



# **BUITENVELD**



## **Inhoudsopgaven**

<b>Inhoudsopgaven</b> .....	<b>2</b>
<b>Buitenveld</b> .....	<b>3</b>
<b>I. Eigenschappen</b> .....	<b>3</b>
<b>II. Fielden</b> .....	<b>3</b>
<b>III. Verwerken van de bal</b> .....	<b>7</b>
<b>IV. Communicatie</b> .....	<b>8</b>
<b>V. Positionering</b> .....	<b>8</b>
<b>VI. Special Plays</b> .....	<b>10</b>
<b>VII. Mentale aspecten</b> .....	<b>10</b>
<b>VIII. Oefenstof</b> .....	<b>11</b>

In dit deel over buitenveld is elke verwijzing naar de mannelijke vorm van woorden als "speler", "buitenvelder", enz. en het gebruik van woorden "hij", "hem", enz. niet discriminerend bedoeld. Logischerwijs worden hiermee ook vrouwen bedoeld. Een en ander is uitsluitend gedaan uit taalkundige overwegingen ter vereenvoudiging.

Suggesties tot verbetering van inhoud of bruikbaarheid zullen in dank worden vernomen.

Niets uit het handboek mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.



## **Buitenveld**

Regelmatig kan men opmerken dat een solide buitenveld niet de eerste prioriteit heeft bij coaches. Het grootste gedeelte van de trainingen worden gebruikt voor de pitchers, catchers en binnenvelders. Het lijkt alsof coaches vergeten dat een fout in het buitenveld vaak een punt kost in plaats van een extra honk. Een fantastische vangbal of een fout beoordeelde hoge bal, kan een wedstrijd totaal veranderen.

In dit gedeelte willen we coach en buitenvelder inzicht geven in de verantwoordelijkheid als buitenvelder. Men zal tot in de fijnste details met spelers moeten trainen om een goede buitenvelder op te leiden. Daarbij staan de basisvaardigheden centraal en is herhaling de sleutel tot succesvol buitenveld spelen.

### **I. Eigenschappen**

- A. In het algemeen heeft een goede buitenvelder meer dan gemiddelde loopsnelheid en snelheid van handelen. Zoals alle fielders moet een buitenvelder gefocust zijn op iedere geworpen bal om een goede jump op de bal te hebben.
- B. Een goede buitenvelder grijpt steeds de kans succesvol te zijn in een “close play”, bijvoorbeeld de bal net boven de grond te pakken, een hoge bal over hem heen te vangen of een honkloper uit te gooien die voor een extra honk gaat.
- C. De midvelder is de beste van de drie buitenvelders. Een midvelder moet snel zijn om een groot gebied te kunnen bestrijken. Een sterke accurate arm is nodig. Daarnaast is leiderschap een vereiste.

### **II. Fielden**

#### **A. Uitgangshouding**

Bij een goede uitgangshouding heeft de buitenvelder de grootste kans op een “goede jump” naar een geslagen bal.

1. Set Position – Houd de handen op gebogen knieën, terwijl de voeten op schouderbreedte staan. Het bovenlichaam is ontspannen en het hoofd omhoog gericht. Deze positie neemt men tussen de pitches in, met de bedoeling concentratie vast te houden.
2. Ready Position - Als de pitcher de bal heeft losgelaten, komen de handen los van de knieën en verplaatst het lichaamsgewicht naar de ballen van de voeten. Een goede buitenvelder ziet de bal richting thuisplaat gaan en leunt dan over naar de verwachte locatie waar de bal wordt geslagen. Vooral voor de midvelder is dit van belang, maar ook de overige twee buitenvelders moeten zich deze houding eigen maken.

#### **B. Beweging naar de bal toe –**

Om de baan van de bal te kunnen bepalen zijn er verschillende indicatoren. Ten eerste geeft het geluid van de bal op knuppel een indicatie of de bal al dan niet vol is geraakt. Daarbij geeft de hoek van de knuppel en de vertreksnelheid van de bal van de knuppel een indicatie hoe ver de bal is geslagen.

1. De eerste stap is bepalend om zo snel mogelijk de bal te onderscheppen.
  - a. “Cross-over” – Bij een bal geslagen naast de buitenvelder wordt gestart met een cross-over. De cross-over moet explosief zijn en zorgen voor een zo groot mogelijk bereik. NOTE: Men gebruikt de cross-over met de verwachting dat de bal in de gap (ruimte tussen twee buitenvelders) wordt geslagen. Kijk er voor uit dat je achter een hard geslagen bal, speciaal de line drive over de grond, aan moet.



- b. Full Drop Step - Als de bal over de buitenvelder wordt geslagen start de buitenvelder met een drop step. De links- en rechtsvelder dienen daarbij rekening te houden met de curve die de bal richting foullijn maakt. Ballen die direct over de midvelder worden geslagen, worden beoordeeld naar rechts bij een rechtshandige slagman en naar links bij een linkshandige slagman. Op deze wijze kan de midvelder in de richting van de curve sprinten.
- Bij een line-drive die recht op de buitenvelder wordt geslagen dient een drop-step naar de juiste positie gezet te worden, zodat de diepte van de line-drive kan worden bepaald.
2. Benadering – Met lopers op de honken en een hoog geslagen bal wordt de bal van achteren benaderd. Op het moment van vangen is de buitenvelder in voorwaartse beweging. Hierdoor ontstaat maximale snelheid en kracht bij het gooien van de bal naar het binnenveld. Een minder goed geoefende buitenvelder zal vaak vanuit stilstaande positie de bal vangen en aangooien en daarmee de voorwaartse snelheid van het inkomen op de bal tenietdoen.
- a. Een goede buitenvelder sprint altijd naar de bal toe, ongeacht de afstand naar de bal, en zal dan de bal opwachten. Op deze manier heeft de buitenvelder de mogelijkheid de bal op de juiste manier te verwerken.
- b. Ga op volle snelheid naar de positie waar je de bal denkt te kunnen vangen. Neem het niet te makkelijk op en leer jezelf aan tijdens het benaderen van de bal tweemaal de vlucht te checken. Deze manier levert sprintsnelheid op maar vraagt ook meer ervaring om richting de juiste plek te sprinten. Beginnende buitenvelders zullen tijdens de gehele vlucht blijven kijken naar de baan van de bal om zo mogelijk snel te reageren op waargenomen verandering in de baan van de bal.
- c. Sprint op de ballen van de voeten om te voorkomen dat een hoog geslagen bal 'dwarrelend' op de outfielder af komt. Sprinten op de volle voet kan te veel op en neergang van de ogen veroorzaken en kan het inschatten van de juiste baan van de bal door de lucht bemoeilijken.
- d. Ga gedurende de laatste drie passen met de handschoen richting bal om de volle snelheid te kunnen benutten bij het benaderen van de bal.
- e. Als de buitenvelder er achter komt dat hij niet op de juiste manier de bal benaderd, moet dat gecorrigeerd worden door in de juiste richting te lopen het hoofd weg van de plaat te draaien. NOTE: Sommige buitenvelders geven de voorkeur aan een binnenwaartse benadering van de bal.
- C. Grondballen – Buitenvelders fielden normaal gesproken grondballen niet anders dan binnenvelders. Daarnaast kan een buitenvelder een grondbal blokken en "scoopen".
1. Blokken – Deze wijze van fielden is geschikt indien er niet direct een actie volgt na het fielden van de bal. De bal wordt bij deze manier van fielden veiliger gestopt, maar staat een accurate gooi naar het binnenveld in de weg. Deze techniek moet alleen worden toegepast op slechte velden indien niet anders kan. De techniek als infielder verdient te allen tijden de voorkeur. Een hard geslagen bal moet in de onderstaande situaties op een knie worden verwerkt:
- a. Geen honkloper op de honken.
- b. Een looper op het eerste honk en een hard geslagen bal links van de midvelder.
2. Binnenvelder - Gebruik de basistechniek van de binnenvelder. De sleutel tot dit alles is om de bal zo snel mogelijk te pakken. Een snelle benadering naar de bal voorkomt dat de honklopers extra honken pakken.



3. Alles of niets – Bij het “scoopen” fieldt de buitenvelder de bal buiten de voet aan de kant waar de handschoen zit. Wees er zeker van dat de knieën gebogen zijn en de achterste knie dicht bij de grond is. Zorg voor een goede oog/hand coördinatie. Tijdens het sprinten is de kans groter de bal te missen of niet te kunnen reageren op een onverwachte stuit. Het lichaam zit immers niet achter de bal! Deze techniek wordt alleen in de uiterste noodzaak gebruikt, bijvoorbeeld:
  - a. In de latere innings, bij een stand die “close” is bij een poging een honkloper die een belangrijk punt kan scoren uit te gooien: een honkloper kan een gelijkmakende run scoren, het winnende punt op de thuisplaat maken of een andere honkloper verder brengen in de laatste innings.
  - b. De gesteldheid van het veld kan zorgen dat deze techniek vaker wordt gebruikt.
4. Geslagen grondballen in the gap of langs de foullijn:
  - a. Probeer tijdens de wedstrijdvoorbereiding de conditie van het veld uit, waardoor men de juiste snelheid en richting naar de bal kan bepalen.
  - b. Als twee spelers de bal kunnen fielden heeft de speler die in de richting van de aangooi loopt de voorkeur.
  - c. Gebruik de tegengestelde afzet bij hard geslagen ballen langs de foullijn bij rechtshandige rechtsvelders en linkshandige linkersvelders.
  - d. Gebruik de tegengestelde afzet bij grondballen in de gap wanneer op het moment van fielden, de handschoen aan de andere kant van de aangooi zit.

#### D. Ballen in de zon –

Buitenvelders moeten leren de zon en de wind te bespelen.

1. Bepaal de boog van de bal en ‘flip’ de zonneglazen op voordat de bal in het zongedeelte komt.
2. De blote hand, of de handschoen, kan ook als een schild voor de ogen dienen als men in de zon kijkt. Het is belangrijk de arm gebogen te houden en de ogen dienen achter de handschoen te zitten. De handschoen is het beste middel om de ogen in de schaduw te krijgen. Als de handschoen wordt gebruikt dient deze zo dicht mogelijk bij het gezicht gehouden te worden om een langere schaduw te bewerkstelligen.
3. Ook als de zon laag staat dient de handschoen gebruikt te worden om de ogen in de schaduw te krijgen op het moment dat de pitcher zijn bal richting slagman gooit.
4. Kijk de bal niet na tijdens hoog geslagen ballen.
5. De buitenvelder kan ook naast de richting van de bal lopen om zo een hoek te vormen ten opzichte van de zon en vangt op het laatste moment de bal zodat hij de zon afschermt.
6. Laat het de andere (buiten)velders weten als men de bal even kwijt is in de zon.

#### E. Spelsituaties nabij het hek -

1. Bekijk tijdens de wedstrijdvoorbereiding het homerunhek en bereid je voor hoe een (hard) geslagen bal er vanaf springt.
2. Ga zo snel mogelijk naar het hek. Blijf een armlengte van het hek af, zodat er ruimte is om een sprong te kunnen maken.



3. Als de bal hard geslagen is en de bal is eerder bij het hek dan de buitenvelder, vang dan de bal middels een zijwaartse loop om uit te sluiten dat men tegen het hek aan loopt.
  4. Bij grondballen tegen het hek. Pak de bal met de blote hand dicht bij het hek en de handschoen dicht bij het binnenveld. Stop de bal in de handschoen (leer op leer), maak een tussenstap en gooi hard op de binnenvelder die men wil bereiken. Als de bal stil ligt mag men deze met de blote hand oppakken. De richting van het benaderen van de bal is een iets aan de buitenkant en wordt middels een rechte lijn gedaan.
  5. De aangooi vanaf het homerunhek dient te gebeuren met een tussenstap om zo een hardere aangooi richting relaysspeler te bewerkstelligen.
- F. Een vangbal via een duik -
1. Duik naar ballen die zacht in het buitenveld worden geslagen en redelijk te vangen zijn. Onthoud wel de situatie in de wedstrijd op dat moment. Er zijn situaties dat duiken te veel risico met zich meebrengt.
  2. Pas op bij het duiken naar hard geslagen line-drives, met name bij onderstaande situaties:
    - a. Loper op het tweede honk met twee man uit.
    - b. De slagman/honkloper kan voor de beslissende run in de wedstrijd zorgen (gelijke stand in een uitwedstrijd, winnende run thuiswedstrijd)
  3. Duik naar moeilijke ballen (geen line-drives) in deze situaties:
    - a. Honkloper op het tweede honk met twee man uit.
    - b. Honkloper op het derde honk met twee man uit.
- G. Ballen in de hoeken geslagen - Bekijk de situatie in de wedstrijdvoorbereiding. Voorkom dat een buitenvelder achter een bal in de hoek geslagen aanrent en daarna opnieuw achter de bal aan moet als deze in de hoek de andere kant opspringt.
- H. Dekken – Elke actie in het binnenveld moet worden gedekt door de buitenvelders. Als een spelsituatie zich voordoet moet de buitenvelder beslissen; hoe, waar en wie de actie het beste kan dekken. Soms een directe spelactie (aangooi catcher), soms een mogelijke vervolgactie (bal schiet door, loper gaat voor een extra honk). Steeds zal de buitenvelder op het juiste moment op de juiste plaats moeten zijn om de negatieve gevolgen van een misser of een foutieve aangooi te beperken.
- De buitenvelders moeten op de hoogte zijn van een mogelijke pick-off, zodat ze een slechte aangooi kunnen op dekken. Ze moeten anticiperen op mogelijke stootslagsituaties om honken op te dekken of over te nemen. Bij elke back-up situatie kan de buitenvelder meehelpen de schade zoveel mogelijk te beperken en voorkomen dat de honkloper bijvoorbeeld niet zo maar een extra honk kan stelen.
1. Dek de naaste buitenvelder bij alle geslagen ballen behalve als er een duidelijke afspraak ligt. Ga er altijd van uit dat men kan helpen. Sprint voluit om een situatie te kunnen dekken.
  2. Dek alle worpen die in het binnenveld plaatsvinden.
  3. Dek alle aangooien die tijdens steelpogingen plaatsvinden en voorkom zo de schade tijdens een slechte aangooi. Een buitenvelder die constant beweegt en dekt kan het bezetten van extra honken door de tegenpartij voorkomen.



4. Wees voorbereid om alle run-downs te dekken
5. Ga er vanuit dat geslagen ballen in het binnenveld kunnen worden gemist door de binnenvelders. Beweeg snel in de richting van elke geslagen bal.

### III. Verwerken van de bal

De aangooi vanuit het buitenveld lijkt veel op de manier waarop een pitcher de bal werpt. Om bij het loslaten van de bal met balans, ritme, timing, controle, kracht de bal met snelheid te gooien is de hoek van de arm en de positie van de voeten belangrijk. Daarnaast speelt de (gesloten) positie van de voorste schouder en de snelle schouderwisseling een belangrijke rol.

Belangrijk is dat buitenvelders leren met en zonder stuit op de verschillende honken te gooien. Daarbij moet er veel, vanaf verschillende afstanden, worden gegooid op relay spelers.

De aangooi dient snel gemaakt kunnen worden, snelheid te hebben en houden, accuraat te zijn, goed te verwerken zijn en op de juiste speler of honk zijn gericht.

- A. Probeer bij het vangen van een hoge bal al in de richting van het doel te bewegen.
  1. Vang de bal, met de gooihand in de buurt van de handschoen, met de handschoen op ooghoogte. De schouders worden daarbij 45 graden weggedraaid ten opzichte van de handschoen.
  2. Na een hoge bal of grondbal ontstaat de snelheid in de aangooi door het maken van een "crow-hop". Hierdoor komt het gewicht op het achterste been waardoor alle lichaamskracht in de worp kan komen. De elleboog is ontspannen wanneer de bal naar achteren wordt gebracht en de voorkant van het lichaam wijst richting het doel. Met het naar voren komen van het lichaamsgewicht komt de overhandse worp en gaat het lichaam door met een follow-through die laag eindigt.
 

Stap in met de afzetvoet, stap door en gooi de bal overhands met een 12-6 rotatie. Denk er als eerste aan met de hiel van de voorste voet te landen om de voorste schouder te sluiten. Even omhoog met de voet aan de handschoenkant kan de afzetvoet helpen gedurende de "crow hop".
  3. De aangooi vanuit het buitenveld moet overhands en strak zijn (12-6 rotatie), zodat de bal in een rechte lijn in de richting van het binnenveld gaat. De bal hoeft maar weinig zijspin te hebben om na de eerste hop op het gras of gravel naar links of rechts af te wijken. Om een goede spin aan de bal mee te geven en de zekerheid te hebben dat de bal in de juiste richting blijft gaan, moeten buitenvelders een "snap"-beweging van de pols naar beneden ontwikkelen bij het loslaten van de bal.
  4. Volg met het lichaam de worp in de richting van het doel.
  5. Probeer altijd een backspin te creëren om er voor te zorgen dat de worp 'gedragen' wordt.
- B. Grondballen - Gebruik de "doorstap" methode op grondballen recht voor de borst.
  1. Ballen geslagen aan de backhand kant - Zet de aangooivoet vast om balans in de schuifelende pas te hebben voordat er wordt gegooid.
  2. Ballen geslagen aan de forehand kant - Als de bal gecontroleerd gefield kan worden, kan de velder richting het binnenveld draaien en dan gooien. Op de meeste forehand ballen moet het omgedraaide afzetvoetenwerk gebruikt worden. Zet de werpvoet in de grond en draai de achterkant richting binnenveld.
  3. Denk er aan om achter iedere geslagen bal te komen en dus tussen de beide voeten te fielden.



### C. Algemene principes -

1. Gooi naar het voorste honk als er een kans is de voorste looper uit te maken. Is er geen kans, gooi dan de bal naar het achterste honk. Vaak zijn hard geslagen ballen die de buitenvelder in zijn loop kan pakken ideaal om in de richting van het voorste honk te gooien. Men dient van te voren de snelheid van een honkloper in te schatten om te kunnen beoordelen of men een kans maakt.
2. Men kan meer risico's nemen als tegen het einde van de wedstrijd een belangrijk punt gescoord kan worden.
3. Maak korte aangooien door de lucht naar het tweede en derde honk en voorkom stuiterballen.
4. Gooi de bal nooit hoger dan het gezicht van de "cut off" speler. Bij aangooien in de richting van het derde honk moet de midvelder de bal op de borst van de "cut off" gooien om stuiterballen richting het derde honk te voorkomen.

## IV. **Communicatie**

Buitenvelders die goed met elkaar communiceren brengen een extra kwaliteit in het spel. Vaak zal één van de buitenvelders met zijn rug naar het binnenveld in actie zijn. Daardoor ontbreekt hem het zicht op de actuele situatie die van invloed is op de plek waar de bal naartoe wordt gegooid. Dit kan niet anders, omdat alle aandacht gaat naar het onder controle krijgen van de bal. De collega buitenvelder(s) dekken en houden de situatie in de gaten. Zij roepen in welke richting de bal moet worden gegooid. Is er sprake van een geslagen bal tussen de buitenvelders in, dan moet er gecommuniceerd worden wie de bal gaat pakken. Een geslagen bal aan de vangkant van de buitenvelders geeft een grotere vangkans. Als buitenvelders zich bewust zijn van deze situatie zullen ze eendrachtig deze spelsituatie tot een optimaal einde brengen.

De buitenvelders dienen "vooraf te denken en te praten over mogelijke spelsituaties". Wie staat in een betere positie om na het verwerken van de bal sneller tot een vervolgactie over te gaan? Vooraf kunnen de buitenvelders over een "stel-dat-situatie" praten ("jij pakt bal links-midveld" of "let op, een situatie om 2<sup>e</sup> honk te stelen"). Vooraf hieraan denken helpt om bij een werkelijke actie sneller te kunnen reageren. Het is een soort voorprogrammeren: teamgenoten en jezelf inpraten wat er gedaan kan worden. Daarmee verhoog je de handelingssnelheid op het moment dat de actie nodig is. Mentaal heeft je lichaam er al rekening mee gehouden. Directe actie is mogelijk !

- A. De midvelder heeft voorrang bij het vangen van alle hoge ballen en is de leider in het buitenveld. Buitenvelders hebben voorrang boven de binnenvelders. Voorrang wil echter niet zeggen dat de bal gepakt moet worden als de ander recht onder een hoge bal staat.
- B. Roep de bal af als deze over het hoogste punt is en al naar beneden komt door drie keer luid "voor mij" te roepen.
- C. Het is belangrijk om ook leiding te nemen tussen de geslagen ballen door.

## V. **Positionering**

### A. Basis -

1. Linksvelder staat in het verlengde van de lijn eerste honk – tweede honk. De rechtsvelder staat in de lijn derde honk – tweede honk.
2. De midvelder staat een stap opzij om zodoende langs de werper de thuisplaat te kunnen zien.
3. Hoe diep je moet staan is van diverse factoren afhankelijk:



- a. De kracht van de slagman
  - b. De wind
  - c. De luchtdichtheid
  - d. De afstand naar het buitenveldhek. Op korte velden kan korter in gespeeld worden.
  - e. De mogelijkheid die de velder heeft om achter geslagen ballen aan te gaan.
- B. Movement - De buitenvelders zullen een andere dan hun basis positie innemen, afhankelijk van:

Ken als buitenvelder (iedere pitch) de situatie. Ken je eigen werper, weet wie er aan slag staat, ken de wedstrijdssituatie en weet hoe de veld- en weersomstandigheden zijn voordat de bal wordt geworpen. Als een buitenvelder zich goed voorbereid, kan men de positie in het veld aanpassen en wordt de kans groter dat de situatie succesvol wordt afgerond. Anticiperen op een mogelijke spelsituatie of wijziging daarin geeft de goede buitenvelder het verschil tussen een bijna gevangen en een gevangen bal.

Kortom, voor elke volgende worp is er mogelijk een verandering in voorbereiding, op dat wat gaat komen. Routinematig handelen van de buitenvelder is daarom ondenkbaar en verhoogt zeker niet de kans op een zo optimaal mogelijk resultaat.

1. Eigen werper - Hoe hard de werper gooit en kennis van de strategie van de eigen pitchers is een belangrijk aspect.
2. Het patroon van de worpen op verschillende slagmensen. De beweging van de bal tijdens de worp kan bepalend zijn hoe sommige ballen geraakt worden. Afhankelijk van de geworpen bal zullen slagmensen meer of minder pullen of juist opposite field slaan.
3. De capaciteiten van de slagman. Wie naar slagmensen kijkt ontdekt bij veel slagmensen een bepaald patroon van slaan. Binnenkant geworpen ballen worden door rechtshandige slagmensen vaak richting linksveld geslagen en buitenkant ballen richting het rechtsveld. Maar er zijn ook slagmensen die zowel binnenkant als buitenkant naar het linksveld proberen te slaan. Een fastball zal bij sommige slagmensen keihard worden geslagen. Bij andere slagmensen zie je dezelfde bal slecht geraakt worden en dan met name aan de binnenkant, waardoor deze tussen binnen- en buitenvelders dreigt te vallen. De batting practice en het bekijken van wedstrijden van tegenstanders kunnen veel informatie opleveren.
4. De wind - Bij zijwind neemt de snelheid van de bal af. Een geslagen hoge bal zal bij zijwind richting midveld gaan. Een door de zijwind gedragen bal in de hoeken zal richting foutlijn waaien. Bij een indraaiende wind zal eveneens de snelheid afnemen en de ballen richting foutlijn sturen. De wind die naar buiten blaast zorgt ervoor dat de bal verder draagt en richting midveld gaat. Wat gras omhoog gooien geeft informatie over de windrichting en de kracht van de wind. Doe dit regelmatig tussen de worpen door.
5. De stand - Slagmensen zullen meer ballen "pullen" als ze voor staan in de stand. Buitenvelders dienen mee te gaan met de stand om hun veldpositie te bepalen. Bij twee slag zullen de meeste buitenvelders de andere kant op gaan. De tegengestelde buitenvelder kan dan wat dichterbij gaan spelen.
6. Doorgeven van tekens door buitenvelders - De korte stop en tweede honkman kunnen aan de buitenvelders doorgeven wat de volgende pitch wordt. Een change- of curveball zal mogelijk eerder worden omgehaald.

## VI. Special Plays

### A. Decoys-

1. Kort geslagen hoge bal - Als een buitenvelder ziet dat hij niet bij een kort geslagen bal kan komen kan hij net doen alsof de bal te vangen is en zo de honklopers op het honk te houden. Dit kan ook tot een gedwongen loop op het tweede of derde honk leiden.
2. Gemiste grondbal - De buitenvelder kan net doen of hij een grondbal heeft gemist om de honkloper(s) te misleiden en uit te gooien bij een poging het volgende honk te stelen.

### B. Gooien achter de honkloper - Een zeer risicovolle situatie die het beste in onderstaande twee situaties kan worden gebruikt:

1. Loper op het eerste honk en een honkslag naar rechtsveld of rechts-midveld. Door de bal richting tweede honk te gooien als de looper normaal geen kans heeft om door te gaan, kan de velder een makkelijke uit forceren.
2. Een kort geslagen line-drive naar het rechtsveld met geen honklopers of een looper op het derde honk. De rechtsvelder kan zodoende de slagman-honkloper van het eerste honk gooien als hij een te grote bocht maakt.

## VII. Mentale aspecten

Bij iedere bal, ongeacht de inning of situatie, moet een buitenvelder in de juiste uitgangspositie komen om direct te kunnen reageren op de situatie die zich voor kan doen. Een buitenvelder moet willen dat iedere bal in zijn richting wordt geslagen.

### A. Wedstrijdvoorbereiding - Gedurende de voorbereiding is de buitenvelder verantwoordelijk om te kijken hoe de omstandigheden zijn om zo goed mogelijk voorbereid aan zijn verdedigende taak te beginnen.

1. Structuur hek - De afstand en de hoek van de dragers van het hek en het materiaal waaruit het hek bestaat.
2. Diepte van de warning track - Op diep geslagen ballen vlak bij het hek, dient de buitenvelder te weten binnen hoeveel passen men op de warning track moet maken voordat het hek komt.
3. Wind - Een hoge bal zal door de wind van richting veranderen. Ook is het belangrijk om te weten wat de wind doet met een geworpen bal. Dit kan een voordeel zijn als de buitenvelder een belangrijke looper uit moet gooien.
4. Background - Probeer uit te vinden wat voor moeilijkheden zich kunnen voordoen als de bal van de knuppel komt.
5. Herkennen zonneveld - De buitenvelder moet de problemen erkennen die de zon kan veroorzaken. Een laaghangende zon kan voor speciale problemen zorgen en dat dien je uit te vinden tijdens de voorbereiding op de wedstrijd.
6. Foutbal - De wetenschap hoe het er op de velden uitziet met betrekking tot de foutgebieden kan belangrijk zijn. De verdedigende speler moet deze situaties van te voren inschatten voor het geval dat er een bal op fout gebied geslagen wordt.
7. High Sky- Low Sky - Een blauwe lucht zonder wolken kan eveneens voor problemen bij de buitenvelder zorgen. Ook hier speciale concentratie in de voorbereiding op de wedstrijd. Help je collega buitenvelders.



8. Twilight Sky - Hetzelfde geldt voor de schemering.
  9. Gewoontes slagmensen en werper – Er moet tevens rekening worden gehouden met de mogelijkheden van de werper en de slagman.
  10. Materiaal gebruik - Het belangrijkste voor de aanvang van de wedstrijd is dat de buitenvelder zijn spullen controleert bij zijn eerste optreden.
    - a. Handschoen
    - b. Back up glove
    - c. Zonnenbril
    - d. Eye black, if needed
- B. In Game Aspects - Tijdens de wedstrijdvoorbereiding moet de buitenvelder een checklist nalopen over wat hij kan verwachten. Condities veranderen regelmatig nadat de wedstrijd is begonnen. Het is belangrijk dat een buitenvelder zich constant op de hoogte houdt van de situatie in de wedstrijd (hoeveel uit, de stand, welke inning). Dit kan een beslissing om een bal duikend te vangen of een bepaalde aangooi op de honken rechtvaardigen.

## VIII. Oefenstof

### A. Fielding -

#### 1. Hoge ballen -

- a. Toss - Recht op de buitenvelders zodat ze naar de bal kunnen bewegen en in de juiste positie voor de aangooi kunnen komen.
- b. Deep Toss - Gooi de bal over het hoofd van de buitenvelder om hem het juiste voetenwerk (drop-step) aan te leren. Hierbij kan de werpmachine gebruikt worden.
- c. Side to Side - Verschillende aangooien om de buitenvelders te leren snel te bewegen, op de tenen te lopen en op het laatste moment te reageren.
- d. Wrong Way - Laat de buitenvelder naar achter lopen en toss achter hem om een juiste draai te maken.
- e. Deep Fungo - Laat de buitenvelder in spelen om ze op een diep geslagen bal over een grote afstand rennend de vang te maken.
- f. Deep Fungo One Look - Dit leert de buitenvelders het blijven kijken naar de bal af te leren op ver geslagen ballen.
- g. Lateral Fungo - Fungo naar beide kanten.
- h. Wave Drill - Op korte afstand de bal in alle richtingen geslagen. Dit bevordert de conditie en de 'oog-hand coordinatie'
- i. Hook-Slice Drill - Zet de werpmachine op de thuisplaat en laat een wiel op volle snelheid draaien en het andere wiel dicht bij de foullijn op halve snelheid. De velders opstellen in het links- en rechtsveld.
- j. Dive Plays - Via tossen en met de fungo slaan om korte vangballen en duikende line drives te verwerken



- k. Fence Drill - Gooi ballen naar de buitenvelders in de buurt van het achterhek. Twee manieren: zo vroeg mogelijk naar het hek. Met communicatie van de andere buitenvelders de warning track bepalen.
- l. Communication - Sla hoge ballen tussen twee velders en laat ze via communicatie elkaar helpen bij het vangen van de bal. Hierbij leren ze wie de eerste keus heeft.
- m. Sun Drill - Sla of gooi ballen in de zon om ze de werking van de zonnebrillen aan te leren, hoe ze de handschoen dienen te gebruiken en welke hoek ze moeten lopen om contact met direct zonlicht te vermijden.
- n. Gap Ball Drill - Sla of gooi ballen tussen twee buitenvelders in. Wijs een lijn aan voor de midvelder. De midvelder dient de bal hoog te vangen en de andere velder vangt de ballen laag.
- o. Back Up Drill - Zet de buitenvelders op hun normale positie en simuleer verbaal diverse situaties. Dit kan ook met meerdere velders op elke positie.
2. Grond ballen -
- a. Infield Drill Series -
1. Voorbereiding (Pre-pitch Movement)
  2. Korte stuit
  3. Forehand
  4. Backhand
  5. Dry Approach
  6. Roll Approach
  7. Fungo
- b. Fungo on infield to teach infield technique
- c. Fungoen buitenvelders -
1. Als een binnenvelder
  2. Blokken
  3. Alles of niets
  4. Ballen tussen de buitenvelders (gap) - Sla de bal weg van de buitenvelder om hem de technieken te leren zoals afzet, shuffle en tegengestelde afzet.
  5. Ballen langs de lijn en in de hoek - Sla de bal in de hoeken zodat er gereageerd moet worden op ballen die tegen het hek komen en terugstuiten.
- B. Buitenvelders moeten een crow hop maken op alle aangooien tussen 40 en 50 meter.
1. Het voetenwerk moet in alle oefeningen worden benadrukt.
  2. Lange aangooi - Leer de doorgaande staptechniek aan. Leer een buitenvelder met het lichaam naar het doel te bewegen. En maak een aangooi met backspin. Gooien over 20, 30, 40 en 50 meter afstand zorgt voor een sterkere arm en bevordert de concentratie tijdens het gooien.
  3. Stuit - Markeer een plaats waar de bal na de aangooi moet neerkomen om via een lange stuit goed bij de ontvangende speler te komen.



4. Gooi naar de cut-off - Gooi de bal naar de cut off, ook als er geen honkloper is. Dit om de concentratie vast te houden.

### C. Training

#### 1. Vanghouding

- a. Er zijn geen honklopers of er zijn twee uit. Vangen van een hoge bal waar de buitenvelder goed onder kan komen. Per groep komen de spelers in een rijtje voor de coach te staan. De voorste speler krijgt een hoge bal recht op zich af gegooid, hij verwerkt de bal, gooit de bal terug naar de coach en sluit aan achter de laatste speler in het rijtje. Als routine of conditievorm kun je de spelers in stroomvorm laten werken waarbij zij zelf "het honk" bespelen.

Accent - Linkervoet voor de rechtervoet (rechtshandige), bal vangen schuin "voor" het hoofd en vingers moeten omhoog wijzen.

#### 2. Voorbereiding vangen gevolgd door aangooi

- a. Er zijn één of meerdere honklopers en minder dan twee uit. Vangen van een hoge bal waar de buitenvelder goed onder kan komen en die men dus in beweging moet vangen om zodoende sneller op de honken te kunnen gooien. De spelers bewegen op hun voorvoeten naar de bal, zodat ze goed naar de bal kunnen blijven kijken. Zorg dat de spelers twee stappen achter de bal blijven. Op het moment van vangen stappen de spelers in de bal met de voet aan de handschoenzijde in de bal, zodat men in beweging is als de bal wordt vangt. Daarna volgt het 1-2 ritme (crow-hop) en de aangooi terug naar de coach.

Accent - Bewegen op de voorvoeten, positie twee stappen achter de bal, in beweging de bal vangen, bal vangen schuin "voor" het hoofd en crow hop maken

#### 3. Benaderen van een geslagen bal

De volgende oefeningen zullen centraal staan in de trainingen voor buitenvelders. Per oefening wordt de volgende opbouw gebruikt:

De spelers sprinten op hun voorvoeten (beter zicht op de bal) om de pion heen en krijgen daar een hoge bal gegooid aan de backhandzijde.

De spelers krijgen een bal richting de pion gegooid, waarop ze moeten reageren en de bal moeten benaderen als bij oefening 1.

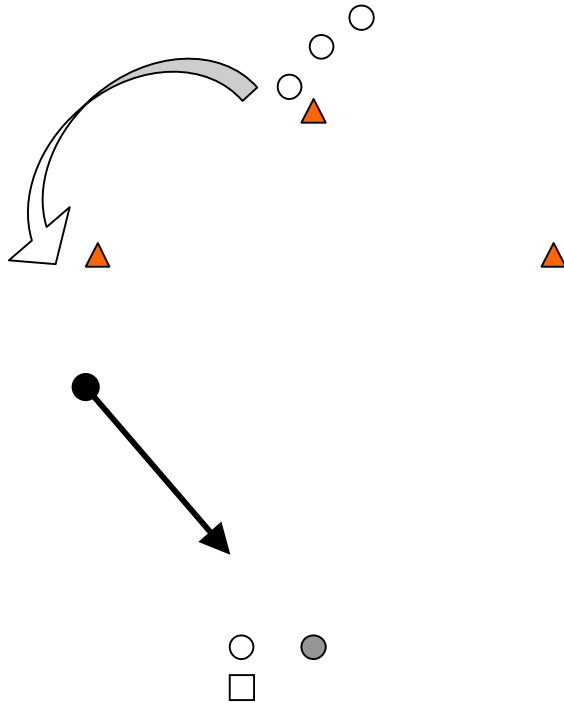
Idem, met de bal aan de forehandzijde en daarna aan de backhandzijde.

Afwisselen van backhand- en forehandzijde.

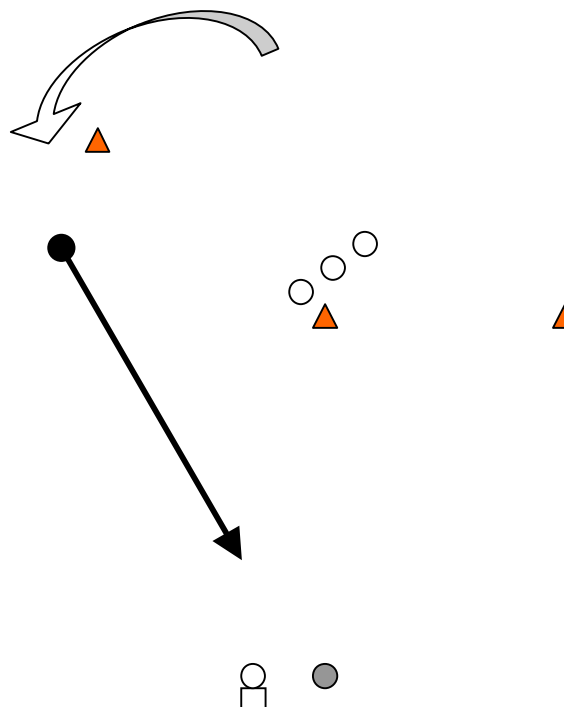
De spelers moeten leren om de bal te ronden en niet met de bal mee te lopen. De spelers moeten dwars op de bal staan als ze de bal vangen.

Alle soorten ballen kunnen ook als line-drive worden gegooid om het nog iets moeilijker te maken.

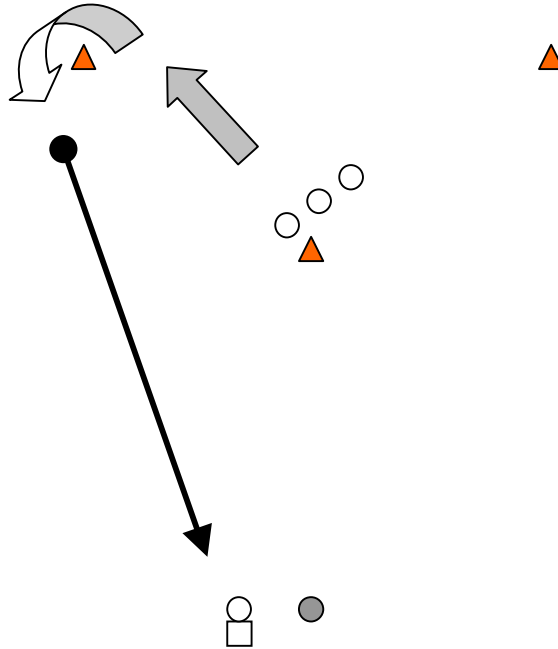
- a. Rondren van een (hoog) geslagen bal die schuin voor de buitenvelder wordt geslagen en moet worden aangegooid op een honk.



- b. Rondren van een (hoog) geslagen bal die naast de buitenvelder wordt geslagen en moet worden aangegooid op een honk.

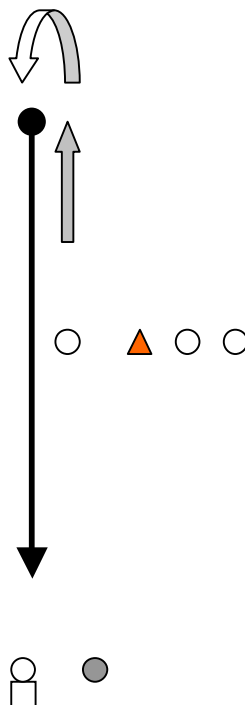


- c. Ronden van een (hoog) geslagen bal die schuin achter de buitenvelder wordt geslagen en moet worden aangegoid op een honk.

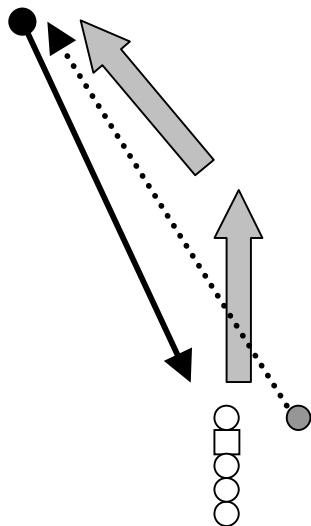


Een aan de forehandzijde gevangen bal die niet meer kan worden gerond, kan beter na een 360 graden rotatie worden gegoid. Als men zou terugdraaien is er geen momentum naar het doel om te gooien. Beter ingespeelde teams kunnen zelfs d.m.v een handschoen flip of backhandtoss (na vang) de bal overspelen aan de meelopende buitenvelder.

- d. Ronden van een (hoog) geslagen bal die recht over de buitenvelder wordt geslagen en moet worden aangegoid op een honk.



- e. Idem, echter niet meer te ronden bal. Dus verwerken d.m.v "basketcatch" of het bespelen van een bal die recht over de buitenvelder heen gaat en die de lijn opzoekt



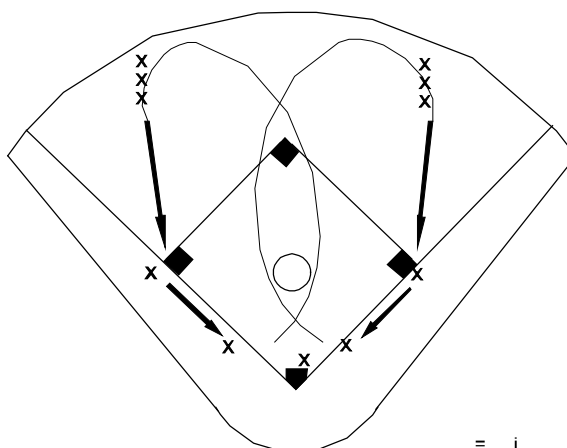
- f. Roepen - Roepen voor een hooggeslagen bal tussen twee of meerdere spelers in. Omdat hoge ballen vaak tussen buitenvelders in worden geslagen en dus meerdere spelers de bal proberen te pakken moet men roepen voor de bal. Als een speler goed naar de bal kijkt ziet hij namelijk niet de andere spelers die proberen de bal te vangen.

Als de bal over zijn hoogste punt is moet je roepen; MIJ!!!. Dan kan de speler met de beste positie onder de bal de bal vangen. "De andere speler blijft meespelen." (dekken, aangeven waar de worp heen moet, enz.)

Organisatie - Met dezelfde groepen blijven werken. De groep verdelen in tweeën en een hoge bal tussen de twee spelers in. Denk eraan, iedere bal moet worden gevangen.

- g. Aangooien op de honken - Langer afstand, aangooien met een stuit en korte afstanden rechtstreeks aangooien.

Allerlei combinaties kunnen worden gemaakt. Met twee fungoers kunnen zelfs drie lijnen worden uitgezet.



= i