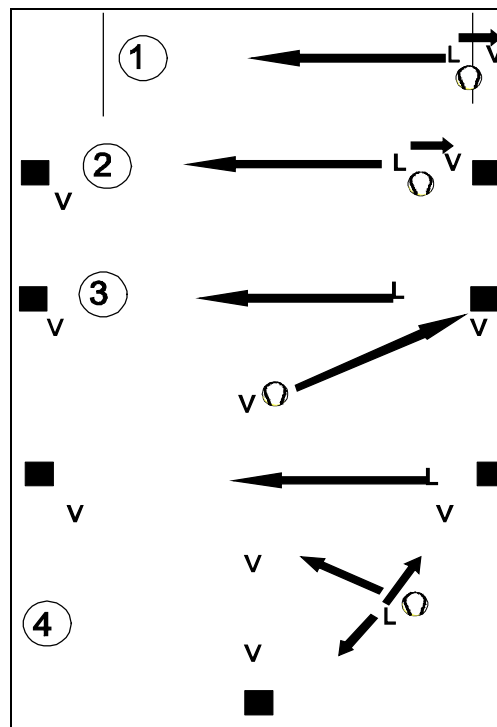
- G. Spelvorm - "3 tegen 3 insluit wedstrijd". Verbeteren insluiten in een wedstrijdspecifieke situatie.

Zie 2, echter de bal wordt door een derde velder (bijv. werper) ingebracht. De looper start vanaf het honk. Als een looper geweest is gaat de volgende looper. Nadat allen geweest zijn wisselen aanval/verdediging van functie.

Puntentelling - Een uit met maximaal één aangooi scoort twee punten. Een uit na meerdere aangooien scoort één punt. Als de nul niet valt scoort de honkloper één punt.

- H. Spelvorm - "boompje verwisselen". Verbeteren run-down in een wedstrijdspecifieke situatie, waarbij meerdere honklopers aanwezig zijn.

Drie veldspelers staan in de buurt van een honk opgesteld. Één veldspeler staat centraal in de driehoek. Één van de lopers staat op een honk naar keuze en de ander staat met de bal aan een van de zijden van de driehoek. Zodra de bal in de driehoek wordt gebracht start het spel. De velders moeten beide lopers zo snel mogelijk zien uit te maken. Voor elk aangeraakt honk scoren de lopers 1 punt.

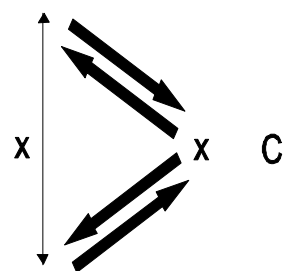
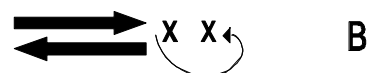


IV. Organisatievormen gooien, vangen en fielden

A. Organisatievormen met tweetallen

1. Tegenover elkaar

- Beide kanten rollen
- Één kant rolt, de ander gooit
- Beide kanten gooien
- Forehand en backhand tossen
- Dwars op de gooirichting gooien
- Vanaf twee knieën gooien
- Snelgooien



2. Via de muur

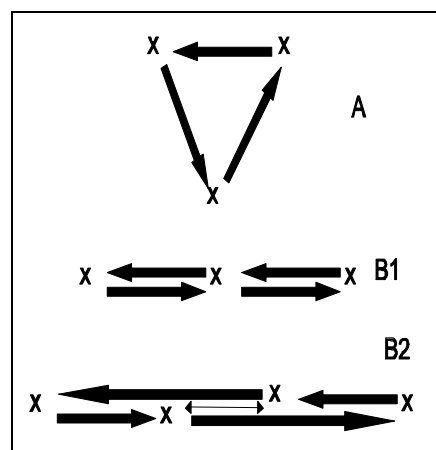
- Via de muur en doordraaien
- Gooien en vangen
- Grondballen fielden of hoge ballen vangen
- De bal mag niet meer dan één keer stuiten nadat hij de muur heeft geraakt (spel)

3. Killers - Zie oefenstof fielden.

B. Organisatievormen met drietallen

1. Driehoek

- Alleen rollen
- Rollen, gooien/tossen, rollen, etc.
- Alleen gooien
- Forehand en backhand tossen
- Snelgooien
- Dubbelspel voeden als fielder



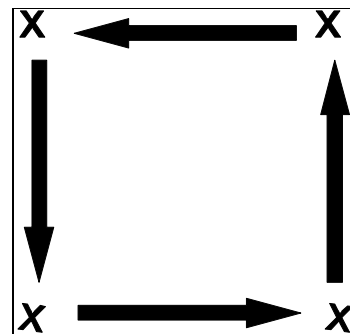
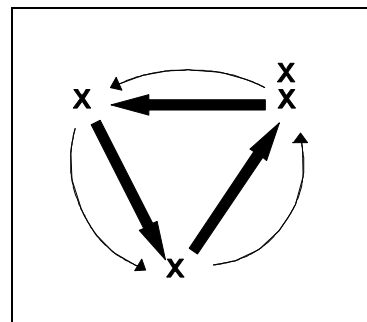
- Relay gooien De middelste speler moet de bal doorgooien. Dit kan met ballen die worden gegooid of gerold door de buitenste spelers. Je kunt de buitenste spelers dwars op de gooirichting laten oefenen, waardoor ze de bal moeten cirkelen en vanuit deze positie niet hard kunnen gooien.

- Relay in beweging - Zie oefening 2, met het verschil dat de bal nu steeds wordt opgehaald en daar vandaan over een grotere afstand wordt gegooid. Werk hierbij met lijnen of pionnen. Denk eraan; de buitenste spelers moeten niet te snel terug gooien.

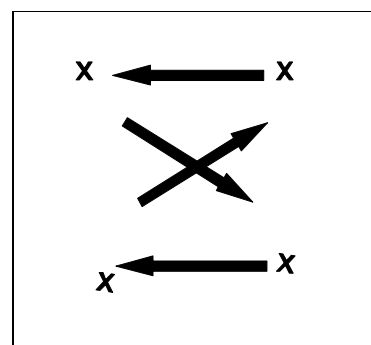
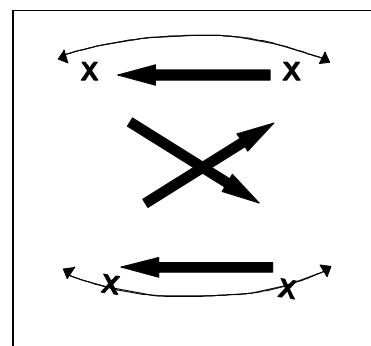
- Muurgooien - Alle oefeningen die genoemd zijn bij het muurgooien met tweetallen, kun je ook gebruiken met drietallen.

C. Organisatievormen met viertallen1. Vierkant

- Alle spelers rollen en fielden.
- Om en om fielden en gooien.
- Gooien en snelgooien.
- Dubbelspel tweede honkman.
- Tossen (voeden dubbelspel).
- Al deze vormen kun je links- en rechtsom beoefenen.

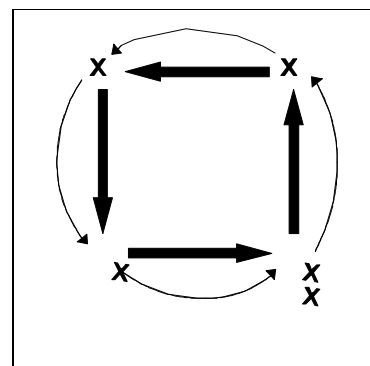
2. Driehoek - Bij deze organisatie kan men dezelfde vormen gebruiken als bij het vierkant, met het verschil dat men alles in beweging doet.3. Vlinder gooien

- Rollen/fielden of gooien/vangen.
- Met één stuit gooien.
- Langs de zijde rollen en diagonaal gooien.
- Vlinder in beweging - Na de bal gespeeld te hebben moet je aansluiten aan de overkant.
- Tikvorm - Drie spelers maken een driehoek en de vierde speler (tikker) komt in de kring te staan. De spelers in de kring hebben een bal en moeten deze zo snel mogelijk over spelen. De tikker moet proberen degene met de bal te tikken. Lukt dit, dan is hij de volgende tikker.
- Cut-off/relay en muurgooien (zie 3-tallen) kan men ook met viertallen beoefenen.
- Spelvorm - Probeer de bal, met de handschoen, in de groep zoveel mogelijk keer hoog te houden. Welke groep houdt de bal de meeste keren hoog?
 - Met een stuit (jonge spelers/beginners).
 - Zonder stuit.
 - Niet twee keer door dezelfde speler achter elkaar.
- Spelvorm - De spelers staan in een spreidstand met de voeten onderling aangesloten. Hierdoor zijn er vier poortjes. Leg een bal in de kring en de spelers moeten proberen de bal, met de buitenkant van de handschoen, bij elkaar door het poortje te krijgen.

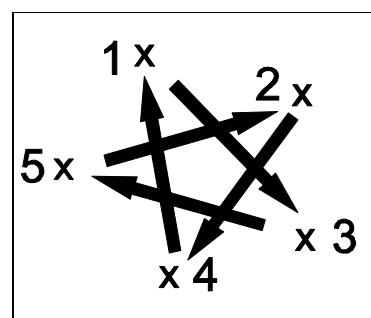


D. Organisatievormen met vijftallena. Vierkant gooien met doordraaien

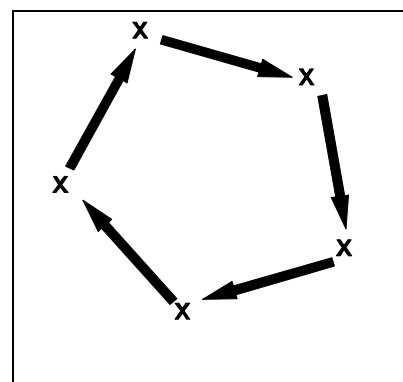
1. Alle spelers rollen en fielden.
2. Om en om fielden en rollen.
3. Gooien en snelgooien (dubbelspel).
4. Forehand en backhand tossen.
5. Al deze vormen kan men linksom en rechtsom beoefenen.

b. Ster gooien - speler 1 gooit naar speler 3, speler 3 gooit naar speler 5, speler 5 gooit naar speler 2, speler 2 gooit naar speler 4 en speler 4 gooit naar speler 1, etc.

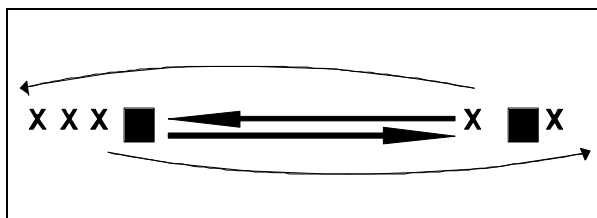
Begin met één bal (incrediballs) en onderhands gooien. Daarna kan men hetzelfde proberen met twee of drie ballen (ballen beginnen bij dezelfde speler). Denk eraan: bal vangen, onderhands verder gooien en meteen weer kijken naar degene van wie men de bal ontvangt.

c. Rondje gooien - Bij deze vorm kan men meerdere ballen tegelijk gebruiken. Als er een bal wordt gemist, meteen time-out roepen.

1. Onderhands en bovenhands gooien.
2. Alle spelers rollen de bal.
3. Forehand en backhand tossen.

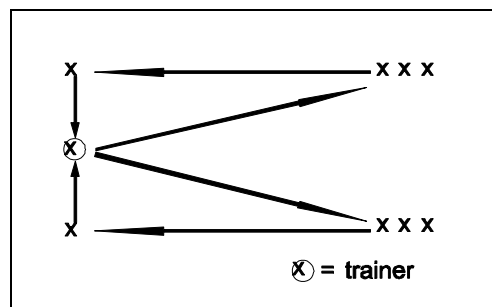
d. Stroomvorm insluiten - Na het afspelen van de bal, aansluiten bij de groep aan de overkant. Bal begint bij de grootste groep.

1. Beide groepen rollen of gooien.
2. Één groep rolt, de andere gooit.
3. De ontvanger pakt de bal met een stretch (als een eerste honkman) of maakt een tikactie.

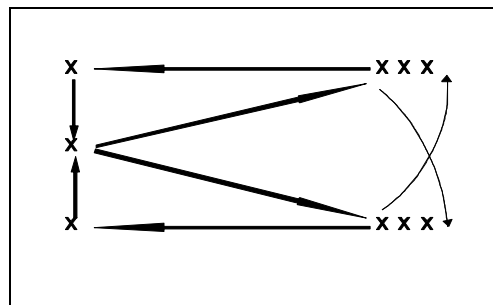


E. Organisatievormen met meertallen - De W-vorm is een goede organisatievorm om te gebruiken met grotere groepen spelers. Met name als men alleen is als trainer. Je kunt allerlei geslagen ballen hierin verwerken. Wanneer je niet vaardig bent met de fungo/knuppel, zou je een tennisracket met incrediballs kunnen gebruiken. De vangers, aan weerszijde van de coach, kun je de opdracht geven de bal te pakken als een eerste honkman of met een tikbeweging.

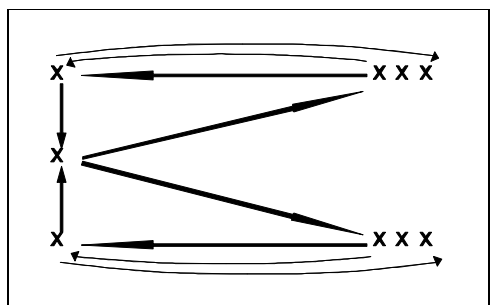
1. De trainer slaat de bal naar de voorste speler van de groep links van hem. Deze speler verwerkt de bal naar de vanger links van de trainer. Daarna slaat de trainer een bal naar de groep rechts van hem. Deze speler verwerkt de bal naar de vanger rechts van hem.



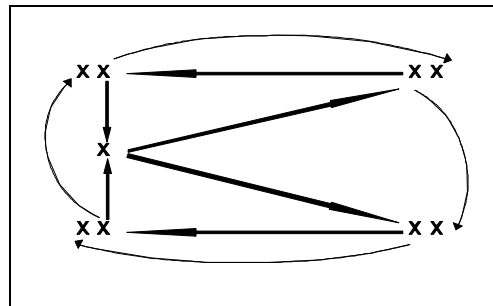
2. Idem, met het verschil dat de fielders na iedere verwerkte bal wisselen van groep. Sla je de bal meer naar het midden toe, dan wordt er forehand en backhand gefield. De spelers moeten de bal steeds terug gooien naar de vanger aan de kant waar ze vandaan starten.



3. Idem, met het verschil dat de fielders en vangers na het verwerken van de bal, achter hun bal aanlopen en aansluiten bij de groep aan de overkant. dit zorgt voor een goede nabeweging en voor een goede conditie. Men kan de ballen ook naar het midden slaan (ronden van de bal).



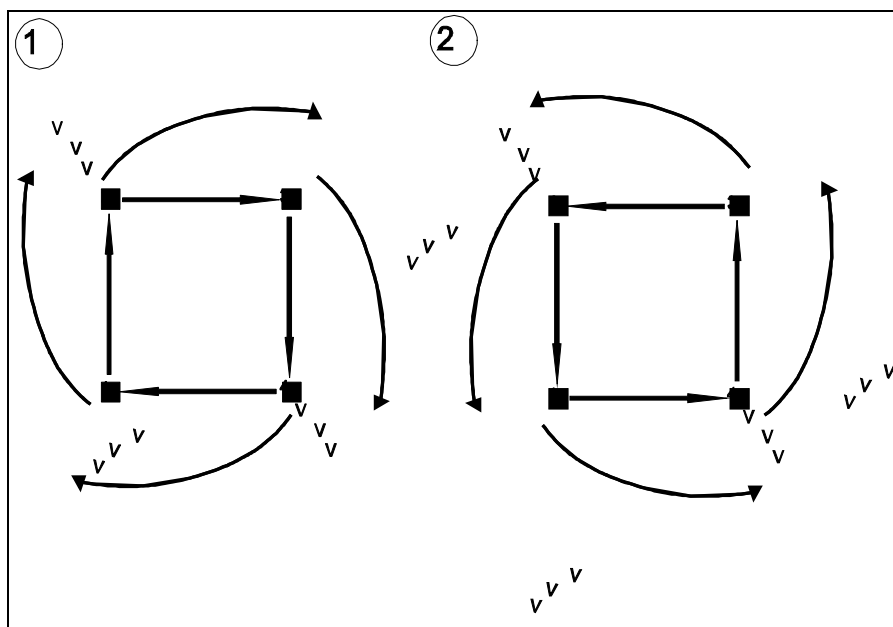
4. Idem, met het verschil dat de spelers "met de klok" meedraaien, zodat men dus ieder rondje twee keer de bal fieldt en twee keer de bal vangt. Dit is een conditievorm. Voor de veiligheid moet de trainer een pion achter zich zetten waar de spelers achterlangs moeten lopen.



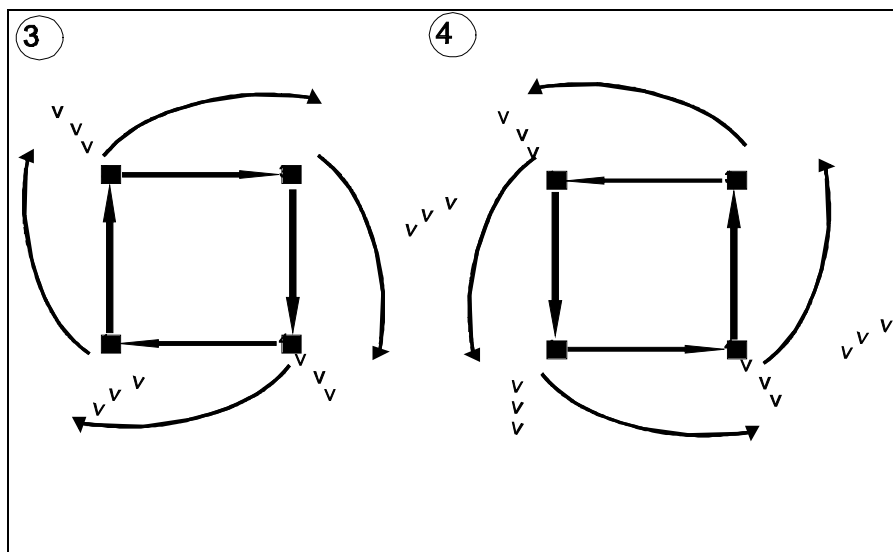
5. Voor outfielders moet men de afstand groter maken en tussen de outfielder en de vanger (catcher) een cut-off/relayman neerzetten.

F. Organisatievormen voor teams - In alle gevallen geldt dat de "gerolde" bal vervangen kan worden voor een met een boog gegooid bal. Dan geldt: na het vangen onmiddellijk in positie komen voor vervolgactie.

1. In een vierkant - Bij het gooien altijd schouders in de richting van het doel laten wijzen. Wees altijd klaar voor de vervolg actie.
 - a. De bal wordt in een vierkant gegooid, waarbij de spelers hun aangooi volgen en achteraan sluiten bij de volgende groep. De bal gaat in de richting van de wijzers van de klok. Later eventueel een tweede bal in het spel.
 - b. Zie boven, de bal gaat echter tegen de wijzers van de klok in.



- c. Zie A, de bal wordt echter gerold van positie 1 naar 2 en van 3 naar 4. 2 en 4 fielden de bal en gooien hem aan op 3 en 1. Later eventueel een tweede bal in het spel.
- d. Zie C, de bal gaat echter tegen de wijzers van de klok in.



- e. Rollen van 1 naar 3 en 2 naar 4, fielden en aangooien van 3 naar 2 en 4 naar 1. Na je actie doorlopen met de klok mee.
- f. Idem, echter na je actie lopen tegen de klok in.

