



Softbal, sla je slag!

Softbal wordt veel op school gespeeld. Het is bij uitstek geschikt om vanaf het voorjaar tot en met het najaar te spelen tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Want softbal is een modern, dynamisch spel dat door elke leerling met enthousiasme gespeeld kan worden. En daarbij is zelfstandig werken een sleutelwoord.

Door: Guus van Dee en Ernst Hart

In het nieuwe boek *Softbal, sla je slag!* wordt een brug geslagen tussen jeugd-sport en bewegingsonderwijs. Het biedt zowel softbalcoaches (in opleiding) als docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en praktijksituaties om softbal bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd. Veel keuzes die in het boek worden gemaakt, kunnen vanuit deze achtergrond worden begrepen. Een kennismaking.

Kinderen en softbal

Kinderen beginnen over het algemeen met softbal vanaf ongeveer twaalf jaar, in de periode van de onderbouw van het voortgezet onderwijs. In het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (Jan Luiting Fonds, 2007) worden de kenmerken van kinderen in deze fase als volgt beschreven:

- de leerling leert samen met anderen
- de leerling oriënteert zich
- de leerling leert in een uitdagende, veilige en gezonde leeromgeving

- de leerling leert in een doorlopende leerlijn.

Bovendien worden in het *Basisdocument* verschillende deelnameniveaus onderscheiden:

- basisniveau
- vervolgniveau
- gevorderdenniveau
- zorgniveau.

Jongeren ontwikkelen zich namelijk in

een verschillend tempo. Daarom is het zaak dat de docent zijn oefenstof en aanwijzingen relateert aan het ontwikkelingsniveau van de individuele speler. De wijze waarop softbal wordt aangeboden moet hier goed bij aansluiten. Softbal kan bovendien prima met gemengde groepen gespeeld worden. Dit is een goede reden om het spel veel ruimte te geven in het jaarplan. Meisjes en jongens kunnen heel goed samen softballen, ook in wedstrijdverband. Het is een non-contactsport, waarbij relatief weinig ongevallen voorkomen.

Softbalthema's

In het boek komen de volgende softbalthema's aan de orde:

- gooien en vangen
- fielden
- slaan en stoten
- pitchen
- catchen en eerste honk
- honklopen en uitmaken.

Deze softbalthema's worden volgens een vast stramien besproken. Allereerst wordt het belang van het thema voor het totale spel uitge-



legd. Daarna wordt het bewegingsverloop uit de doeken gedaan. Vervolgens worden suggesties voor oefenstof gegeven. Ten slotte komen mogelijke spelvormen aan de orde. In de bijlage zijn de betreffende deelnameniveaus uitgewerkt. Bij wijze van voorbeeld lichten we nu het thema 'slaan' toe en beschrijven enkele oefenvormen.

Slaan van de bal

Het mooiste van softbal is het slaan. Als de partijen gemaakt zijn, willen alle spelers van de slagpartij als eerste aan slag. Toch kan er maar één speler tegelijk aan slag zijn. Daarom is het belangrijk om te zoeken naar spelvormen waarbij de spelers vaak aan slag komen. Slaan is niet alleen het mooiste, maar ook het moeilijkste onderdeel van het softbalspel. Een speler in de wedstrijd-sport die drie goede klappen geeft uit tien pogingen, doet het al heel behoorlijk. Om een bewegende bal die met flinke snelheid op je afkomt goed te raken, is een goede techniek absoluut noodzakelijk. Het raakvlak tussen bal en knuppel heeft slechts de grootte van een 10 centmuntje. Daarom is het volgen van de bal met de ogen noodzakelijk: timing en richting zijn essentieel. En als een speler niet af en toe een bal goed raakt, verliest hij snel het plezier in het spel.

Principes van slaan

Hard slaan

De uitgangspunten zijn: hard swingen naar de bal en een juiste bewegingsuitvoering. Statische uitgangshoudingen en het onuitputtelijke 'uitmeten' moeten vermeden worden.

Keuze van de knuppel

Er zijn twee componenten van belang: het gewicht van de knuppel en de knuppelsnelheid. De knuppelsnelheid werkt kwadratisch. Dit wil zeggen dat knuppelsnelheid belangrijker is dan massa ($e=mv^2$). De speler kan dus beter een lichtere knuppel nemen die hij sneller rond krijgt, dan een zware die langzamer is.



Volledige beweging

Een slagbeweging bestaat uit de uitgangshouding, gevolgd door een stapje, de beweging naar de bal toe en de nabeweging. Dit maakt de swing compleet.

Richting

Alle bewegingen moeten in één lijn zijn. Het lichaamszwaartepunt en het raakvlak van de knuppel bevinden zich zo dicht mogelijk tegen deze lijn aan. Dit zorgt voor optimale energieoverdracht en een lange contactbaan.

Kijken naar de bal

Het met de ogen oppikken van de bal als hij de hand van de pitcher heeft verlaten en het blijven kijken naar de bal zijn de belangrijkste factoren voor een

constante, succesvolle slagbeweging.

Wijze van opgooien

Het succes van het slaan op een aangegooide bal wordt voor een groot gedeelte bepaald door de wijze van opgooien. Een grotere afstand of een boogbal maken de timing moeilijker.

Herhalen van kwaliteit

Het steeds beter leren slaan van de bal is vooral een kwestie van herhalen van swings met een goede techniek.

Oefenvormen voor slaan

Het kernpunt van de slagbeweging is dat deze actie naar de bal toe moet gebeuren. Het doel is om te proberen met een korte, snelle, krachtige swing vanuit de uitgangshouding, via een stapje, naar het juiste raakpunt te komen.

Timing is het moeilijkste aspect van het slaan en gaat niet altijd samen met het verbeteren van de techniek. De opbouw is daarom als volgt:

- droogzwaaien
- een stilliggende bal
- een loodrecht opstuitende bal
- een schuin opgegooide bal
- een recht aangegooide bal.

Droogzwaaien

Elke speler heeft een knuppel en een handschoen. De docent doet mee, want alle spelers moeten zijn voorbeeld goed



kunnen zien. De handschoen dient als thuisplaat en ligt ter hoogte van zijn voorste been op de grond. De speler neemt de knuppel in zijn onderste hand, strekt zijn arm en gaat zo ver van de handschoen staan, dat hij met het uiteinde van de knuppel de handschoen kan raken. Dan heeft hij de goede afstand tot de thuisplaat. Dit betekent dat een bal die 'in de zone' komt, dus over de plaat tussen oksel- en kniehoogte, goed met het dikke gedeelte van de knuppel geraakt kan worden. Attentie: in verband met de veiligheid moet de onderlinge afstand zeer ruim zijn!

De speler neemt de juiste grip aan. De knuppel moet losjes in de handen alle kanten op bewogen kunnen worden. De knokkels wijzen omhoog.

Daarna neemt de speler de juiste beginstand aan. De knuppel ligt tegen de bovenste schouder top aan of is er net los van. Nu kan hij rustig heen en weer zwaaien volgens de principes die hiervoor beschreven zijn. Het accent ligt op de swing naar de bal toe. Ogen en neus zijn gericht op de handschoen. Aanvankelijk doen alle spelers dit rustig in het tempo van de docent. Later doen ze het in hun eigen tempo, terwijl de docent rondloopt.

Een stilliggende bal

De spelers leggen de bal op een *batting tee*. Dat is een in hoogte verstelbaar paaltje. Een grote pylon kan ook, met daarin een opgerolde krant die eventueel met tape versterkt is.

Een medespeler staat met enkele ballen in zijn handschoen *met zijn gezicht naar de slagman toe* en legt de bal op de tee. Hij neemt minimaal drie stappen naar achter. Daarna controleert hij of de slagman goed staat en geeft hij het teken om te slaan. Wanneer de medespeler de slagman in zijn ogen kan kijken, kan de slagman hem nooit met de knuppel raken.



Een loodrecht opstuitende bal

Dit kan alleen met rubberen softballen of tennisballen uitgevoerd worden. De bal moet namelijk kunnen stuiteren. In de zaal gebeurt dit gewoon op een getekende plaat, maar buiten kan een stoeptegel de plaat vervangen.

De slagman kiest de juiste stand ten opzichte van de plaat. De aangever staat recht tegenover de slagman met ballen in zijn handschoen of een emmer. Hij houdt één bal loodrecht boven de plaat met zijn hand op hoofdhoogte. Na oogcontact met de slagman (klaar?) laat hij de bal vallen. De slagman beoordeelt de stuit en raakt daarna de bal op navelhoogte met gestrekte armen.

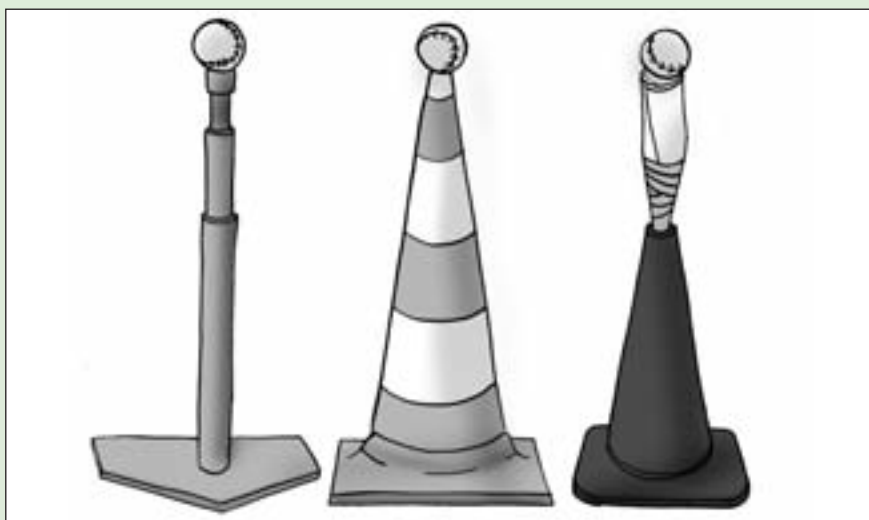
Een schuin opgegooide bal

Het opgooien van de bal wordt ook wel 'optossen' genoemd. Een toss is een van korte afstand onderhands en opzij (45 graden) opgegooide bal. Er is nu een duidelijk timingmoment aanwezig voor de slagman, maar de bal wordt bij naleving van de instructies bijna altijd prettig aangegoooid. Dit in tegenstelling tot het pitchen van voren, waarbij het aangooien van een makkelijke slagbal voor spelers moeilijker is.

De optosser staat of zit buiten de lijn en gooit de bal onderhands op tot voor de plaat, richting voorste heup van de slagman. Het raakpunt wordt eerst aangegeven door de slagman.

De slagbeweging begint met het aangeven van het raakpunt. Zolang dit niet gebeurt, houdt de tosser de bal buiten bereik van de slagman. Als de slagman zijn achterzwaai inzet, gooit de tosser de bal recht omhoog tot raakpunthoogte. De bal hangt dan stil op het raakpunt en de hand van de tosser komt nooit in de baan van de bal. Als de slagman de bal niet zou slaan, zou deze op de plaats van het denkbeeldige statief op de grond moeten komen. Hij raakt de bal voor de plaat met gestrekte armen richting denkbeeldige pitcher.

De situatie kan onveilig worden als:





- de ballen van of op de verkeerde plaats worden gepitcht
- de slagman zijn voetenstand verandert (steeds controleren)
- de ballen te snel achter elkaar worden gepitcht, waardoor er verkeerd gepitcht wordt (= onzuiver) en/of de voeten verkeerd worden geplaatst
- de tosser een gemiste bal achterna gaat.

Een recht aangegooide bal

De laatste stap is het slaan van een recht aangegooide bal, oftewel de front toss. Dit is uiteindelijk de vorm die het dichtst bij het eindspel ligt. Op het veld is het gebruik van screens (hekjes) aan te bevelen. Ze beschermen de opgooier, waardoor er ook met hardere ballen gewerkt kan worden. De screen staat op vijf meter van de slagman. De bal wordt onderhands (met achterzwaai) door de slagzone van de slagman geworpen.

Organisatie

Uiteraard zijn er bij het leren slaan verschillende organisatievormen mogelijk. Veel hangt af van de beschikbare ruimte en materialen. De balkeuze is erg belangrijk. Het is helemaal niet noodzakelijk om voor slagtraining harde ballen te gebruiken. Doordat er met veel ballen (tegelijk) gewerkt wordt, is de kans dat een veldspeler geraakt wordt door een

geslagen bal groter. Afhankelijk van de geoefendheid van de spelers en de hardheid van de gebruikte ballen, moeten de oefenplekken verder uit elkaar liggen. In verband met de veiligheid is het belangrijk dat alle spelers dezelfde kant op slaan.

Tot besluit

In het boek worden spelvormen beschreven waarbij de spelers verschillende softbalthema's beoefenen. Ze kunnen zelfstandig spelen en ook de spelleiding regelen ze zelf. Bovendien is het goed om de dimensies van de re-

gels, zoals gooiafstanden, loopafstanden, veldgrootte of spelersaantallen te (laten) wijzigen wanneer hierdoor een spel beter gaat lopen. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat softbal een uitdagende jeugdsport is, mits er veel aandacht is voor het creëren van slagsucces en spelplezier!

Illustraties:

*Sanne Miltenburg
www.sannetekent.nl*

Correspondentie:

guusvandee@quicknet.nl

SOFTBAL, SLA JE SLAG!

Guus van Dee
ISBN 078 90 72335 47 0
€ 16,90

Jan Luiting Fonds
Postbus 398
3700 AJ Zeist
Fax: 030-6912810
E-mail: jlf@kvlo.nl
Internet:
www.janluitingfonds.nl

of via de boekhandel

