



Datum: Maandag 12 maart 2012
Onderwerp: Coachcursus Fielding (fielden)
Door: Percy Isenia en hr. S. Isenia
Aantekeningen door: Michel ten Broeke

Algemene opmerkingen:

- Zie o.a. ook coachcursus Hitting /Training is gericht op kinderen etc....
- Algemene Warming-up en Specifieke Warming-up
- Onderstaande specifieke warming up voor aanvang van iedere training laten uitvoeren. Duur ongeveer 2 minuten.
- Weet waarom je de oefeningen doet en wat je met de oefeningen kunt verbeteren

In Specifieke WU meenemen:

Overgooien van de bal in 3 stappen aanleren:

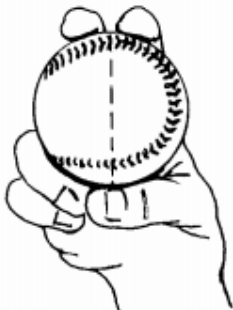
Stap 1

- Op korte afstand van elkaar staan (ong. 5 meter)
- Onderarm horizontaal met schouderlijn en onderarm verticaal met hand naar boven.
- Onderarm naar achter en bal werpen.
- Pols afwikkelen.



(Let op!! Worp moet niet kogelstoten zijn. Niet met onderarm een duwende beweging maken. De beweging komt vanuit het ellebooggewricht en polsgewricht.

(De bal vasthouden tussen duim en 2 vingers. Bij loslaten van de bal krijgt de bal spin. Door de spin gaat de bal klimmen en komt deze verder terecht.)



Stap 2

- Spreidstand staan met voeten iets breder dan schouderbreedte
- Alleen laten indraaien met lichaam, voeten blijven staan in schouder breedte
- Na werpen van de bal zwaait de werparm door naar de buitenzijde linker knie.

Stap 3



- Vanuit de normale stand de bal werpen
- Let op!! Op defensief gebied= **Bal altijd met twee handen laten vangen** ook tijdens de les fielden.

Oefening 1 voor het vangen van de bal met 2 handen:

Overgooien van de bal en de bal niet in de handschoenen laten vangen maar op de achterkant van de handschoenen vangen en je vrije hand erbij en bal niet laten vallen.

Oefening 2 Quick Hands:

- Kom in een startklare houding, voeten dribbelen op de bal van de voet, als een boxer. Ontwikkel een soepel ritme. Voeten naast elkaar
- Vang de bal en gooi hem zo snel mogelijk terug met de voeten in een goede gooipositie, voeten nu niet naast elkaar. Bij het werpen de arm niet helemaal naar achteren strekken!
- Gooi niet hard, werk aan snelle handen en voeten en een accurate aangooi.

Oefening 3 Spelvorm Quick hands:

- Dribbelen en 10 maal overgooien
- Team dat als eerste 10 keer heeft gegooid gaat zitten en is winnaar.

Let op!! Voor gevorderde spelers de bal vangen ter hoogte van het rechter oor. Hierdoor sta je direct in positie om de bal te werpen.

Doordat kinderen willen winnen is het handig in een spelvorm de oefening te laten uitvoeren.

Na het vangen met 2 handen en Quick Hands de kinderen leren vangen met softhands.

Hoofdstuk 2 FIELDEN

Het fielden bestaat uit:

- Normaal fielden
- Backhand fielden
- Forehand fielden
- Scoopen (naar de bal rennen en in de loop de bal oppakken en in dezelfde beweging doorgooien)

2.1 Normaal fielden

Didactische aanwijzingen:

- Kom achter de bal
- Voeten in spreidstand, iets breder dan schouderbreedte
- De linkervoet iets naar voren
- Knieën gebogen en bovenbeen nagenoeg horizontaal (ongeveer 90 grd)
- Laag bij de grond = je kont laten zakken. Let op!! Rechte rug houden.
- Handschoenen naar de grond en vrije hand daarboven in een soort schephouding.
- Handschoenhand met vangzijde richting bal. Handschoenen altijd voor je houden zodat je diepte kunt zien. Je ziet nu als het ware 3 dimensionaal.

- Let op !!! Altijd ogen op de bal gericht houden. Dit doe je bij het vangen. Wanneer de bal in de handschoen zit. Handschoen naar de buik brengen en bal uit de handschoen pakken om te gaan werpen.
Aanwijzingen: bal insluiten in de handschoen, breng de bal naar de buik. Bal lezen tot bij de buik, bal uit de handschoen halen met goede grip, shuffle en een goede aangooi maken.
- Het doel hiervan is dat de kids leren eerst de bal onder controle te krijgen voordat ze de bal gaan gooien.
- De fieldhouding in een driehoek. Bijvoorbeeld. Voeten 2 keer schouderbreedte op de grond. Pet omgekeerd tussen je tanden. Handschoen moet je net kunnen zien over je pet. Driehoek is te zien tussen beide voeten en de handschoen.
- Klaar staan op de bal van je voeten bij werpen van de bal.
- Wanneer je achter de bal bent, probeer de bal altijd aan te vallen.

Oefening 1 fielden stilliggende bal droog oefenen:

Een bal in het midden van het veld neerleggen

Twee spelers tegenover elkaar

Speler 1 rent naar de bal en gaat klaarstaan in juiste technische fieldhouding.

Fieldhouding ong. 3 seconden vasthouden. Niet juiste positie corrigeren.

Zo laag mogelijk blijven bij een stuit.

Oefening 2 fielden stilliggende bal scoopen:

Scoop de bal

Blijf altijd naar de bal kijken

Schep de bal op en breng deze naar je buik toe.

Lees de bal als het ware en krijg een goede grip op de bal

Leg de bal weer terug zodat deze stil ligt.

Oefening 3 fielden stilliggende bal met shuffle (van fielden naar werpen) :

Aanlopen en scoopen zoals oefening 1 en 2

Hierna rechter voet dwars naar voren plaatsen en doorstappen met linker been en de bal werpen.

Je werpt met het gehele lichaam. Je gezicht is altijd in de richting van het doel waar je naar gooit.

Oefening 4 fielden stilliggende bal met werpen

Als oefening 1 t/m 4. Let op!!! Dat de bal wordt gelezen. Op deze aanwijzing mag de aandacht absoluut niet verslappen.

Oefening 5 fielden met aangooi van de bal en werpen naar bijv 1^e honk:

Veel trainers gebruiken hierbij een knuppel. Nadeel kan zijn dat er van de 10 ballen maar 5 op de juiste snelheid en richting aankomen. Beter is de bal met de hand aan te gooien. De kinderen kunnen dan beter trainen.

2.2 Backhand fielden

Algemene opmerkingen:

- Zowel backhand als forehand fielden is een noodgreep wanneer je niet achter de bal kan komen. Voetenwerk is belangrijk!!!!
- Als 1^e is belangrijk om zover mogelijk achter de bal te komen.
- Het doel om achter de bal te komen is om de speler in positie te krijgen de bal zo snel mogelijk te kunnen gooien.

Didactische aanwijzingen backhand fielden:

- Bedoeld voor de ballen die aan de rechter zijde van de speler aankomen.
- Rechter voet naar buiten draaien. Doel is om de edele delen dmv de tok niet te verdrücken.

- Linker been kruist over het rechterbeen (voorzijde). (Cross over)
- De bal VOOR je fielden
- Handschoen naar binnen draaien en reiken naar de bal.

Oefening 1 backhand fielden:

Wanneer spelers naast elkaar staan alleen op backhand aanspelen, zodat de hoofden niet tegen elkaar aankomen.

Oefening niet afraffelen. Beter 5 goede ballen met de juiste techniek dan 20 slechte ballen zonder techniek.

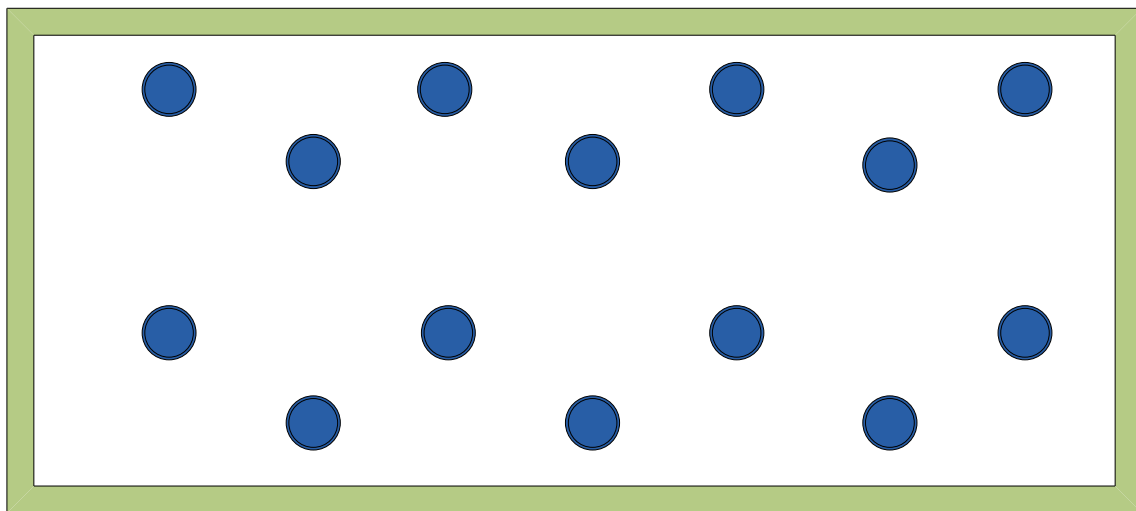
Voor kinderen de oefeningen kort houden met veel nieuwe impulsen/variatie.

1a Aangooien aan rechter zijde zonder cross over

1b Aangooien met cross over

Geef aanmoediging dat ze beter worden etc..

Bij een groot aantal spelers in een sporthal verschervend opstellen, zie hieronder.



1c Aangooi met stuitbal

Let op! Stuitballen worden vaak gemist. Het is beter de stuitbal aan te vallen. Wanneer je dit niet doet valt de bal jou aan. De bal het liefst fielden voor de stuit.

Aangooi statisch

Vlak voor je laten stuiten op korte afstand van elkaar

1 d Aangooi met stuitbal

Verder van elkaar en vrije hand op de rug. Doel is

2.3 Forehand fielden

Didactische aanwijzingen forehand fielden:

- Bedoeld voor ballen die aan de linkerzijde (handschoenhand) terechtkomen.
- De linkervoet naar buiten draaien
- Rechterbeen kruist over het linkerbeen (cross over)
- Handschoen reikt naar de bal.

Oefeningen als bij backhand fielden en daarna combineren.

Aangooi voor binnenvelders na fielden = tossen:

Wanneer je op korte afstand van het doel staat moet de bal worden getost.

Tossen doe je onderhands.

De basis van het tossen is met een gestrekte arm. De gehele arm is gestrekt. De bal wordt onderhands aangeboden. Gestrekte arm gaat van achter de rug langs bovenbeen naar voren en naar het doel. Belangrijk om de bal aan medespeler te laten zien. Tossen met rechter been voor.

Oefeningen 3 fielden met tossen van de bal

3.1 fielden backhand en forehand vanuit stilstand. Let op! Op de bal van de voet staan

3.2 fielden tussen twee pionnen met shuffle. Speler moet achter de bal komen en bal tossen

3.3 fielden met backhand en forehand cross over links of/en rechts met tossen van de bal

