



Datum: Maandag 26 maart 2012
 Onderwerp: Coachcursus Catchen
 Door: Sape Wagenaar & Percy Isenia
 Aantekeningen door: Michel ten Broeke



Algemene opmerkingen:

- Zie opmerkingen bij coachcursus hitting en fielden
- De coachcursus is gericht op trainen/coachen van kinderen
- Deze coachcursus is in 1 ½ uur aan de jeugdcoaches overgebracht en bevat enkele basisvaardigheden die gedoceerd kunnen worden.

De volgende onderdelen worden behandeld

1. Het zitten
2. Vangen
3. Blokken
4. Gooien op honken
5. Pakken bal bij stootslagen

1. Het zitten

Het zitten kan worden onderverdeeld in:

- a. actief zitten
- b. inactief zitten

1a. Actief zitten

- De catcher gaat actief zitten wanneer een of meerdere honken zijn bezet en/of op stootslag
- Bij actief zitten kun je snel verplaatsen naar de bal
- Voetenstand naar voren gericht.
- op de bal van de voet
- Zo laag mogelijk zitten
- Vrije hand naar keuze op de rug of achter de handschoen
- De catcher houdt de bal altijd voor zich
- Catcher gooit het masker af en wanneer hij zicht op de bal heeft laat hij masker pas los (voorkomen dat hij over eigen masker struikelt)

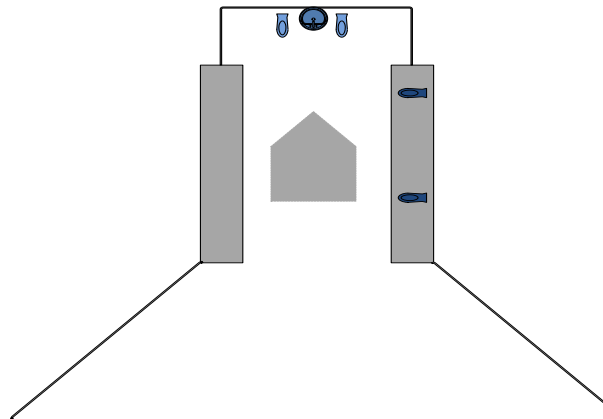
1b. Inactief zitten

- Zo diep mogelijke zit met achterste zo dicht mogelijk bij de grond. Het doel om zo laag mogelijk te zitten is om te voorkomen dat een geworpen bal door de pitcher niet tussen de benen van de catcher schiet.
- Voetenstand naar voren gericht in gepronede stand
- Vrije hand bij voorkeur achter de handschoen (Quickhands)

1a en 1b Inactief en actief zitten

- Een nadeel van Quick hands is dat de catcher iets beperkt wordt in het vangen van linkse en rechtse ballen van de pitcher
- Voor zowel actief als inactief zitten geldt een frontale zit met de borst recht naar voren. De ballen stuiten dan naar voren en niet naar links of rechts zoals bij een gedraaide houding
- De afstand van de catcher op de slagman is voldoende wanneer de catcher vanuit de zittende positie de knie van de slagman net niet kan raken
- Wanneer de catchers geraakt worden door de slagman is dit hinderen door de catcher en een vrije loop voor de slagman
- Catcher vangt de ballen met een licht gebogen arm voor zich

Slagman moet positie nemen in slagzone en catcher past zijn positie daarop aan.



2. Het vangen

Aangooi bal binnen de plaat zit de **duim catcher aan binnenzijde** (binnen/onder)

Aangooi bal boven de plaat zit de **duim catcher aan binnenzijde** (binnen/onder)

Aangooi bal buiten de plaat zit de **duim aan boven of onderzijde** afhankelijk links of rechtse aangooi

Aangooi bal laag binnen plaat zit **de duim vaak aan buitenzijde**. ** Voordeel wanneer de duim naar onder wijst dat de scheidsrechter de bal als strike kan beoordelen.

Let op!! Niet meeveren (geen soft hands) bij een gevangen bal.

Oefening 1 vangen catcher

Catcher gaat frontaal achter een bak zitten zonder handschoen. Bal onderhands aangooien en catcher duwt de bal in de bak. Doel is de stand van duim in juiste positie te houden.

Oefening 2 vangen catcher

Zelfde als oef 1 echter nu met handschoen aan. Iedere gevangen bal even vasthouden en dan in bak laten vallen. Na iedere gevangen bal catcher op laten staan en weer door knieën.

3. Blokken

Doel van het blokken is om de niet gevangen bal voor je te houden. De catcher blokt niet alle ballen met de borst. Alleen de ballen laag bij de grond worden geblokt. Als catcher probeer je te voorkomen dat de bal tussen de benen doorschiet en moet de bal worden geblokt. Het grootste probleem bij kinderen is dat ze bang zijn een harde ongecontroleerde bal aangegooid krijgen.

Daarom is het van belang dat de coach de bal zelf werpt. In de oefening gaat de coach ook zelf op de knieën zitten en gooit de bal aan. Hiermee geef je het kind vertrouwen. Daarna kun je hardere ballen gooien.

- Borst zo groot mogelijk maken
- Borst recht naar voren, je voorkomt hiermee dat de bal naar links of rechts stuitert
- Bij opvangen van de bal de borst als het ware hol maken zodat de bal doodvalt, je voorkomt hiermee dat de bal te ver weg stuitert
- Bij of tijdens het blokken **niet omhoog** gaan, het gevaar bestaat dat de handschoen ook omhoog gaat en de bal tussen de benen achter de catcher terechtkomt.
- Goede aangooi is van belang zodat alle ballen met de borst worden tegengehouden
- Volg de bal totdat deze op de borst komt. De kin van de catcher is dan ook op de borst
- *****Let op!!** Leg de kinderen uit dat het gevaarlijk is wanneer de kin niet op de borst is. Als de kin omhoog is kan de bal tegen de keel/hals slaan.

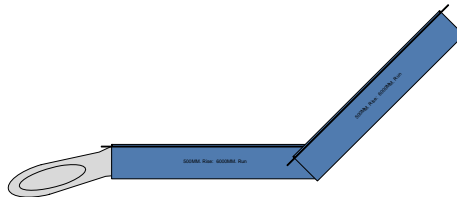
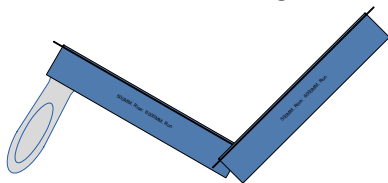
Oefening 1 blokken catcher

Coach gooit ballen naar catcher. Catcher in zit met beide armen op de rug zonder handschoen
Op gravel kan een cirkel voor de catcher worden getrokken, waarbij de catcher moet streven dat de aangegooidde ballen binnen de cirkel blijven.

Oefening 2 blokken catcher

Als oefening 1 met handschoen. Vrije hand achter de handschoen

De catcher gaat naar de grond om te blokken door zijn knieën naar voren te laten vallen of de voeten naar achteren te slaan/gooien waarbij je op de knieën komt



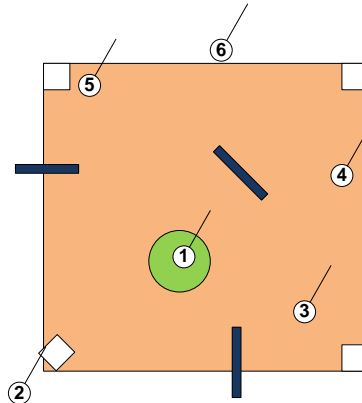
4. Gooien op de honken

Wanneer de pitcher de bal gooit dan is de actie van de catcher:

- Catcher blokken of vangen. Catcher overziet het gehele veld en moet ook reageren wanneer er een honk wordt gestolen
- Uitleg aan de kinderen is dat de catcher als een vliegtuig opstijgt (schuin omhoogkomen naar voren, rechts of links) en de bal direct gooit naar een van de honken. Je ziet meestal dat de beginnende catcher rechtstandig opstaat. = Fout om als een helikopter op te stijgen. Het nadeel is dat je terrein verliest
- Wanneer de catcher de bal gooit, let op!! dat de elleboog van de vrije arm altijd wijst naar het doel waarnaar wordt geworpen

Oefening 1 gooien op de honken

Coach gooit de bal en catcher vangt of blokt de bal en werpt deze zo snel mogelijk in het net 1, 2 of 3



Wanneer de bal naar 3^e honk moet worden gegooid stapt de catcher achter de slagman wanneer deze in de weg staat.

5. Pakken van de bal bij Stootslagen

- Bij stootslagen wordt de bal in principe gefield door de catcher
- Bij fielden het lichaams zwaartepunt altijd in het midden houden
- De bal ahw graven als een zandhapper

Voetenstand van de catcher bij stootslagen:

2a De catcher **2a** gaat zo snel mogelijk naar de bal en stapt naar binnen het infield om de bal heen en gooit de bal. De catcher stapt om de bal heen om te voorkomen dat hij tegen de slagman **1** aanloopt.

2b De catcher **2b** gaat zo snel mogelijk naar de de bal en stapt naar binnen het infield om de bal heen en gooit de bal. De catcher stapt om de bal heen om zo snel mogelijk in de werprichting te komen

2c De catcher **2c** gaat zo snel mogelijk naar de bal. Benader de bal van rechts fielden en gooi van de bal.

