



Slaan als een ontmoeting (2)

Slaan is een geweldige fijne activiteit en heeft er onder andere toe geleid dat in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs een apart bewegingsthema 'wegspelen' is benoemd, waarin kinderen kunnen leren een bal weg te slaan. Toch blijken veel oudere leerlingen nog moeite te hebben met slaan bij honkloopspelen. In dit topic Basisonderwijs het laatste artikel in een serie van twee artikelen waarin een nieuwe aanpak wordt gepresenteerd. Door: Chris Hazelebach

In deze opbouw wordt de aangooi direct meegenomen in het leerproces, omdat de aangooi aangepast moet worden aan de wijze van slaan van de slagman, zodat de aangooibaan en knuppelbaan op elkaar afgestemd blijven. Dit heeft nog een ander groot voordeel. Er is een sterke afhankelijkheid tussen de opgooier en de slagman. De afhankelijkheid is niet 'tegengesteld' zoals in een wedstrijd, maar juist ondersteunend. De opwerper is de trainer van de slagman. Als de opgooi niet goed is dan kan de bal ook niet geraakt worden. Deze sterke afhankelijkheid blijkt vaak nog moeilijker dan het slaan en gooien zelf. Ze voelen zich of te weinig verantwoordelijk waardoor ze 'maar wat doen' en geen contact maken met de 'mogelijkheden en wensen van de slagman' of ze zijn te verantwoordelijk waardoor ze zo gespannen en onzeker worden dat ze steeds maar verkeerd aangooien.

Beschrijving van de onderwijssituaties

Er worden twee situaties beschreven:

- de stootslag
- de gewone slag.

In het eerste artikel is de stootslag beschreven waarmee ik de eerste les altijd begin. Deze is vooral gericht op

zwakkere bewegers, maar is ook voor betere leerlingen nog erg zinvol om te beoefenen. Deze stootslag verandert langzaam in de gewone slag. In dit tweede artikel komt de gewone slag aan bod.

De ontmoeting van bal en knuppel: de gewone slag

Het arrangement lijkt op de stootslag, alleen heeft de pitcher een handschoen en is de afstand vier meter.

Arrangement:

- spelers; pitcher en hitter (opgooier en slagman)
- een kleine lichte knuppel
- een grote zachte softbal
- een handschoen voor de pitcher
- een oriëntatiepunt bijvoorbeeld pylon, thuisplaat of handschoen
- kleine afstand tussen beide spelers (ongeveer vier meter).

Verder:

- een hek om de misgeslagen bal tegen te houden
- een langere knuppel
- twee ballen per tweetal als reserve.

Activiteit:

- de pitcher probeert de bal met een

onderhandse worp in de ruimte te gooien waar de bal de knuppel het beste kan ontmoeten

- de hitter heeft de knuppel voor de aangooi al in positie gebracht (1,2,3 naar achteren), staat wat naar achteren ingedraaid en probeert de knuppel in contact te brengen met de bal en de bal terug te slaan naar de pitcher.

Regels

Startregel

De hitter brengt de knuppel in positie en geeft een sein dat die klaar staat.

- Regel hitter: de bal mag nooit hard teruggeslagen worden. Na drie goede slagen mag de knuppel verder naar achteren gebracht worden.
- Regel pitcher: wacht met opgooien tot het sein van de hitter. Na drie goede slagen mag de pitcher op verzoek van de hitter 50 cm. naar achteren.

Wisselregel

- Na vijftien keer slaan wisselen van functies.

Voorbeeld van de lesgever

De lesgever zoekt een leerling, die zorgzaam kan opgooien en neemt zelf de



Foto 1 en 2, gewone slag

knuppel. Hij laat drie posities zien. Positie 1 is van de stootslag, positie 2 is de knuppel verder naar achteren, maar nog wel in het zicht van de hitter, bij positie 3 is de punt van de knuppel achter de hitter. Uitgelegd wordt dat het raken van de bal moeilijker wordt als de knuppel verder naar achter wordt gebracht.

Daarna geeft hij van positie 2 drie voorbeelden en laat zien dat het niet om harder/snelser slaan gaat, maar om een ruimere beweging. Na drie goede slagen, mag de knuppel iets verder naar achteren en de pitcher gaat ook verder naar achteren. De lesgever accentueert dat een goede slag te horen is. Als de bal in het hart geraakt wordt door het hart van de knuppel dan klinkt er een mooi vol geluid. Als vraag kan de lesgever meegeven wat voor het tweetal de fijnste afstand is om het slaan te beoefenen. Waarschijnlijk zal dat bij elk tweetal anders zijn.

Verbeteringen op de uitvoeringswijze (lukt't) Aanpassingen

Door de regeling is de uitbouw al ingebouwd. Wanneer het goed gaat zal de afstand groter worden en zal ook de slagbeweging ruimer worden. Hoe groter de afstand, hoe vaker de bal niet goed geraakt zal worden, waardoor de bal te hoog of te laag teruggeslagen wordt. Door de bal precies in het hart te raken midden op de knuppel is de effectiviteit het grootst. Het gaat dus niet om hard maar om hart. De leerhulp die we hiervoor hebben beschreven gaat ook op

voor het gewone slaan. Hier volgen nog kort wat uitbouw mogelijkheden voor de hitter. Het uitbouwen van het slaan wordt makkelijker als de pitcher op zes tot zeven meter van de hitter staat.

• *Uitstappen*

Door naar de bal toe te stappen kan de slagbeweging nog verder vergroot worden. Het instappen is voor matige bewegers moeilijk om te leren.

• *Doorzwaaien van de knuppel*

Wanneer de slagbeweging gestopt wordt tijdens het raken is het beter mogelijk om de richting van de slag te bepalen. Door de knuppel door te laten zwaaien wordt het moeilijker om de richting te bepalen. Het moment van raken is dan nog belangrijker voor het bepalen van de richting.

• *Grondballen slaan*

Probeer de bal met een stuit naar de pitcher te spelen, door de bal meer bovenop te raken.

• *Langere knuppel*

Het slaan met een langere knuppel is moeilijker.

• *Harder aangooien*

De pitcher mag de bal wat harder aangooien.

• *Bal verder weg slaan*

De bal niet meer terug naar de pitcher slaan maar naar een andere speler die verder in het veld staat.

• *Show-slaan*

De slagbeweging overdreven vergroten. Met alle voorbereidingen die een Amerikaanse slagman ook doet om de aandacht te krijgen.

• *Links slaan*

Wie al heel goed met rechts kan slaan, kan ook eens proberen om het van de andere kant te proberen. Echte goede bewegers vinden het interessant om dit te leren.

Tot slot nog een aantal algemene aanpassingen met betrekking tot loop't? en leeft't?

Organisatorische aanpassingen (loopt't)

• *Meer ballen*

Als de bal toch vaak gemist wordt is het handiger dat de pitcher meer ballen heeft, zodat er minder tijd verloren gaat met bal halen.

• *Afbakening*

Als de bal vaak niet gevangen wordt dan de pitcher voor een muur of hek zetten zodat de slecht teruggeslagen bal tegen het hek komt.

Of als de pitcher niet goed gooit dan de hitter voor het hek/muur zetten, zodat de bal niet ver weg rolt.

• *Catcher*

Achter de slagman een catcher plaatsen op een veilige afstand of met masker en vest, die de misgeslagen ballen opvangt.

• *Coaching*

Drietallen maken en een derde leerling als coach aanstellen die complimenten of aanwijzingen kan geven.

• *Kijkwijzers maken*

Hier staan foto's en aanwijzingen over het verbeteren van de uitvoeringswijze.

Belevingsaanpassingen (leeft't)

• *Het wisselen van medespeler*

Door geregeld te wisselen van medespeler gaan de spelers merken dat bij elke speler het contact anders is en daardoor ook de slag. Bij wie sla jij het fijnst?

• *Cijfers geven aan de slag*

Door cijfers te geven aan hoe de slag voelt krijgt de hitter meer inzicht in wat 'goed' voelt en welke aspecten bepalend zijn voor een fijne slag.

• *Complimenten geven*

Het benoemen van wat de ander goed doet helpt om vanuit een positiever gevoel aan het oefenen te blijven

• *Tellen*

Hoeveel slagen achter elkaar worden door de pitcher gevangen?

• *Wedstrijd*

Welk tweetal produceert de meeste goede slagen vanaf een bepaalde afstand?

Met dank aan Nienke Zoetemeyer.

Ivo dokman en Wytze Walinga (Caldocenten) zijn bezig een nieuw trossapparaat te ontwikkelen.

Literatuur:

Peter J. Beek, *Sportgericht jaargang 59 nr 1*: Weten wat je doet is niet noodzakelijk goed.

Foto's van artikel 1 en 2: Jan Willem Diekerhoff

Correspondentie:

CA.Hazelebach@planet.nl