

Baseball5: hoe staat het ervoor?

In mei 2020 is door Michel Aussems in een artikel van LO Magazine beschreven wat de regels zijn van baseball5 en hoe je het kunt spelen met diverse leeftijds- of ervaringsgroepen. Inmiddels zijn er vier en een half jaar verstreken en zijn er (ondanks of juist dankzij corona) vele clinics aan leerlingen, docenten en buurtsportcoaches gegeven. Wat zijn de onderwerpen waar we de meeste vragen over krijgen? | Erik Eilering

Scan of klik *hier* naar het artikel van Michel Aussems in LO Magazine 4 (2020) over de spelregels van Baseball5.



Veld klaar leggen

Het veld klaarleggen is vaak een puzzel. Een kleine gymzaal biedt vaak geen plaats voor een plek met honken op 13 meter afstand, en dan al helemaal niet met 5 meter tot de boarding (of muur). Geen zorgen. Bijna elke zaal is geschikt om een veld uit te leggen. Het is belangrijk dat de afstand van het thuis naar het eerste honk wel ongeveer 13 meter is.



Erik Eilering

Het veld is uit te leggen in een ruit (dus elke honkafstand = 13 meter), of in een rechthoek. Dan is de afstand van honk 1 naar honk 2 bijvoorbeeld slechts 10 meter. Van 2 naar 3 dan weer 13 meter, en van 3 naar thuis 10 meter. Belangrijk is dat de plek waar de meeste acties gemaakt worden (eerste honk) veilig is voor het doorrennen tot anderhalve meter na het honk en daar geen muur staat. Gebruik eventueel een mat tegen een muur.

Voor de honken kunnen verschillende attributen gebruikt worden. Voor kleine kinderen kunnen er zelfs zaalmatten gebruikt worden want deze zijn lekker groot en veilig. Daarnaast blijken rubberen tuintegels (2 cm dik) van de bouwmarkt (50x50 cm) prima te werken op bijna alle ondergronden zowel binnen als buiten. Deze zouden kunnen worden geverfd met gele wegverf waardoor ze wat beter zichtbaar zijn. De veiligheidshonken naast het eerste honk en wellicht eentje naast het thuishonk kunnen van een andere kleur zijn (zie foto 1). Het thuishonk zelf kan de vorm hebben van een honkbal thuisplaat (zie foto 2) maar mag ook een vierkant honk zijn.

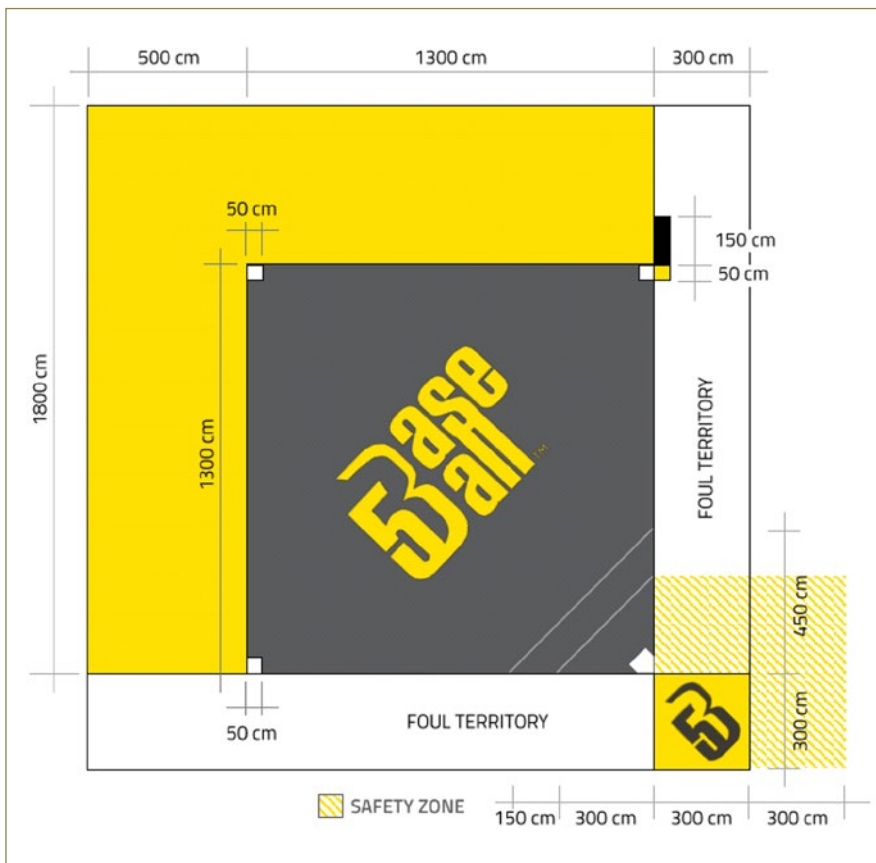


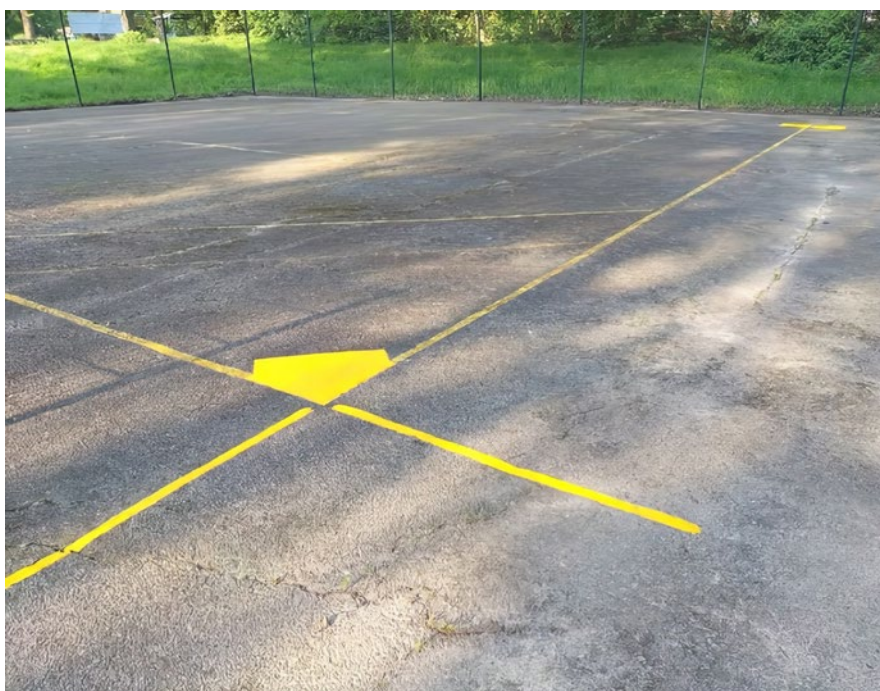
Foto 1 Veiligheidshonk in een zaal



Foto 2 Thuisplaat



Foto 3 Foutlijnen



Het veiligheidshonk naast het eerste honk is van een andere kleur

TIP: Gebruik zoveel mogelijk bestaande lijnen op het veld in een zaal. De afstand van de thuisplaat tot de boarding (muur) is 18 meter. Zoek een kruising van lijnen die ergens tussen de 15 en 18 meter van de beide muren afligt. Het is volstrekt onbelangrijk of de ene kant 15 meter is en de andere 17. Dit is voor beide partijen hetzelfde. De kruising van de lijnen is de plek voor de thuisplaat en zijn de lijnen van het slagperk. Het slagperk hoeft geen 3x3 meter te zijn. Zo heb je de lijn van thuis naar honk 1 en van thuis naar honk 3 al perfect voor elkaar.

Een andere mogelijkheid is het gebruik van pionnen om het slagperk af te bakenen. Ook kan krijt gebruikt worden om de lijnen te zetten. De foutlijn (3 of 4 meterlijn) kan ook met krijt of pionnen gemarkeerd worden (zie foto 2).

Buiten zijn de rubberen tuintegels ideaal. Pionnen zijn hier het makkelijkst om te gebruiken. Een kunstgrasveld is idealer want de bal rolt beter. Op een stenen ondergrond kun je natuurlijk wel met krijt werken. Kies het liefst een hoek van een veld waar hekken staan. De hoek is het achterste deel van het veld en reken van daaruit terug naar de thuisplaat. Helemaal ideaal is natuurlijk permanente belijning op een schoolplein of in een sporthal (zie foto 3).

Foto 4 Wedstrijdleiding



Wedstrijdleiding

Het leiden van de wedstrijd gebeurt door de scheidsrechter (game official). Bij aanvang van het spel (en bij elke nieuwe slagman) heeft de scheids de bal en kijkt of iedereen klaar staat. De

slagman (of -vrouw) staat in het slagperk, maar in ieder geval achter de thuisplaat binnen de lijnen die van het derde honk en eerste honk naar thuis lopen en nog een (paar) meter door achter de thuisplaat.

De slagman geeft aan met welke hand hij of zij gaat slaan (optioneel) en ontvangt dan de bal van de scheids met een stuit. Dan zegt de scheids (wijzend naar het veld) 'PLAY' en kan er geslagen worden.

De voet mag niet buiten de lijnen van het slagperk komen tijdens het slaan, anders ben je uit. Dat geldt ook voor schijnbewegingen. Indien er na de slagbeurt lopers op de honken staan dan moet de veldpartij zien te voorkomen dat ze nog verder kunnen lopen. Indien er redelijkerwijs niet meer verder gelopen kan worden steekt de veldspeler die in het bezit is van de bal beide handen in de lucht. Als de scheids van mening is dat er redelijkerwijs niet meer verder gelopen kan worden (of de honklopers doen geen poging) roept hij of



Nadat de scheids (wijzend naar het veld) 'PLAY' heeft gezegd, kan er geslagen worden



Een sliding maken door het team aan slag is niet meer toegestaan

zij 'TIME' en geeft dit aan door beide handen in de lucht te steken. De veldspeler met de bal gooit de bal met een simpele stuit terug naar de official waarna de volgende slagman het slagperk in kan. Hiermee is

duidelijk wanneer de slagbeurt ten einde is. Verder geeft de scheids met gespreide armen of iemand 'safe' is en met een gebogen arm met de vuist in de lucht of iemand 'uit' is.

Anders dan in 2020 is een sliding maken door het team aan slag niet meer toegestaan. Het team dat in het veld staat te verdedigen mag wel duikend naar een honk.

In de les

Een les bestaat vaak uit een deel met oefeningen en wedstrijdjjes. Een aantal simpele oefeningen op een rij die elke les wel kort of wat langer herhaald kunnen worden of aangevuld met nieuwe oefeningen waarbij balgevoel, snelheid en alertheid onderdelen zijn.

Oefeningen

- Leerlingen zoeken of krijgen een maatje en gaan op ongeveer 7 meter tegenover elkaar staan gooien naar elkaar.
- Overgooien met een stuit op ongeveer twee derde van de afstand (20x).

Foto 5 Scheidsrechter



Foto 6 Slaan



- Overgooien zonder stuit (20x).
- Vangen met linker- of rechterhand (wanneer de bal niet recht in het midden wordt gegooid). Denk aan het meenemen van de bal in de vang. Haal de snelheid eruit (20x).
- Slaan. Richting is het allerbelangrijkste. Probeer de bal goed te richten naar de medespeler (let op positie voeten!). Het best is om te mikken op een plek ongeveer 1 meter voor de speler aan de overkant. Als de richting goed gaat dan kan de snelheid worden verhoogd (20x).
- Plaats spelers in een vierkant of vijfhoek met 3 à 4 meter tussen de spelers. Zorg dat de spelers met de neus in de richting staan waar de bal vandaan komt (begin tegen de wijzers van de klok in). Houd de bal laag en doe een side-arm toss (onderhands back-hand of forehand). Probeer de bal zo kort mogelijk vast te houden (lees snel verwerken). Snelle verwerking is belangrijker dan hard gooien. Noem hierbij de 'bal is een hete aardappel'. Na tien

rondjes wisselen van richting. Daarna kun je nog afwisselen met de vrije keuze linksom of rechtsom side-toss en schuin tegenover bovenhands. Hierdoor staat iedereen volop op scherp en train je dat de ballen die dichtbij een honk verwerkt worden onderhands en ver weg bovenhands moeten worden gegooid.

Spelen

- Nu is iedereen klaar om te spelen. Grotere klassen (30 leerlingen) kan je opsplitsen over drie velden in zes groepen van vijf leerlingen.
- Je kan bij drie uit wisselen maar dat kan ook nadat iedereen aan slag is geweest.
- Daarna kunnen de teams doordraaien. Punten zijn niet echt belangrijk. Plezier wel. Voor echte wedstrijden gebruik je natuurlijk wel 3-uit = wisselen.

Er wordt gewerkt aan een bibliotheek met instructievideo's voor alle niveaus met handige oefeningen en voorbeelden. Zodra die online is laten we het weten.

Interessante links:

Scan of klik *hier* naar de Toolbox WBSC met uitgebreide didactische beschrijving en enige oefeningen (59 pagina's in het Engels):



Scan of klik *hier* naar een spelregelkaart



Scan of klik *hier* voor het bestellen van losse ballen en de playkit



Foto's
Glenn Gervot
Contact

erik.eilering@knbsb.nl

Erik Eilering was bondscoach Senioren (2023) en U18 (2022, 2024) en is momenteel docent baseball5 KNBSB (parttime) en Instructor baseball5 WBSC Europe

Kernwoorden
baseball5