



BRUGKLAS SOFTBAL: 'HIT AND RUNS VOOR ELK NIVEAU' (1)

In deze buitenperiode wordt op veel velden bij school softbal gespeeld. Bij volledig softbal staan leerlingen veel stil en wachten tot ze actief kunnen worden als velder of slagman. Softbalvormen waar leerlingen meer kansen hebben om actief mee te spelen genieten de voorkeur. In een serie artikelen wordt er aandacht besteed aan deze vormen van softbal. Met 'Hit and run' is iedereen actief en kiezen leerlingen hun eigen uitdaging. *Door: Wytse Walinga en Ivo Dokman*

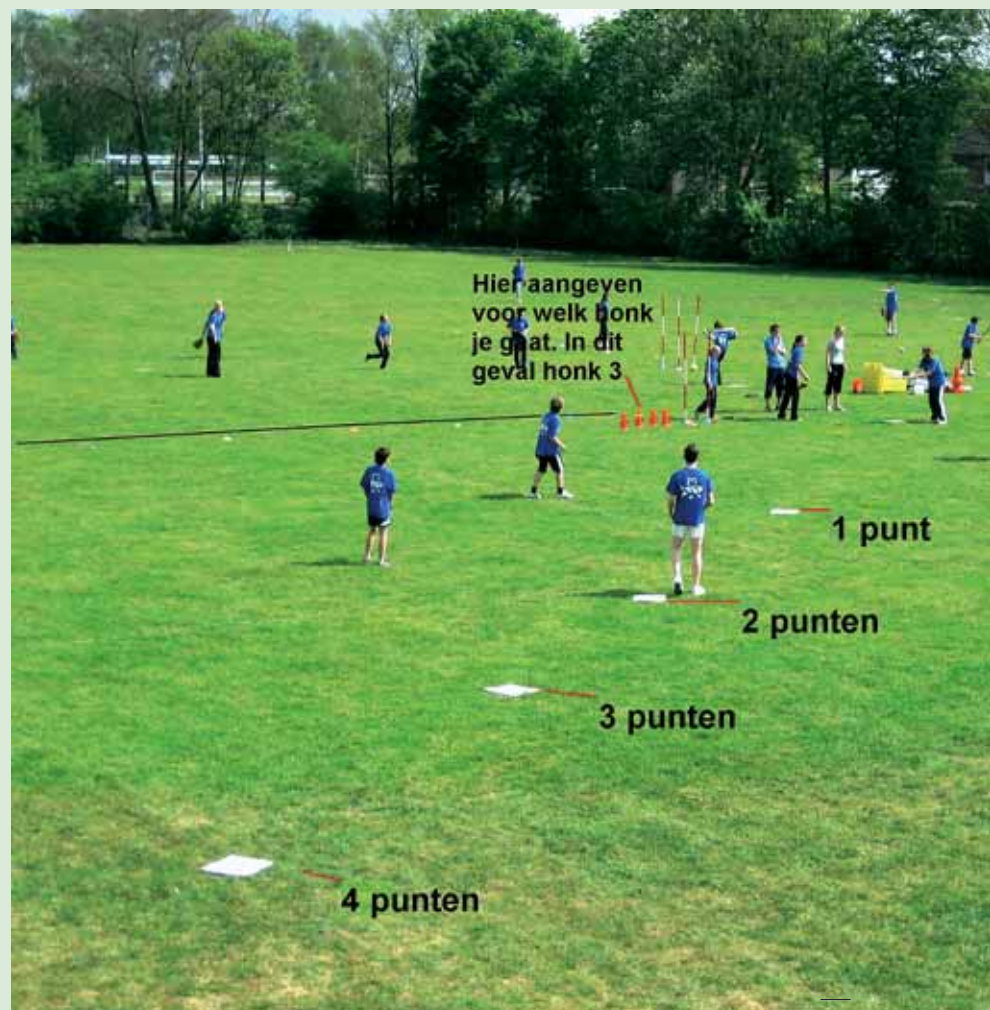
Een half uur vol spanning wachten is voorbij. Sjors is eindelijk aan slag. Met knikkende knieën loopt hij naar de plaat. Wat een druk!! Sjimmie, toch één van de beste spelers van de klas, is net met 3 slag uitgegooid door de fanatieke pitcher van de veldpartij. De stand is 4-3 voor de veldpartij. 2 Uit in de laatste gelijkmakende inning en alle honken bezet!! De verre velders worden door de pitcher al dichterbij geroepen. 'Sjors, kan toch niet slaan!' De pitcher heeft gelijk, denkt Sjors. Het is al weer 3 jaar geleden dat hij voor het laatst honk 1 heeft gehaald én dat kwam ook nog door een blunder van Anne. De eerste 2 ballen zijn één streep en Sjors heeft geen schijn van kans. Sjors slaakt een zucht... Hij gaat bij de laatste bal voor alles of niets. De 3^e bal wordt gegooid en Sjors haalt vol uit! Tot zijn verbazing vliegt de bal 20 meter door de lucht over alle velders heen. Sjors sprint naar honk 1 én de lopers op honk 3 én 2 weten binnen te komen. Een 5-4 overwinning voor het team van Sjors. Eindelijk een keer de 'held' bij gym. Hij kan met een gerust hart volgende week aan zijn eindexamen beginnen...

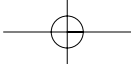
Leerproces versneld, in de brugklas al een held!?

Ons probleem met softbal in de brugklas op het voortgezet onderwijs

- Weinig slagbeurten, terwijl slaan moeilijk is.
- Veel leerlingen voor/op honk 1 uit.
- Leerlingen kunnen nauwelijks gooien en vangen onder druk.
- Verveling door weinig speelmomenten (acht wachtters + 'zittende' velders).

- Leerlingen kennen alle regels van softbal, maar 90% van de leerlingen kan het niet toepassen in het spel.





Waarom kiezen wij voor de hele brugklas voor de voordelen van Hit and run?

- Veel slagbeurten.
- Elke veldspeler heeft een belangrijke taak en is eerder betrokken.
- Veel ballen per veldspeler.
- Iedereen kiest zijn eigen moeilijkheidsgraad.
- Snelle wissels.
- Hoog zelfregulerend karakter door eenvoudige regels en regelingen.
- Goede machtbalans tussen veld en slagploeg.

Voor u ook herkenbaar?!

HIT AND RUN

Arrangement

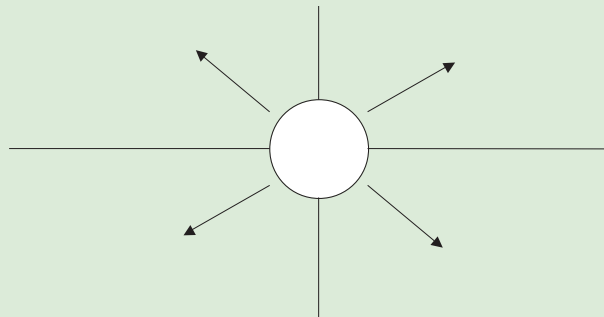
- Thuisplaat
- Vier honken op één lijn het veld in (zie bovenaanzicht). Het eerste honk op tien meter. De daaropvolgende met vier meter tussenruimte.
- Vier veldspelers (twee tweetallen)
- Twee slagspelers
- Vier pilonnen met één dopje
- Foutlijn met dopjes
- Eén werpplaat voor de toss.

Spel slagploeg

- 1 Geef aan voor welk honk je gaat door een dopje op de eerste, tweede, derde, of vierde pylon te zetten.
- 2 De medespeler gooit een toss vanaf de werpplaat.

- 3 De slagspeler slaat de bal in het veld en probeert het honk van keuze veilig te bereiken.

Bovenaanzicht bij het spelen op vier situaties:



Spel veldploeg

- 1 De geslagen bal snel verwerken.
- 2 De verwerkte bal eerder op het door de slagman gekozen honk branden. Uittikken mag altijd.

Regels

- Het gekozen honk (1, 2, 3, of 4) komt overeen met het aantal punten.
- De slagman is aan slag totdat hij/zij goed slaat.
- Beide slagmannen twee keer slaan. Wissel met ander tweetal (drie tweetallen per veld).
- Wanneer een veldspeler de looper hindert, is de looper binnen.
- Een gekozen honk is bindend (stoppen bij 1 mag niet wanneer je voor 3 hebt gekozen).

Uitbreiding

Wanneer de slagploeg (na actief lesgeven aan de veldploeg) te veel macht krijgt dan:

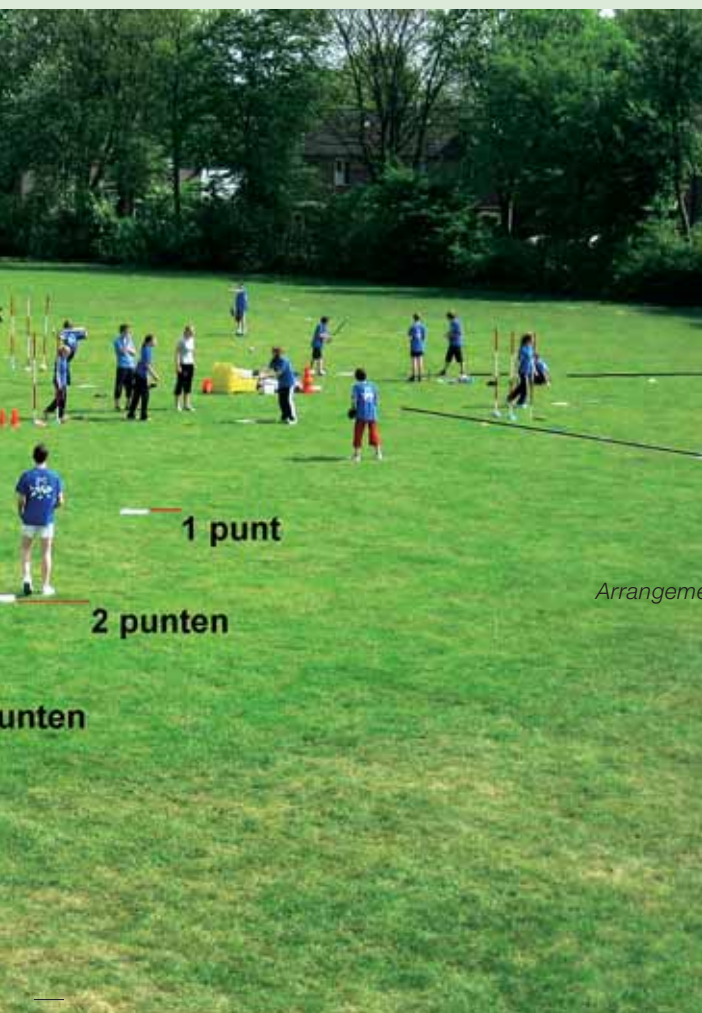
- afstand tussen de honken vergroten
- slagzone verkleinen
- een gevangen bal is uit.

Wanneer de veldploeg (na actief lesgeven aan de slagploeg) te veel macht krijgt dan:

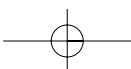
- de honken uit het midden meer naar de zijlijn schuiven (zie foto op volgende pagina)
- eerste honk dichterbij leggen.

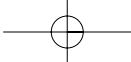
Methodische opbouw binnen slaan

- 1 Wegslaan van een bal vanaf een opgerolde krant die in een pylon staat of van een slagstatief (alleen voor leerlingen die moeite hebben met de slagbeweging. Als dit geen probleem is, overgaan naar punt 2 én 3 i.v.m. tijd-, tempo-, richtinggegevens waar de slagman rekening mee moet houden).
- 2 Wegslaan van de bal die uit de Tjoek komt
- 3 Wegslaan van een bal die getost wordt.
- 4 Wegslaan van een bal op een van voren gepitchte bal (voorwaarde: pitcher moet vier van de vijf ballen met een rustige boog over de slagplaat kunnen gooien, tussen knie en schouderhoogte van de slagman).



Arrangement 'hit and run'

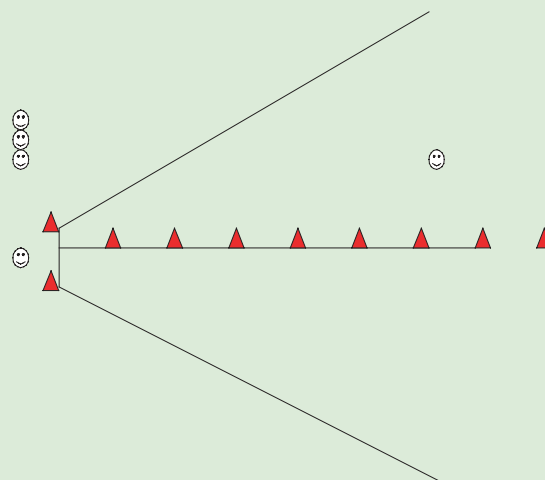




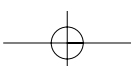
Honken meer naar de zijlijn

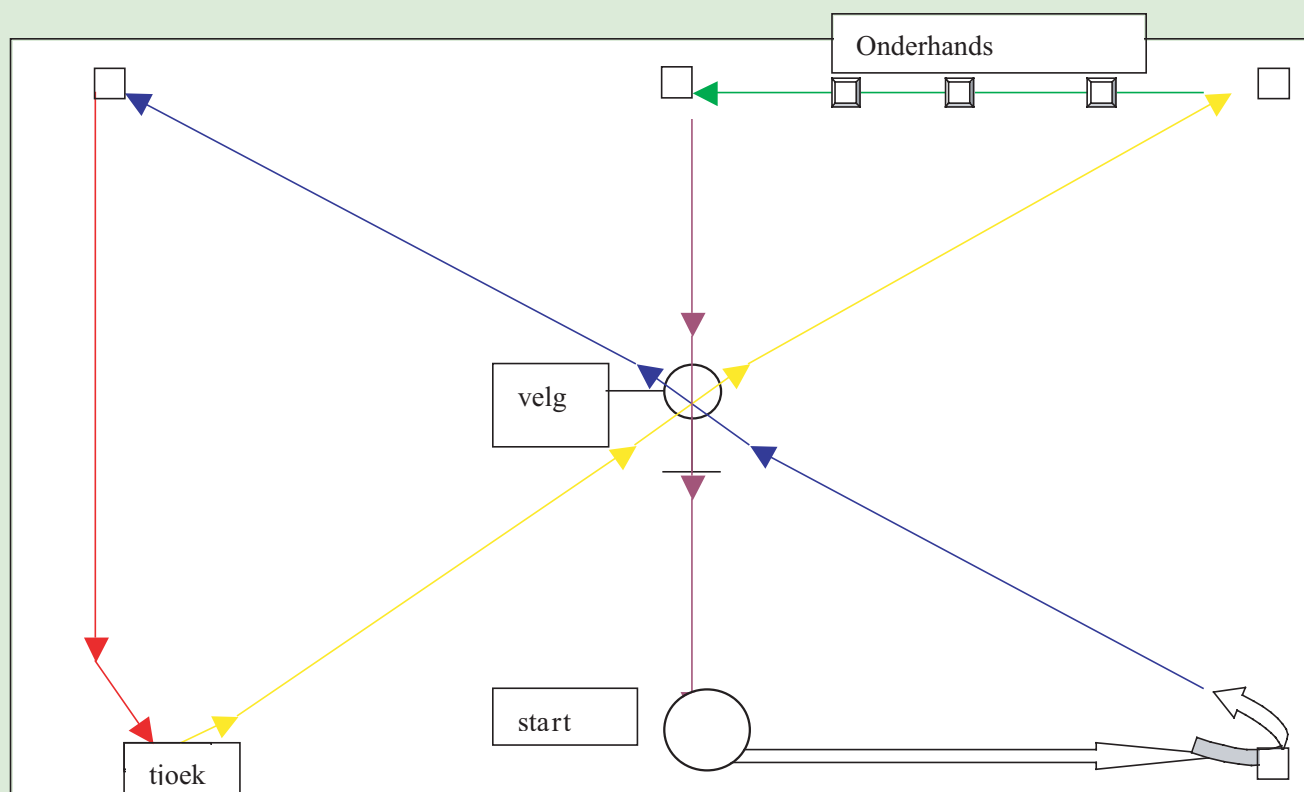
Methodische opbouw binnen gooien en vangen

- 1 Aangooien en vangen: tweetallen op een afstand van drie meter. Uitbreiden naar maximaal tien meter. Het gooien moet hier niet het probleem zijn. De aandacht gaat uit naar het vangen.
- 2 Overgooien 15 meter. De aandacht gaat nu meer naar het gericht kunnen gooien op afstand. 15 meter+
- 3 Werpbaan. Het gaat om een zo groot mogelijke afstand te gooien.



Bal wegslaan die uit de tjoek komt



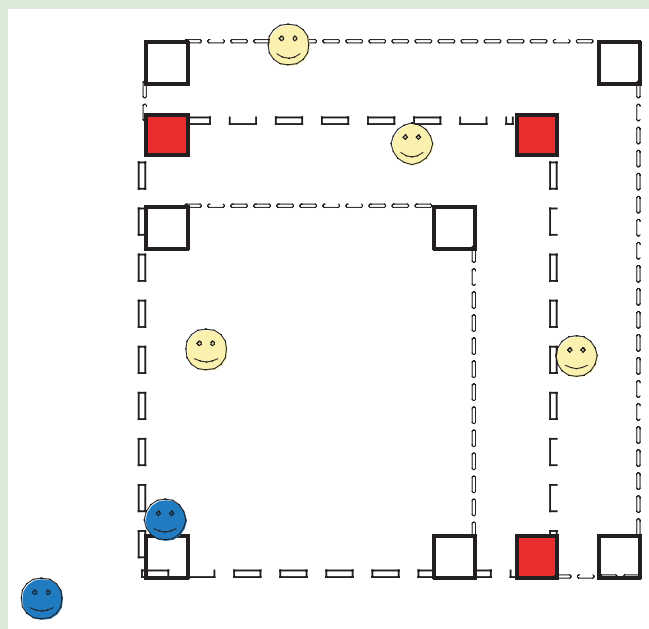


- 4 Softbal parcours. Een parcours over het veld; leerlingen moeten proberen in te schatten in hoeveel worpen ze het kunnen afleggen.
- 5 Trainer speler. Het verwerken van moeilijke en bovenhands- en onderhands aangegooide ballen. Het gaat er daarbij om dat je elkaars grenzen leert opzoeken, maar dat het vangen nog wel lukt (sparren).
- 6 Overgooien in tweetallen op tijd. De docent laat twee minuten overgooien. De leerlingen moeten zo vaak mogelijk overgooien. Hierna kan met een andere partner nog een poging gedaan worden (onder druk gooien en vangen).

- 7 Peanutball. Onder druk gooien en vangen. Het is een strijd tussen de looper en de velders op tijd. De looper gooit de bal (gele zachte softbal) binnen de honken in het veld én geeft vooraf aan voor welke ronde hij/zij gaat. De vier velders moeten zo snel mogelijk de bal naar honk 1, daarna naar honk 2, 3 en thuis gooien (de velders moeten de ballen naar de rode honken gooien). Wie is er het eerst op het thuishonk, de looper of de bal?! Ronde 1 gehaald, betekent één punt. Ronde 2, betekent twee punten en ronde 3 levert drie punten op.

Foto's: Wytse Walinga

Correspondentie: gw.walinga@windesheim.nl of
ir.dokman@windesheim.nl



RECTIFICATIE

In het artikel 'Springen (turnen) in het Basisdocument onderbouw VO' (Lichamelijke Opvoeding nr. 8, 2007) staat een storende fout. Bij de kernactiviteit 'Salto voorover gehurkt vanaf verhoogd vlak' staat ten onrechte de zin: 'Twee leerlingen als hulpverlener staan op de grond tussen minitrampoline en het landingsvlak'. Dat moet zijn: 'Docent met leerling als hulpverleners'. In het Basisdocument VO hebben we er bij alle kernactiviteiten van turnen voor gekozen om de docent zelf te laten bepalen hoe, waar en wanneer er hulp verleend of gevangen moet worden. Dat had hier ook het geval moeten zijn.

Namens de auteurs Ger van Mossel