

Methodiek 5 sportspelen: softbal

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo

In deze serie artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden. In het eerste artikel (LO Magazine 5, 2023) is de visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder werd in deel 1 voetbal besproken en in deel 2 volleybal, daarna in deel 3 basketbal en in deel 4 badminton. Nu komt in dit laatste artikel van deze serie softbal aan de orde. | Guus Klein Lankhorst

Methodiek met verschillende spelen

- a 2-4 Cricketsoftbal (2 honken, met werpen van de softbal in het veld)
- b 4-4 Peanutball (4 honken vanaf een statief)
- c 2-4 Hit and run (5 honken op 1 lijn, met tossen)
- d 3-6 Beeball (3 honken softbal, met pitchen, pitcher hoort bij de slagpartij)
- e 3-6 (Softbal met 4 honken, pitcher hoort bij de veldpartij)

Spelregels Cricketsoftbal

- Op beide honken staat één speler (slagpartij) en vier veldspelers.
- Een van beide heeft een softbal en werpt die het veld in (tussen honk 1 en de pylon).
- Dan gaan beide lopers op en neer rennen tussen het thuishonk en honk 1.
- Elke keer dat de beide lopers op het andere honk staan is één punt.
- Tussen de honken kun je worden uitgetikt.
- Maximaal één honkloper op één honk.

Spelregels Peanutball

- Er wordt geslagen vanaf een statief, je hebt drie slag, een slag moet binnen de foutlijnen.
- De honklopers moeten worden uitgetikt.
- Er mag slechts één looper op een honk staan.
- Je mag pas lopen als de bal geslagen wordt.
- Vangbal is uit.
- Als iedereen één keer geslagen heeft, wordt er gewisseld (dus niet bij drie uit).

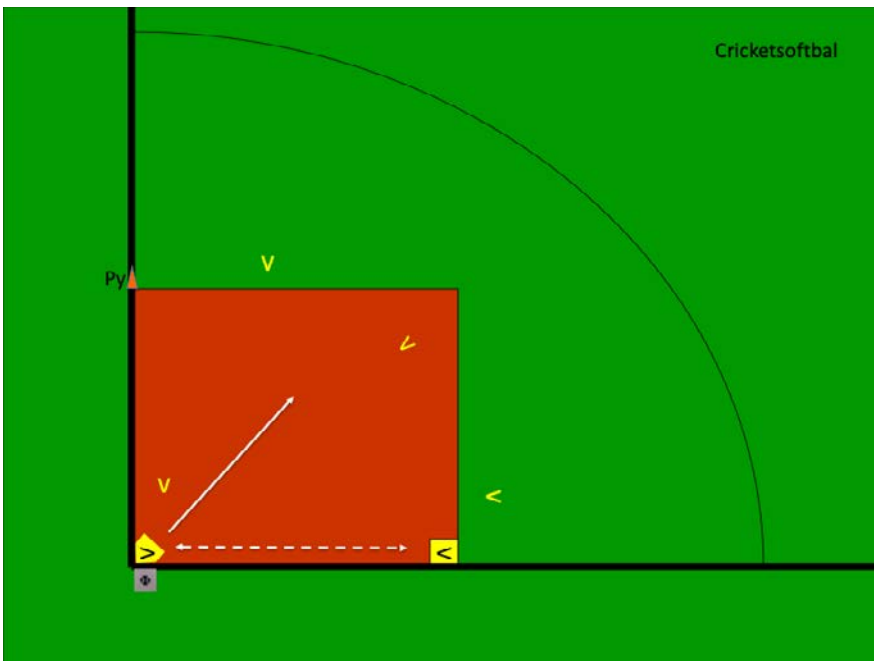
Spelregels Hit and Run

- Je kiest van tevoren een honk, daar moet je naar toe, haal je die niet dan ben je uit.
- De honkloper moet worden uitgetikt.
- Het gekozen honk komt overeen met het aantal punten (1 tot en met 4) dat je kan scoren.
- Je medespeler gooit een toss vlak bij het thuishonk.
- Beide slagspelers mogen drie keer slaan.
- Hinderen is niet toegestaan.

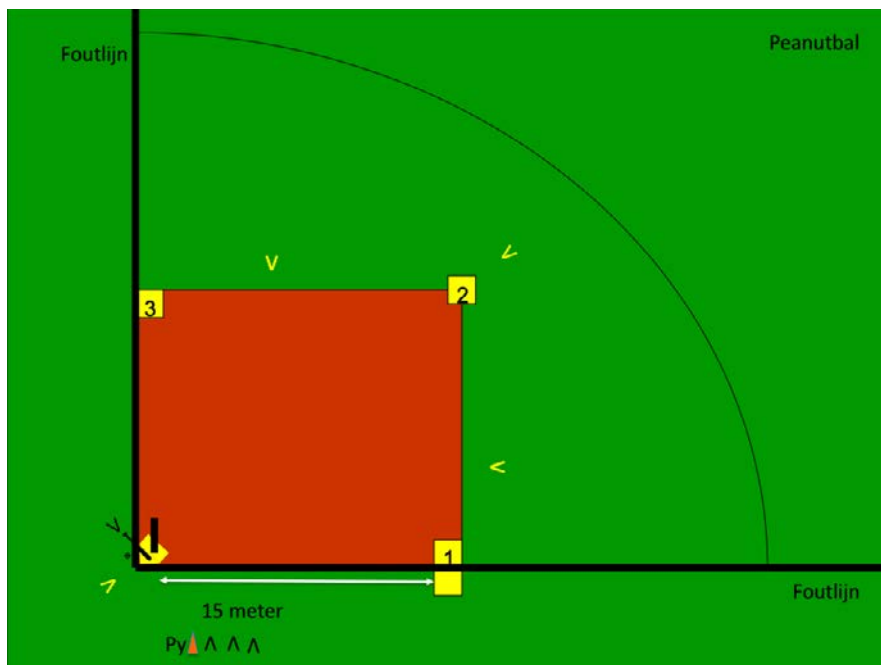
Spelregels Beeball met pitchen

- De bal wordt geworpen door de eigen pitcher vanaf de pitchplaat.
- Na het rondenvan de drie honken score je één punt.
- Bal moet over de plaat en tussen schouder en knie, anders wijd.
- Derde slag fout, dan mag je opnieuw, derde slag mis dan moet je lopen naar honk 1.

Afbeelding 1 Cricketsoftbal



Afbeelding 2 Peanutbal



- Vier wijd, dan heb je een vrije loop naar honk 1.
- Uittikken is altijd goed, maar je mag bij een gedwongen loop ook uitbranden.
- Bij een vangbal moeten de honklopers terug naar het honk waar ze vandaan kwamen
- Als honk 1 en 2 bezet zijn dan is de pitcher aan slag en werpt er een pitcher van de tegenstander zo eenvoudig mogelijk.
- Nadat iedereen van de slagpartij drie keer geslagen heeft wordt erdoor gewisseld.

- d Slaat bal ver het veld in en stemt dit af op honkbezetting, benut loopacties.
- e Slaat ver en gericht (kan ook stootslag), loopt heel snel en steelt veel honken.

Niveau veldspeler

- a Laat ballen lopen die binnen zijn bereik zijn, gooit ongericht of op 'call' van anderen.
- b Houdt geslagen ballen tegen, gooit naar honk met een boogje.
- c Kiest goede veldpositie, stopt grondballen en maakt vangballen, gooit vlak

- aan en maakt de juiste loper uit.
- d Wisselt velddekking met honkdekking, neemt honken over en geeft rugdekking, gooit hard en ver indien nodig, maakt insluitacties.
- e Kan grondballen snel verwerken, maakt relays indien nodig, maakt gebruik van schijnbewegingen en creëert dubbelspel.

Ondersteunende technieken

1 Gooien en vangen

- a Probeer de bal onderhands voor jezelf op te gooien (iets boven hoofdhoogte) en vang hem daarna onderhands met de handschoen, de andere hand is vlakbij zodat je de bal zo snel mogelijk weer kunt gooien.
- b Gooi de bal onderhands voor jezelf omhoog (4 m.) en vang de bal bovenhands in beweging.
- c Gooi de bal bovenhands tegen een muur (gericht op doelen of met oefenpartner) en vang de bal bovenhands links en rechts. Hanteer het klok-principe: bij 'drie uur klap' je de handschoen om (van forehand naar backhand).
- d Gooi de bal bovenhands naar een partner over grotere afstand (10 meter), maak een 1-2 ritme (links uitstappen bij rechtshandig gooien) en gooi hem bovenhands terug.
- e Gooi de bal gericht en gericht over grote afstand (30 meter).

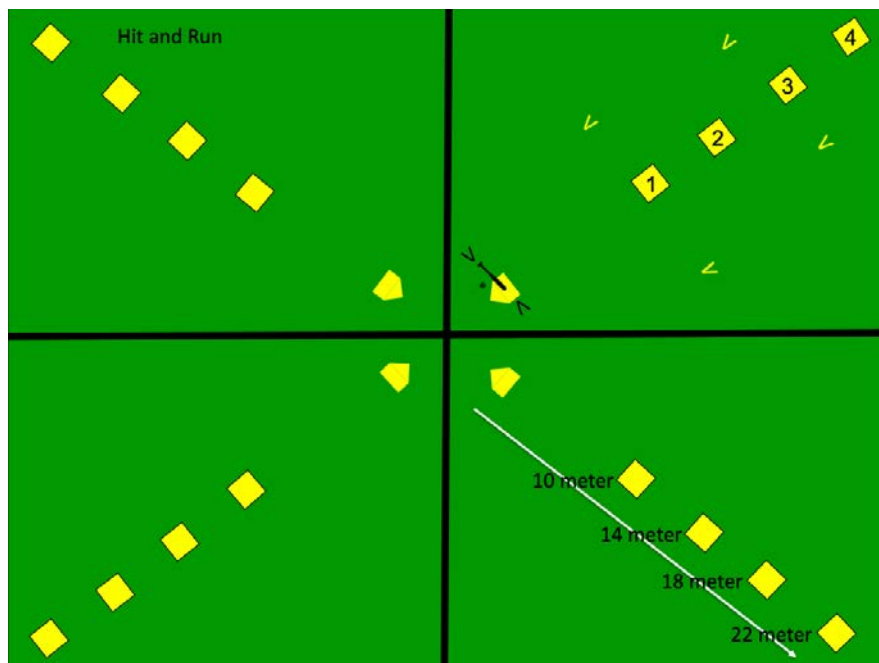
Spelregels 3-6 met 4 honken

- Wisselen bij 3 uit.
- Wanneer is een bal goed geslagen? Voor het binnenveld geldt: waar blijft de bal uiteindelijk liggen? En voor het buitenveld geldt: waar komt de bal voor het eerst neer?
- Bij honk 1 ligt een dubbel honk, de buitenste is voor de slagpartij en de binnenste voor de veldpartij om botsingen te voorkomen.
- Verder de meeste officiële spelregels.

Niveau slagman/loper

- a Slaat zelden raak, is onzeker of hij moet lopen, wordt gestuurd door teamgenoten.
- b Slaat regelmatig raak in het binnenveld en weet wanneer hij moet lopen.
- c Slaat meestal raak en soms ver, steelt af en toe een honk.

Afbeelding 3 Hit and Run



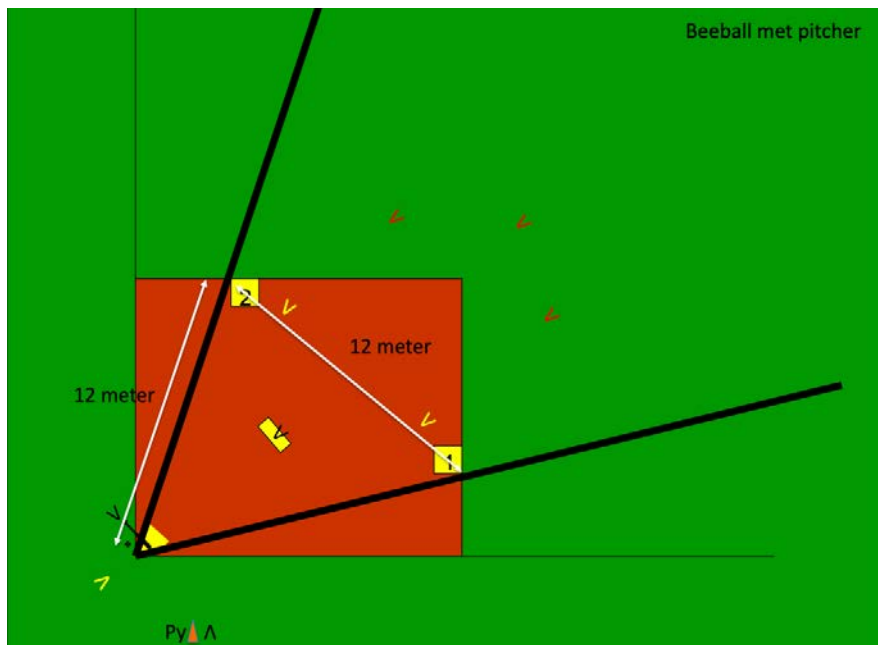
Scan of klik of *hier* voor gooien en slaan



2 Pitchen

- a Slingshot, pak de bal met drie vingers op de naden vast, de arm gaat naar achteren en dan weer naar voren, werp de bal rustig tegen een hek, afstand 6 meter.
- b Idem, werp de bal gericht in de handschoen van de catcher.
- c Werp een 'slag'-bal vanaf de plaat met meer snelheid en kracht over een afstand van 11 meter door een slagraam, hoepel of buitenband van een fiets met polsactie. Zet je rechtervoet op de plaat en stap er met links overheen ('stap en werp').
- d De arm wordt zo hoog mogelijk naar achteren gezwaid, dan komt de powerfase (snelheid maken). Nadat je de bal hebt losgelaten, zwaait de arm

Afbeelding 4 Beeball met pitcher

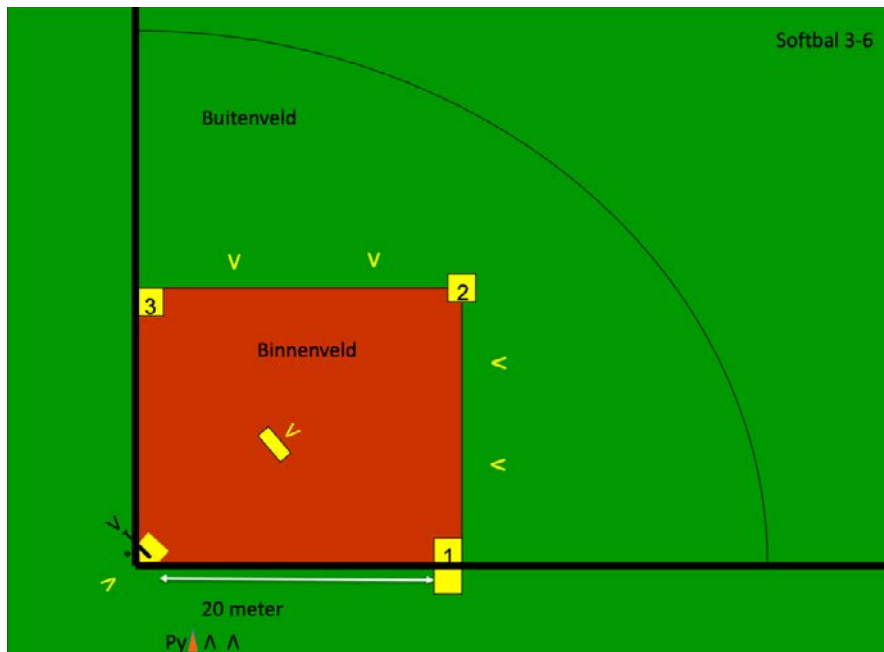


Scan of klik *hier* voor pitchen



- b Idem na verplaatsing, stop een onderhands geworpen rollende bal.
- c Idem maar verwerk ('field') nu een harde bovenhandse gooi met een stuit.
- d Verwerk een moeilijk hard gegooide bal, ren naar de bal toe, veeg met de handschoen over het gras, maak een rechts-links ritme en gooi.
- e Field een hard geslagen bal en verwerk hem snel, eventueel met een 'relay' als je in het buitenveld staat.

Afbeelding 5 Softbal 3-6



ontspannen door (follow through). De catcher vraagt de bal op verschillende plaatsen in de slagzone: hoog, laag, binnenkant, buitenkant door zijn handschoen op die plaatsen te houden.

e Windmill, je begint met de bal laag en vervolgens gaat je werp-arm gestrekt naar voren en draait 360° rond en laat de bal hard en gericht los.

3 Fielden

a Maak droog een 'muurtje': zit op je rechterknie dwars op de bewegingsrichting van de bal, je andere been is in 90, houd je handschoen tussen je knie en je voet in met de vingers naar beneden, houd de andere hand erboven zodat de bal niet in je gezicht kan stuiteren.

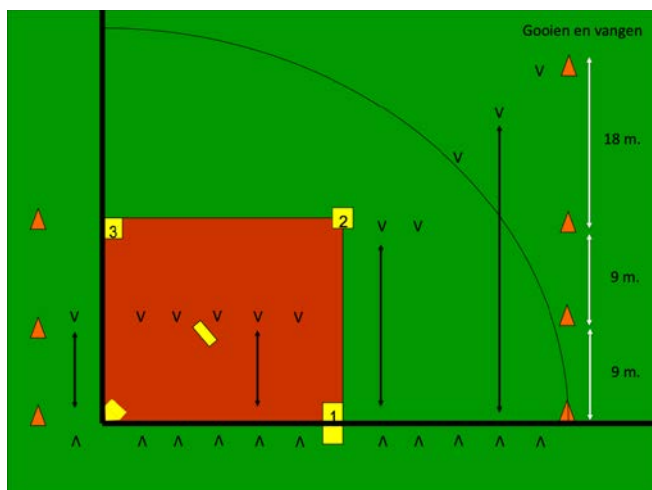
Scan of klik *hier* voor fielden



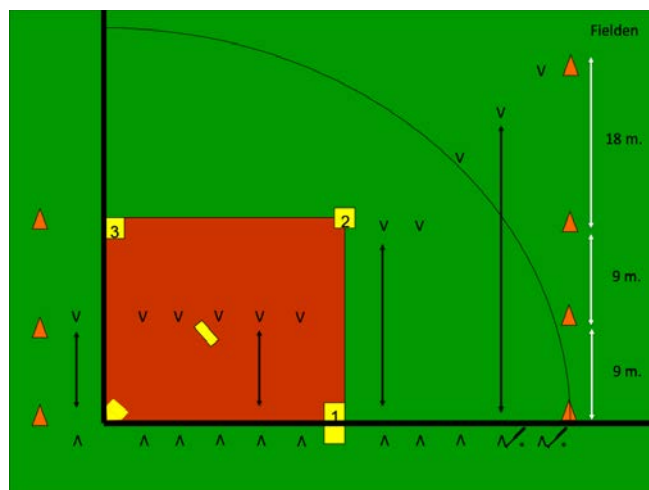
4 Slaan

- a Slaan van een stilliggende bal vanaf een statief bij Peanutbal (oefen eerst even 'Droog slaan'), de armen vormen een 'V', waarbij de tweede rij knokkels van de linkerhand op één lijn zijn met de tweede rij knokkels van de rechterhand.
- b Slaan vanuit 'toss', de bal wordt onderhands en opzij (45°) van dichtbij laag bij de grond in de slagzone 'getosst'. Iets moeilijker is een side toss (iets verder weg vanaf de zijkant). Je kan ook een loodrecht opstuitende (rubberen) softbal slaan

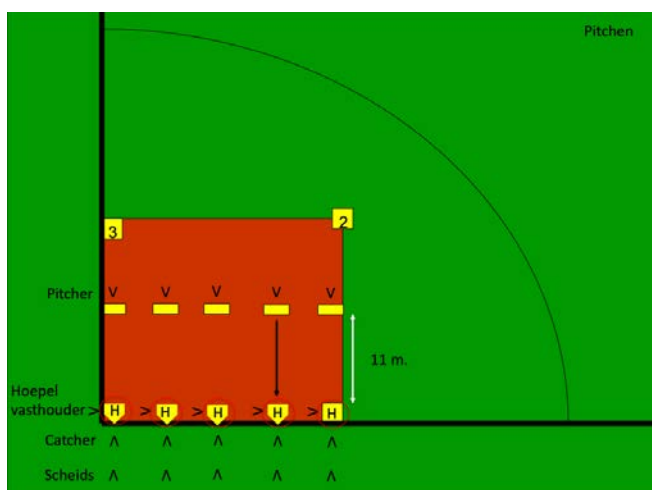
Afbeelding 6 Gooien en vangen



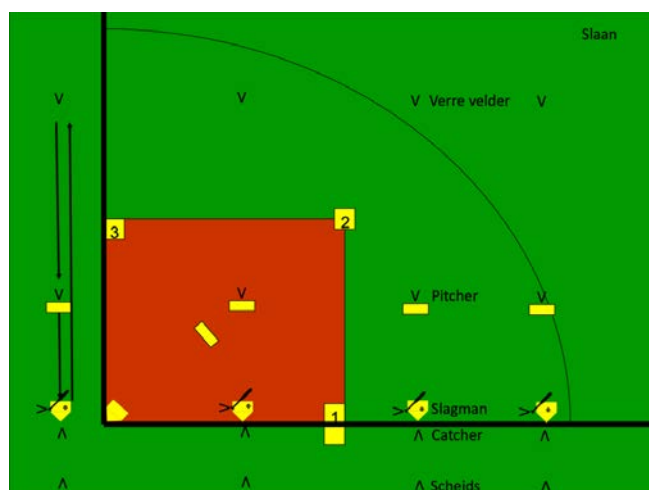
Afbeelding 8 Fielden



Afbeelding 7 Pitchen



Afbeelding 9 Slaan



- c Ver slaan van een onderhandse zachte (front) pitch vanaf 10 meter ('pepperen', de bal ingehouden terugslaan naar de pitcher), laat de knuppel wijzen naar de voeten van de catcher. Als oefenvorm kun je de leerlingen ook nog even de bal uit de hand laten slaan, timing is niet eenvoudig.
- d Gericht slaan van strakke pitch van 12.20 meter, de knuppel wijst recht omhoog en de armen zijn horizontaal, de voeten staan in parallelstand.
- e Slaan van een harde 'windmill' techniek, je gaat hierbij instappen.



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de literatuurlijst



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Kernwoorden

methodiek spel, softbal