



Datum: Maandag 23 april 2012
 Onderwerp: Coachcursus 1. Buitenveld
 2. Honklopen
 3. Tactiek
 Door: Percy Isenia
 Aantekeningen door: Michel ten Broeke

Algemene opmerkingen:

- De coachcursus is gericht op trainen/coachen van kinderen (verschil in benaderen tov volwassenen)
- Deze coachcursus is in 2 uur aan de jeugdcoaches overgebracht en bevat enkele basisvaardigheden (geeft geen compleet beeld) die gedoceerd kunnen worden.
- De buitenveld positie is op een of andere manier een minder populaire positie echter kan een buitenvelder die zijn taak serieus neemt het verschil maken in de wedstrijd door bijvoorbeeld een fantastische vangbal.



Hoofdstuk 1 Buitenveld

Onderdelen Buitenveld

- 1a. Hoge bal
- 1b. Blokken
- 1c. Scoopen
- 1d. Communicatie

Algemeen

De eigenschap van een buitenvelder is iemand die geconcentreerd is bij elke geslagen bal. Hij moet snel handelen en een goed loopvermogen hebben om snel achter de bal te komen. De middenvelder bestrijkt het grootste gebied van de drie buitenvelders en is tevens degene die de leiding heeft in het buitenveld. Een agressieve benadering van de bal is nodig.

De uitgangspositie in het buitenveld is met de voeten op schouderbreedte en licht gebogen knieën. De handen op de bovenbenen en het hoofd recht op met zicht op de slagman. Het doel hiervan is de concentratie vast te houden. Wanneer de pitcher de bal heeft geworpen komen de handen los van de bovenbenen en verplaatst het gewicht op de bal van de voet en in de richting van de bal.

1a. Hoge bal

- Bij het verwerken van een hoog geslagen bal is het belangrijk om zo snel mogelijk in de lijn van de bal te komen. Het in de lijn van de bal komen mag absoluut niet op het gemak gebeuren maar snel en agressief
- De handschoen niet te vroeg omhoog boven de schouderlijn brengen
- De handschoen bij de laatste 3 passen, in de lijn van de bal omhoog brengen
- De bal wordt gevangen met de arm boven de schouderlijn en de arm in een 45 graden stand naar voren gericht
- De bal te allen tijde met 2 handen vangen. Wanneer de kinderen de bal *niet met 2 handen* vangen kan de coach/trainer een *straf oefening* bedenken voor de kinderen. Bijvoorbeeld een aantal keer laten opdrukken.
- Het aanleren uitvoeren dmv makkelijk naar moeilijk en van hoog naar hogere ballen. Het is aan te bevelen om de hoge ballen met een tennisracket te slaan. Dit om te voorkomen dat van de 10 geslagen ballen met een fungo er slechts 4 op de juiste hoogte en richting worden geslagen. Met een speciaal soort tennisracket haal je op deze wijze meer effect uit de training.

1b. Blokken

Bij deze manier van fielden is de kans kleiner dat de bal doorschiet. Je bent echter minder snel in staat om de bal snel naar het binnenveld te gooien. Deze techniek kan op slechte velden worden gebruikt en wanneer ballen die met hoge snelheid op je afkomen. De techniek als binnenvelder verdient echter de voorkeur, omdat de bal dan sneller kan worden verwerkt.

- Makkelijke ballen kun je fielden, echter de moeilijke ballen worden geblokt
- Bal mag er absoluut niet langs
- Bij het blokken ga je door de knieën. Het rechter been (voor rechtshandige spelers) gaat met de knie naar de grond achter het lichaam. Het linker been gaat naar voren met een gebogen knie en de voet plat op de grond. De handschoen dekt het gat af tussen de beide benen. De handschoen op de grond met de vingers naar beneden gericht
- Niet te vroeg in blokpositie komen

Oefening blokken

Werken met 2 groepjes waarbij de coach/trainer ballen om de beurt naar het linker en rechter groepje rolt. Eerst trainen op techniek waarbij speler die aan linker zijde staat de bal blokt en richting coach/trainer rent en de bal in emmer werpt en doorrent naar rechter zijde en vice versa. Oefening moeilijker maken door afstand te vergroten en ballen met fungo te slaan. (evt. stuitballen)

1c. Scoopen

Bij het "scoopen" fieldt de buitenvelder de bal buiten de voet aan de kant waar de handschoen zit. Hierbij zijn de knieën gebogen. Zorg voor een goede oog/hand coördinatie. Let op!! het lichaam zit niet achter de bal en tijdens het sprinten is de kans groter de bal te missen of je kunt niet reageren op een onverwachte stuit. Het verdient aanbeveling om het scoopen alleen te gebruiken in de latere inning bij een close stand waarbij je een nul kunt of moet maken.

- Bij scoopen moet je eerst in een rechte lijn achter de bal zijn of komen op hoge snelheid.
- De gehele beweging klein houden
- Scoopen doe je dichtbij en naast je voet aan de handschoenzijde vanaf de grond.
- Nadat de bal is opgepakt (gescoopt) maakt de speler 2 stappen gevolgd door een sprong waarna de bal wordt gegooid = **1-2 stappen +sprong en gooien**
- De laatste sprong moet zeer explosief zijn
- De persoonlijke instelling van de speler tijdens het scoopen is **Alles of niets!!** of anders gezegd **Do or Dye!!**

Oefening scoopen

Werken vanaf korte afstand waarbij op de techniek wordt gewezen. Makkelijke aangooi van de bal en daarna de afstand vergroten. Let op dat de spelers achter de bal komen en in lijn aanvallen.

1d. Communicatie

Voor kleine kinderen is communicatie zeer lastig. Het is handig om een speler in het middenveld een belangrijke rol te geven. Hierdoor voelt hij zich belangrijk. Je maakt deze de leider over de andere buitenvelders.

Geef de middenvelder opdrachtjes mee waarop hij moet letten bijv.

a. Laat hem kijken naar het type slagman waarna hij het buitenveld naar achteren of naar voren stuurt.

b. Nadat de catcher het aantal nullen heeft aangegeven geeft de middenvelder dit aan andere buitenvelders door.

c. Wanneer de bal in het midden van de gap aankomt, roept de middenvelder wie de bal pakt.

Wijze van aanroepen (luid schreeuwen):

“Bal Bal”

“Mijn mijn”

“Laga laga” (Papiaments)

Wanneer de spelers allebei roepen bestaat er een rangorde. De middenvelder gaat boven de linker- en rechter buitenvelder. De buitenvelder gaat voor de binnenvelder.

d. middenvelder kan de relay organiseren waarna de catcher communicatie overneemt.

Bij een relay gaat de korte stop in relay staan en de pitcher dekt achter het honk.

Bij iedere geslagen bal heeft iedere speler in het veld een taak te doen.

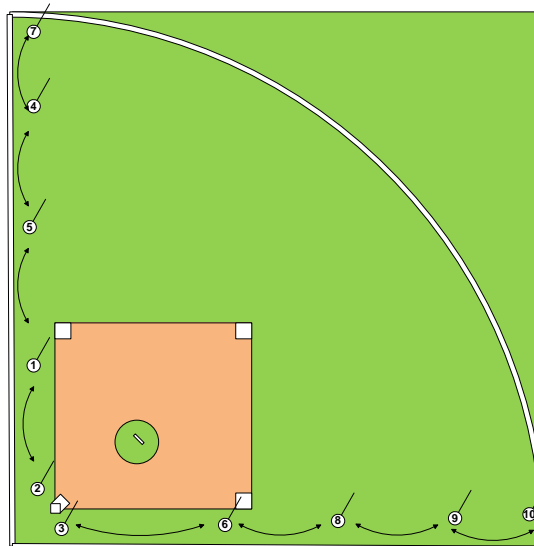
Aantal punten van belang:

Nooit achter de loper aangooien.

Bal vanuit het buitenveld altijd naar de korte stop= Hit de cut off man richting de borst.

Oefening Relay

2 rijen maken van 4 of 5 spelers. De bal wordt vanaf thuis naar de volgende speler gegooid. Wanneer de bal bij de laatste speler is aangekomen wordt de bal weer terug gegooid. Winnaar is partij waar de bal het eerst terug is bij de thuisplaat. Diverse variaties zijn mogelijk. Zo kun je de bal naar de volgende speler gooien die hem eerst weer teruggooit en nadat hij de bal voor de 2^e keer krijgt gooit hij de bal door enz.



Bij het vangen van de bal draait de speler aan de handschoenzijde en staat al iets ingedraaid.

Hoofdstuk 2 Honklopen

Onderdelen honklopen

- 2a. Het rondenvan de honken
- 2b. Rol van de coach
- 2c. Sliden

2. Algemeen

In dit onderdeel wordt het honklopen behandeld. Op welke wijze moet je de honken rondenvan waarbij het oppikken van de coach een belangrijk onderdeel is. De kinderen moeten worden geleerd dat ze niet zelf bepalen of ze doorlopen. De kinderen moeten wel altijd de instelling hebben om een honk verder te komen.

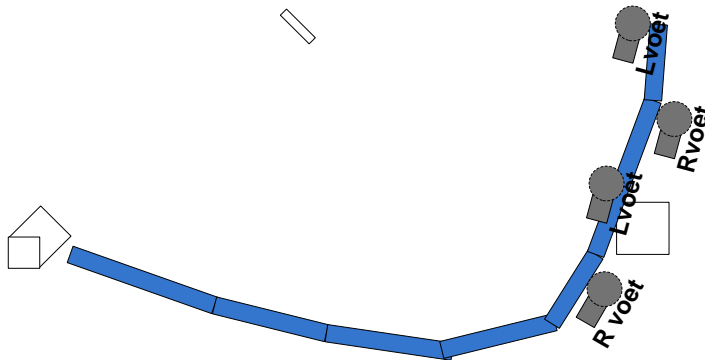
2a. Het rondenvan de honken

Het rondenvan van het eerste honk en tevens 2^e en 3^e honk.

Wanneer de bal het binnenveld verlaat moet de slagman altijd aan tweehonkslag denken.

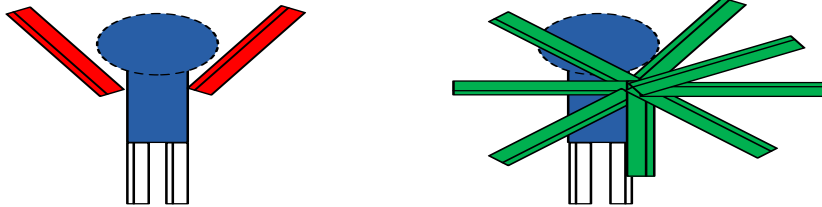
2b. De coach op het eerste honk zal roepen “door door” of “lopen lopen” en dit laten zien door met zijn arm te draaien. De slagman rond het eerste honk agressief. Ga er nooit vanuit dat de buitenvelder de bal eenvoudig verwerkt.

- Start met rondenvan van het eerste honk zodra de bal het binnenveld heeft verlaten en wijk ongeveer 2 à 2,5 meter uit van de honklijn



- De loper stapt met de linkervoet op de binnenkant van het honk. Zorg ervoor dat je de snelheid erin houdt
- Wanneer je niet goed uitkomt met de linkervoet dan is de rechervoet aan het honk ook mogelijk
- De honkloper komt met de bovenzijde, binnenkant van het honk en “hangt” met het bovenlichaam naar binnen
- Hoever de honkloper na het rondenvan over het eerste honk gaat is afhankelijk van waar de bal in het buitenveld is geslagen. Bij een bal in het linksveld geslagen zal men het eerste honk verder rondenvan dan bij een bal in het rechtsveld geslagen
- Als men na het rondenvan van het honk afremt, is de schouderlijn loodrecht op de richting van de bal. Als men terug gaat naar het honk blijft men naar de bal kijken.

2b . De coach op het eerste honk geeft aan of de speler moet stoppen en steekt beide armen omhoog. Wanneer de slagman door moet lopen draait de coach met zijn armen.



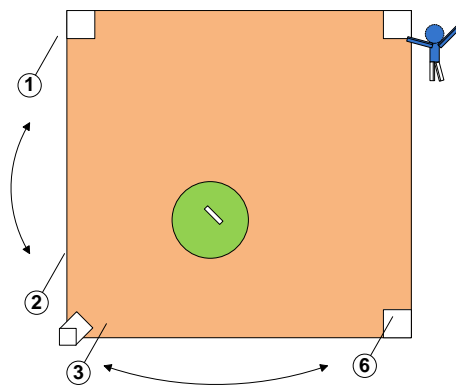
2c Sliden

Naar de thuisplaat wordt aanbevolen om zoveel mogelijk een sliding te maken. Zorg er altijd voor dat de snelheid hoog is bij het maken van een sliding.

De techniek van een sliding kan worden aangeleerd door een zeiltje te plaatsen op de grond en hier water overheen te gooien. De benen naar voren gooien waarbij de voet van een van de benen onder de knieholte wordt geplaatst.

Belangrijk!! Is dat de beide handen naar boven gericht worden en zeker niet op de grond.

Bij een hoeksliding gaat de honkloper met het hoofd eerst naar het 2^e , 3^e honk of thuisplaat en tikt met een gestrekte arm zijwaarts het honk aan om te voorkomen dat de honkman hem uittikt.



Voor gevorderden is een pop-up sliding mogelijk. Deze wordt laat ingezet. Op het moment dat je het honk aantikt komt de honkloper op het honk omhoog.

Bij de sliding is het belangrijk dat de kinderen wordt aangeleerd van makkelijk naar moeilijk. Bijv. eerst oefenen op een zeiltje, daarna op een natte grasmat, en vervolgens op het gravel.

Hoofdstuk 3 Tactiek

Algemeen

Bij het onderwerp tactiek worden enkele richtlijnen besproken waar iedere vereniging, coach zijn eigen visie op kan hebben. Een aantal zaken die worden aanbevolen zijn:

- Blijf altijd je eigen spel spelen en pas het spel niet aan de tegenstander aan
- Pas een plan aan, aan de pitcher van de tegenstander. Dat wil zeggen dat bij de jeugd zeer veel wijdballen worden gegooid. Leer je team dan aan de slagzone iets groter te maken, zodat ze toch nog een bal kunnen wegslaan.
- Sla geen of zo weinig mogelijk stootballen. De kinderen komen om te slaan en te winnen. Ieder kind wil de wedstrijd winnen. Slaan vinden ze het leukst.
- Stel de kinderen iets in het vooruitzicht als ze de wedstrijd of bepaalde doelstellingen hebben overwonnen. Een kleinigheid zoals een traktatie op een bekertje drinken is een beloning voor de kids.
- Leer de kinderen agressief te zijn bij het honklopen. Ze moeten de wil hebben het volgende honk te stelen of te bereiken.
- Tijdens iedere slagbal van de tegenpartij heeft iedere speler van de verdedigende partij een taak. Maak alle posities belangrijk.