

Methodiek softballen

Onderbouw VO

Via de site Kennisnet en Wikiwijs kun je toegang krijgen tot leermiddelen voor het vak Lichamelijke Opvoeding zowel voor primair onderwijs als voor voort gezet onderwijs. Danny Wals van het Pascal College heeft methodieken geplaatst. Dit leermiddel voor softball is in samenwerking met de redactie bewerkt. (red).

TEKST: DANNY WALIS

Doel:

het leren slaan en honklopen en samenspelend uitmaken.

Dominante softballhandelingen:

slaan, honklopen en vangen en gooien

Er worden drie vormen onderscheiden:

- voorfase oefeningen
- vereenvoudigingen
- partijvormen.

Voorfase oefeningen zijn oefeningen voorbereidend op het spelen van het spel softball. Deze oefeningen hebben tot doel om de te ontwikkelen softballhandelingen op een zeer vereenvoudigde manier aan te bieden. Deze oefeningen kunnen gebruikt worden binnen de warming up. Ook kunnen de oefeningen aangeboden worden als onderdeel van een circuitles, waarbij meerdere bewegingsactiviteiten aangeboden worden die niet per se iets met softball te maken hoeven te hebben. Deze vormen nemen een klein gedeelte van de tijd in van de softballessen.

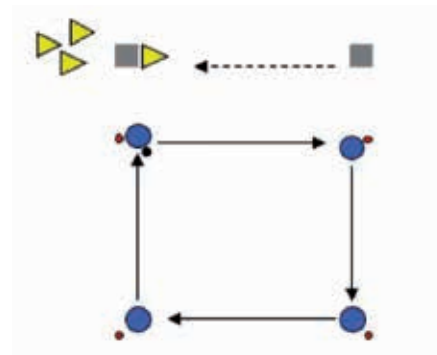
Het gooien en vangen binnen deze vormen heeft geen directe relatie met het spelen van het spel softball. Wel is het van belang voor de docent om zoveel mogelijk de relatie tot het spel softball te benadrukken. Bijvoorbeeld door aan te geven waarom het zo belangrijk is dat je de bal zo snel mogelijk naar een medespeler kunt gooien en waarom het zo belangrijk is dat je het honk aanraakt wanneer je de bal gevangen hebt.

Binnen de voorfase oefeningen kan de docent met name iets zeggen over de uitvoering van het gooien en vangen. De technische aanwijzingen staan hierbij centraal. Bijvoorbeeld het gooien met gestrekte arm, of het één twee ritme bij het werpen. Uiteraard kan er hierbij ook gekozen worden voor impliciet leren. De te geven aanwijzingen kunnen hierop aangepast worden, maar natuurlijk ook het arrangement. Door te spelen met de ruimte, aanwijzingen in metaforen te verpakken en te werken met een externe focus (Kok & Nuij, 2016).

Voorfase oefeningen

Gooien en vangen en rennen

Doel: het verbeteren van het gooien en vangen onder tijdsdruk.



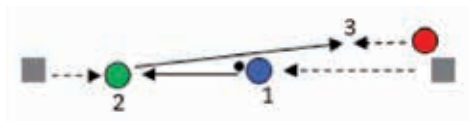
Twee partijen nemen het tegen elkaar op: de gooiers (verdedigers) en de lopers (aanvallers). De lopers lopen om de beurt. Wanneer een loper aan de beurt is probeert hij zoveel mogelijk heen en weer te rennen tussen de twee honken. Elke keer dat hij heen en weer rent, krijgt zijn team één punt.

Ondertussen gooien de verdedigers de bal naar elkaar. Wanneer zij een ronde hebben afgelegd met de bal, zonder dat deze op de grond is gekomen, moet de loper stoppen met rennen. Het aantal behaalde punten wordt opgeteld bij het totaal van het team en de volgende loper gaat rennen. Is iedereen van de lopers aan de beurt geweest? Dan wordt er gewisseld van functie. De verdedigers moeten elke keer dat zij de bal vangen hun pion met de voet aanraken, alleen dan telt hun worp.

Differentiëren kan in werpafstand, afstand tussen de honken en pionnen en/of het gebruik van verschillende soorten ballen en het wel of niet gebruiken van handschoenen.

Rundown

Doel: het verbeteren van het gooien en vangen.



De drie spelers werken samen om de bal z.s.m. over te gooien. Elke keer dat de bal van de ene kant (honk) naar de andere kant (honk) is gegaan verdient het drietal een punt. Valt de bal op de grond, dan wordt de bal gefield en wordt er doorgespeeld. Dit heeft geen gevolgen voor het puntenaantal. Hoeveel punten kan je in 1,5 minuut met elkaar verdienen?

- 1 Blauw rent richting de overkant en gooit de bal naar de inlopende groen. Blauw neemt de positie op het honk van groen over.
- 2 Groen vangt de bal en rent richting de overkant en gooit de bal naar de inlopende rood. Groen neemt de positie op het honk van rood over.
- 3 Rood vangt de bal en rent richting de overkant en gooit de bal naar de inlopende blauw. Rood neemt de positie op het honk van blauw over. Et cetera.

Differentiëren kan in werpafstand, afstand tussen de honken en/of het gebruik van verschillende soorten ballen en het wel of niet gebruiken van handschoenen.

Rundown met aanvaller

Doel: het verbeteren van het gooien en vangen en het samenwerken tussen de verdedigers om een aanvaller uit te tikken.



Wanneer de leerlingen goed in staat zijn om de rundown zonder aanvaller uit te voeren, kan er een aanvaller toegevoegd worden.

De bedoeling is dat de aanvaller getikt wordt en op die manier uit gemaakt wordt. De aanvaller kan winnen door zonder getikt te worden op een honk terecht te komen.

- 1 Blauw rent achter de aanvaller aan die de overkant wil bereiken (gele driehoek) en gooit de bal naar de inlopende groen. Blauw neemt de positie op het honk van groen over.
- 2 Groen vangt de bal en rent achter de omgekeerde aanvaller aan en gooit de bal naar de inlopende rood of tikt de aanvaller. Groen neemt de positie op het honk van rood over.
- 3 Rood vangt de bal en rent achter de omgekeerde aanvaller aan en gooit de bal naar de inlopende blauw of tikt de aanvaller. Rood neemt de positie op het honk van blauw over. Et cetera.

Differentiëren kan in afstand tussen de honken en/of het gebruik van verschillende soorten ballen en het wel of niet gebruiken van handschoenen.

Vereenvoudigingen

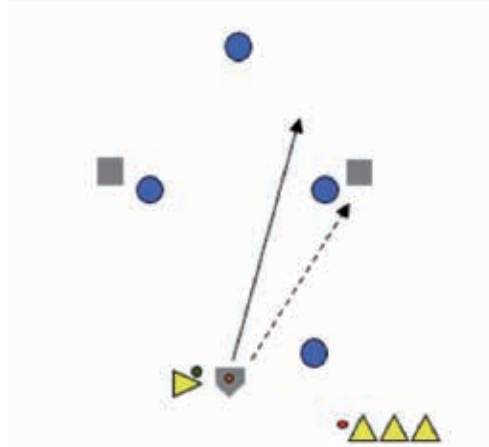
Vereenvoudigingen van het softballen worden voor het grootste gedeelte van de tijd gebruikt binnen de lessen softbal. Het spel 9 tegen 9 softbal is nog te complex voor de meeste leerlingen. Door het spel te vereenvoudigen, krijgen de leerlingen meer tijd en ruimte om de softbalhandelingen met en zonder bal te ontwikkelen. Niet alleen zal het spelniveau hierdoor hoger zijn, het spelplezier zal hierdoor ook toenemen.

Binnen 9 tegen 9 komt het dikwijls voor dat leerlingen niet of nauwelijks aan slag komen, een bal vangen of iemand uit maken. Wanneer je als leerling een andere positie bekleedt dan pitcher of catcher is het niet ondenkbaar dat je voor langere tijd niet aan het spel deelneemt. Voor de ontwikkeling van de leerlingen binnen het spel softbal is dit verre van ideaal. Onderstaande vereenvoudigingen garanderen dat leerlingen meerdere malen handelingen met en zonder bal moeten verrichten. Hierbij is het maken van keuzes om de spelbedoeling (winnen) te realiseren essentieel. De uitvoering van de softbalhandelingen wordt dus continu gekoppeld aan het maken van keuzes met tot doel het winnen van het spel. Hierdoor krijgen de handelingen gooien en vangen betekenis. Een bijkomend voordeel van het werken met kleine partijen is dat leerlingen veel

in een situatie komen waarin zij het slaan van de bal oefenen. Bij de samenstelling van de vereenvoudigde vormen is het creëren van spelplezier als uitgangspunt genomen.

Drie honken softbal 4 tegen 4 met slagstatief

Doel: het verbeteren van slaan en lopen en het gooien en vangen en samenspelend uitmaken.



De slagman slaat de bal vanaf een slagstatief het veld in. De bal moet daarbij tussen de honken geslagen worden. De slagman heeft hierbij een onbeperkt aantal pogingen tot zijn beschikking. Lukt het slaan echt niet? Dan helpt de docent de slagman. Nadat de slagman de bal in het veld heeft geslagen probeert hij zoveel mogelijk honken aan te raken. De slagman/loper loopt hierbij tegen de klok in (van honk 1 naar honk 2 naar honk 3 naar honk 1 et cetera).

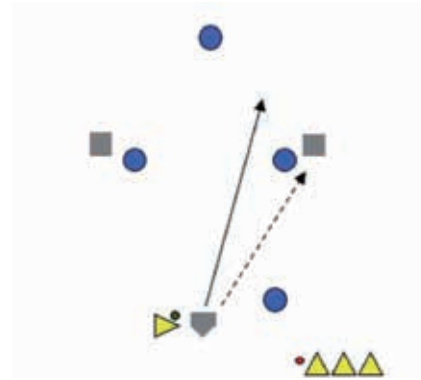
De verdedigers (velders) proberen de bal snel in bezit te krijgen en te branden op de thuisplaat. Wanneer de verdedigers branden op de thuisplaat, stopt de loper met rennen en sluit achteraan in het rijtje wachtende aanvallers. Elk rondje dat de loper heeft gerend, levert een punt op voor de aanvallers. Wanneer alle aanvallers een keer geslagen hebben, wordt er gewisseld van functie.

Drie honken softbal 4 tegen 4 met zelf opgooien

Doel: het verbeteren van slaan op zelf geworpen bal en lopen en van het gooien en vangen en samenspelend uitmaken. (tikken of branden op thuisplaat).

Het zelfde spel maar de slagman gooit de bal voor zichzelf op en slaat de bal het veld in. De velders proberen de bal snel in bezit te krijgen en de slagman/loper uit te maken. Dit kunnen ze op twee manieren doen:

- door de slagman/loper te tikken met de bal in de tikhand. Deze moet zich op dat moment tussen de honken bevinden.

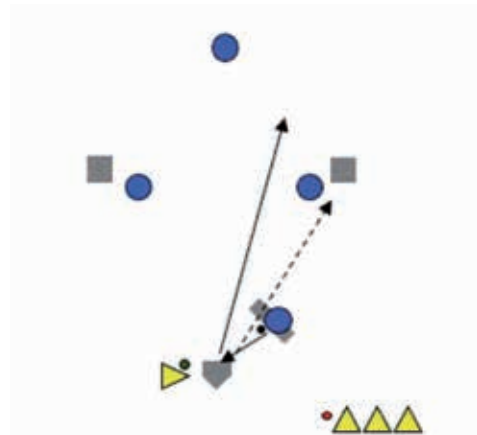


- door te branden op de thuisplaat. Wanneer de loper zich tussen de honken bevindt is de loper uit. Wanneer de loper op een honk staat, is deze veilig en gaat de volgende slagman slaan.

Wanneer een slagman/loper een rondje heeft gerend, levert een punt op voor de aanvallers. Er mag maar één loper tegelijk op een honk staan. Lopers mogen elkaar niet inhalen. Wanneer alle aanvallers een keer geslagen hebben, wordt er gewisseld van functie.

Drie honken softbal 4 tegen 4 met tossen (en uitbranden op de thuisplaat)

Doel: het verbeteren van slaan op een getoste bal en van het gooien en vangen en samenspelend uitmaken. (tikken, branden op thuisplaat en vangbal).



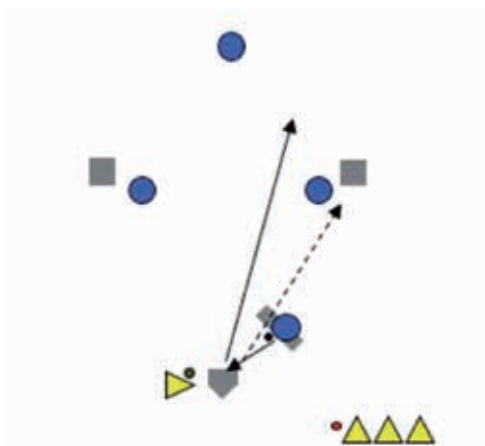
Als het vorige spel. De pitcher (verdediger) toss nu de bal op voor de slagman. De velders proberen de bal snel in bezit te krijgen en de loper uit te maken. Dit kunnen ze op drie manieren doen: door de twee manieren van de vorige vorm en door de geslagen bal direct te vangen. Wanneer deze bal gevangen wordt, is de slagman direct uit en moeten de lopers terug naar hun originele honk.

Drie honken softbal 4 tegen 4 - tossen (branden op het honk)

Doel: het verbeteren van het slaan op een getoste bal en gooien en vangen en samenspelend uitmaken op alle honken (tikken, branden op honken en vangbal).



◀ Slaan met tossen



Hier wordt ook weer gebruikt gemaakt van vereenvoudigde spelregels t.o.v. het officiële 9 tegen 9. Het doel hiervan is dat de leerlingen de basisprincipes van het spel leren begrijpen en toe te passen. Door spelregels gefaseerd in te voeren geven we leerlingen de tijd en ruimte om de bedoeling van spelregels door te krijgen en daar naar te handelen.

Drie honken softbal 5 tegen 5 met pitchen

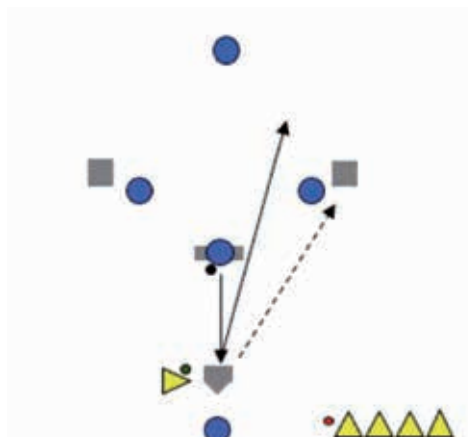
Doel: het verbeteren van slaan en lopen en het gooien en vangen en samenspelend uitmaken (ook met gedwongen loop).

Als het vorige spel. Nu kan de loper ook uitgemakt worden op het honk waar hij naar op weg is.

Door te branden op het honk waar de loper heen loopt. Wanneer de loper zich tussen de honken bevindt is de loper uit. Wanneer de loper op een honk staat, is deze veilig. (let op! Dit hoeft niet per se een gedwongen loop te zijn).

Partijvormen

Ondanks dat er binnen de vereenvoudigingen ook al in partij gerelateerde vormen wordt gewerkt, worden er ook partijvormen aangeboden. De partijvormen die hieronder beschreven zijn, zijn vormen waarbij er nog steeds sprake is van een vereenvoudiging van het 9 tegen 9. Echter zijn dit vormen die gebruikt worden als eindvorm. Dit zijn dus de partijvormen waarbinnen de leerlingen de softbalhandelingen gooien en vangen gaan toepassen in een wedstrijd gerelateerde vorm.



Als het vorige spel bij vereenvoudigingen. De pitcher (verdediger) werpt alleen nu (onderhands) de bal naar de slagman van voren (geen toss meer). De slagman slaat de bal het veld in. De bal moet daarbij tussen de honken geslagen worden. De slagman heeft hierbij een onbeperkt aantal

Literatuur

Kok, M. & Nuij, J. (2016). 'Bewust uitlokken van een (on)bewust motorisch leerproces'. *Lichamelijke Opvoeding* 104(7), 12-15.
Weeldenburg, G., Zondag, E. & De Kok, F. (2016). *Spelinzicht*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Foto's

Anita Riemersma

Contact

D.Wals@pascalcollege.org

Kernwoorden:

methodiek softbal, partijvormen softbal, oefeningen softbal



▲ *Pitchen* pogingen tot zijn beschikking. Lukt het slaan echt niet? Dan helpt de docent de slagman. Nadat de slagman de bal in het veld heeft geslagen probeert hij alle honken aan te raken en weer veilig op de thuisplaat binnen te komen. De slagman/loper loopt hierbij tegen de klok in (van honk 1 naar honk 2 naar honk 3).

De verdedigers proberen de bal snel in bezit te krijgen en de looper uit te maken. Dit kunnen ze op drie manieren doen:

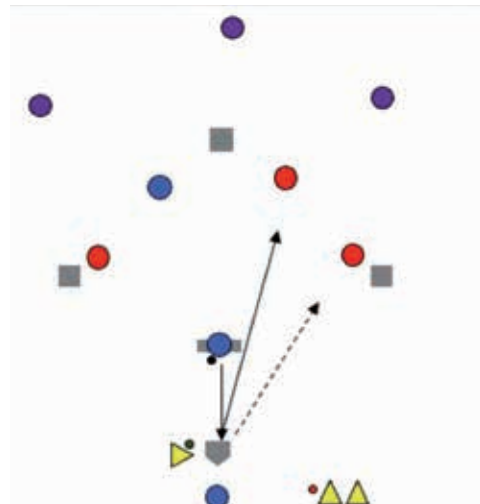
- door de looper te tikken met de bal in de tikhand. De aanvaller moet zich op dat moment tussen de honken bevinden

bij een gedwongen loop door te branden op het honk waar de loper heen loopt. Wanneer de loper zich tussen de honken bevindt is de loper uit. Wanneer de loper op een honk staat, is deze veilig door de geslagen bal direct te vangen. Wanneer deze bal gevangen wordt, is de slagman direct uit en moeten de lopers terug naar hun originele honk.

Wanneer een slagman/loper een rondje heeft gerend, levert dat een punt op voor de aanvallers. Er mag maar één aanvaller tegelijk op een honk staan. Aanvallers mogen elkaar niet inhalen. Wanneer alle aanvallers een keer geslagen hebben, wordt er gewisseld van functie.

Softbal 3:3:3:3 - zonder slag/wijd

Doel: het verbeteren van slaan en lopen en het gooien en vangen samenspelend uitmaken (ook met gedwongen loop) en met veldopstelling



Er zijn vier partijen van drie spelers. Op elk moment werken er drie partijen samen tegen een slagpartij. Er verdedigen dus drie partijen en er is één partij aan slag. Er wordt gespeeld als in het vorige spel maar nu met negen veldspelers en vier honken.

Partijverdeling

- Partij 1: slagpartij (geel)
- Partij 2: pitcher, catcher en korte stop (blauw)
- Partij 3: honk 1, honk 2 en honk 3 (rood)
- Partij 4: verrevelders (paars).



▲ *Uittikken*