



Playbook

Technische Commissie Softbal





1.	Voorwoord.....	3
2.	Waarom een playbook?.....	4
3.	Plan van aanpak.....	5
3.1	Inleiding.....	5
3.2	De Coach.....	5
3.3	Planning.....	5
3.4	Werkplan softbal.....	6
3.5	Trainingen.....	13
3.6	Coachen en benaderen van speelsters.....	13
3.7	Communiceren en observeren.....	14
3.8	Trainingen.....	14
3.9	Wedstrijden.....	15
4	Training.....	16
4.1	Definitie van training.....	16
4.2	Trainingsfrequentie.....	16
4.3	Plezier.....	17
4.4	Slaan.....	17
5.	Zaaltrainingen.....	19
6.	Training buiten.....	20
6.1	Coaches en trainers.....	20
6.2	Presentaties.....	21
7.	Tekens.....	22
8.	10 Tips for coaching Girls.....	24
9.	Formulieren en oefeningen.....	25
9.1	Scoutingsformulier I.....	26
9.2	Scoutingsformulier II.....	27
9.3	Drills.....	29
9.4	Fastpitch Softball Drills and Tips.....	34
9.5	Termen playbook a.d.h.v. foto's.....	42
9.6	Checklist Training.....	44
9.7	Contact informatie.....	45



1. Voorwoord

Afgelopen maanden heeft de TC Softbal bestaande uit Danny Pampel, Natasja van Cappelle en Henk Bes nagedacht over een beleid voor de komende jaren voor Pioniers Softbal. Wij hebben voor onszelf de opdracht aangenomen om hiervoor een playbook te schrijven. Met een positieve benadering willen wij het playbook invullen met relevante informatie zoals hoe de coaches te werk moeten gaan en wat wij als coaches van onze speelsters moeten verwachten. Belangrijk is Kennis is macht, kennis delen is kracht!

Het playbook is een communicatiemiddel dat gebruikt en gehanteerd moet worden door de Pioniers Softbal coaches en hebben de ambitie om het playbook te verbeteren en eventueel aan te vullen om dit project werkbaar te kunnen laten blijven en maken. Het begin zal niet bij iedereen in goede aarde vallen en zal wellicht moeilijk zijn en veel kritiek doen oproepen. Maar van positieve kritiek kunnen wij leren, en van negatieve kritiek kunnen wij zeggen dat wij van vallen en opstaan alleen maar leren en beter worden.

Belangrijk is ook de communicatie tussen de coaches en trainers. Het uitwisselen van informatie over de wedstrijden en trainingen houdt elkaar alert en scherp en bovendien verbetert het de samenwerking. Zo houdt men informatie actueel en kunnen er regelmatig aanvullingen gemaakt worden voor trainingsmethodes, technieken en wedstrijd elementen. Ideeën hiervoor zijn natuurlijk van harte welkom en worden serieus door ons opgepakt.

Voor vragen, opmerkingen en eventuele suggesties kunt u ons per email benaderen:

tcsb@hoofddorp-pioniers.nl

Met vriendelijke groeten,

Namens de Technische Commissie Softbal



2. Waarom een playbook?

Een kleine groep van softbalsters in ons land worden onderwezen door veel coaches. Zij geven ieder voor zich uiteenlopende trainingen en aanwijzingen. Toch zijn er weining coaches met een echte softbalopleiding. Deze constatering was voor ons een aanleiding om een playbook te schrijven waarmee wij een begin maken om hier de komende jaren mee te gaan werken, ons hierop te focussen en niet onbelangrijk om alle gezichten een kant op te willen laten wijzen. Wij maken opmerkingen, aanpassingen en nemen bruikbare input van jullie mee om het playbook zo optimaal en up to date mogelijk te benutten. De coaches moeten ervoor zorgen dat het niveau omhoog getild gaat worden en daar de TC groep bij helpen en een grote rol in vervullen. De TC groep blijft verantwoordelijk voor het onderhoud en de kwaliteits-structuur Softbal voor Pioniers Hoofddorp. De coaches ontvangen het playbook bij aanvang van het seizoen zowel voor in de zaal als voor het programma voor buiten). Zij moeten softbal situaties opgenomen in het Playbook en de Fundamentals aanleren. Het playbook dient transparant te zijn, zodat iedereen betrokken kan en mag zijn bij Pioniers Softbal en het voor iedereen inzichtbaar is. In een aantal gevallen kan het voorkomen dat de coach zelf het e.e.a. kan en moet invullen en specificeren in bepaalde hoofdstukken. Dit heeft betrekking op de groei- en ontwikkelpunten van een individuele speelster. Bepaalde technische- en/of tactische regelingen moeten centraal en op niveau geregeld worden. In de verschillende leeftijdscategorieen dienen bepaalde regelingen en voorwaarden op een uniforme wijze te worden toegepast. Een concreet voorbeeld hiervan is:

- Tekens;
- Warming up;
- 1-3 sit, enz.

Het aanleren van bijvoorbeeld fielden op dezelfde manier is belangrijk en zo hebben wij op alle fronten een uniformiteit wat in ons voordeel kan werken.





3. Plan van aanpak

1.1 Inleiding

De opzet voor het schrijven van een playbook is ontstaan uit de behoefte om een aantal zaken opnieuw te reconstrueren en het duidelijk maken van algemene principes van het coachen. Waarom, waarmee moeten wij rekening houden, Techniek; Tactiek en de achtergronden staan hierbij centraal. Daarnaast kunnen wij de theorie 'softbal' aan de geïnteresseerden bijbrengen.

1.2 De Coach

De clubcoach is een onmisbare schakel. Speelt een team met een mindere coach dan sluipen er verschillende fouten in de Fundamentals van het softbal. Een goed opgeleide coach voorkomt dergelijke fouten en probeert aanwezige fouten aan te pakken en deze te voorkomen. Coachen kost veel tijd, vaak meer dan de tijd die er voor de leden / speelsters in gaat zitten. Opgeleide coaches kunnen bij het coachen een aantal kanten onderscheiden. De inhoudelijke kant waarbij de coach observeert en constateert waar het fout gaat met zijn of haar speelster en waar verbeterpunten liggen. Dit zal de coach doen aan de hand van zijn kennis over Softbal.

1.3 Planning

Een coach maakt een planning voor een bepaalde periode. Een coach dient te beschikken over professionaliteit, zowel formeel als informeel. Hiermee doelen wij op de volgende aspecten en stellen wij ons de volgende vragen:

- Hoe benader je een speelster;
- Hoe gaat de coach met zijn of haar speelster om;
- Hoe stimuleer je de speelsters;
- En hoe prikkel je de speelsters en motiveer je ze.

Kortom een coach manager!



3.4 Werkplan softbal

In dit hoofdstuk gaat de Stuurgroep in op de samenwerking van de trainers. Hierbij besteden de coaches aandacht aan de volgende onderwerpen, sommige zijn al in voorgaande hoofdstukken beschreven:

- Samenwerking
- Doelstellingen
- Aandachtspunten van vangen, fielden, gooien
- Slaantraining
- Opleiding van de doelgroep
- Werkwijze van de technieken
- Enzovoorts

Doelstellingen

De algemene doelstelling van het softbal is: het bieden van mogelijkheden om het spel te spelen op prestatieniveau. Een hiervan afgeleide doelstelling is het waarborgen van continuïteit. De coaches gaan zorgen voor een positieve uitstraling naar buiten, het bieden van optimale faciliteiten, het organiseren van activiteiten en het bieden van goede coaching en begeleiding.

De speelsters moeten daarom zoveel mogelijk een goede opleiding krijgen. Hierna gaan de coaches per team in op de te bereiken doelstelling. Bij het formuleren en bereiken van deze doelstellingen is sprake van intensief overleg tussen de desbetreffende coaches/begeleiders van het team en de KNBSB.

De speelsters die in aanmerking komen worden geselecteerd op technische/tactische kwaliteiten, instelling, inzet en beschikbaarheid. Een van de belangrijkste doelstelling van het team is winnen en het hart op de juiste plaats hebben.

Voor de jongste groepen <13 en <16 is het van belang dat ze op een speelse manier de beginselen van softbal als teamsport, de basics en de spelregels aanleren. De resultaten van de wedstrijden zijn hierbij van ondergeschikt belang omdat een ieder een kans moet krijgen om op elke positie te spelen. Plezier staat op nummer 1. Bij de hogere teams staat winnen centraal.

Coaching/begeleiding

Goede coaching en begeleiding zijn op alle niveaus een vereiste en is uitvoerig beschreven. Per team is bekeken welke coach voor dat team het beste is. Wat erg belangrijk is is het krijgen en houden van één lijn in het coachen. De hoofdcoach moet samen met de coaches de te voeren technieken en tactieken uitzetten.

Werkwijze van de technieken

Algemeen moet dezelfde werkwijze worden gehanteerd. Basistechnieken van gooien, vangen, fielden, slaan, spelen en andere aandachtspunten moeten hetzelfde zijn. Hieronder worden de manieren opgesomd die voorkomen bij het softbal in tekst en in presentaties.

Gooimanieren: bovenhands, side-arm en onderhands (losse pols voor de afstand en stijve pols voor zeer korte afstand)



Start bovenhands gooien op een knie:

- Op een knie en voet
- richting van het andere been schuin ,
- voorste been recht en naar voren.
- Bal ver achter je houden en arm gestrekt
- Alleen armzwaai en schouder in gooirichting brengen
- Bal goed loslaten

Bovenhands gooien met heupbeweging:

- Vingers op de bal (grote hand: 2 vingers en duim)
- tussen duim, wijsvinger en bal opening (maan)
- Gooivoet staat dwars, vangschouder draait richting gooi, arm begint gestrekt achter, stap met voorste voet naar doel, bovenarm horizontaal, pols naar achter, polsactie, Doorzwaaien , goovoet ernaast stappen, andere schouder voor
- Polsactie aanleren: voeten vast en alleen uit pols gooien
- beenstappen aanleren: met rug naar doel staan, met gestrekte arm, gooien naar medespeelster, been komt automatisch mee en afzet voet draait dwars.
- Zuiver gooien, teleken op hetzelfde ogenblik loslaten, gezichthoogte aan de werphand kant
- Arm en elleboog 90 graden

Zijwaarts gooien:

- Niet omhoog komen na het fielden
- Pols gebruiken
- Bal goed laten zien

Onderhands gooien:

- Gooien met gestrekte arm
- Gooien met een stijve pols

Forehand, backhand en hoge ballen vangen:

- met één hand, andere hand erbij ivm snelheid
- vangvoet voor
- arm iets gebogen, elleboog iets naar buiten
- boven de riem vingers omhoog
- onder de riem vingers naar beneden
- riem hoogte, vingers zijwaarts
- hoef beweging maken met je handschoen bij knie backhand
- leren zonder handschoen vangen (gebruik zachter ballen)
- meegeven met vangen
- achter de bal komen
- ogen volgen de bal tot in de handschoen
- Bal vangen in the pocket, niet in het web ivm snelheid.



Hoge ballen

- Boven je hoofd vangen
- met één hand vangen, je komt veel verder met één hand dan met twee

Aandachtspunten voor het fielden en houding

Fieldhouding binnenveld en outfield:

- 3 en 5 field houding laag
- 4 en 6 field houding midden hoog met gebogen knieën
- 7, 8 en 9 field houding hoog met gebogen knieën en linker voet iets voor je rechter

Er zijn negen verschillende manieren van fielden: (rechtshandig)

- forehand - linker been voor en handschoen naast linkerbeen
- backhand fielden met je linker been iets naar voren met de handschoen verdedigen (handschoen iets uit het midden richting gooi arm)
- fielden met je linker been iets naar voren met de handschoen omhoog brengen (aanvallend)
- fielden met je linkerbeen naar achteren
- blote hand fielden blokken
- outfield fielden met je linker been naar voren met de handschoen omhoog brengen in de loop en lange arm gebruiken
- scoopen. Handschoen naast linkervoet en in de loop arm gebruiken.

Techniek fielden:

- vingers van de handschoen omlaag en handschoen open
- achterwerk laag houden
- handschoen laag houden
- linkervoet iets voor rechervoet (bij r-handig gooien) of voor 2^e honkvrouw linkerbeen iets naar achteren ivm aangooi 1^e honk
- forehand fielden, linker been voor en handschoen naast linkerbeen
- aanvallend fielden is fielden en vervolgens gaat de handschoen omhoog en wordt de bal ter hoogte van de navel uit de handschoen gehaald
- op de voorvoeten staan
- field voor het lichaam en vervolgens 1-2 ritme concentratie voor de bal (gang van de bal volgen, stuiten, snelheid)
- ogen houden contact met de bal
- snel op de bal af, op moment van fielden stilstaan
- handschoen schuin naar beneden, goed open, arm-pols bijna recht
- vrije hand naast de handschoen
- makkelijke spreidstand, gewicht op voorvoeten, diep zitten, vangvoet
- iets voor of iets achter afhankelijk van waar de bal zich bevindt
- bal dichtbij binnenkant vangvoet fielden
- bal in handschoen: dan andere hand erop, omhoog komen, hupje (gooit voet - vang voet), gooien



Blokken:

- goiknie op de grond, onderbeen in het verlengde van de schouders
- vangknie op de grond, en backhand pakken

Scoopen:

- vangvoet voor en aan buitenkant fielden

Backhand fielden

- doe je als je niet meer achter de bal kunt komen cross-over met vangvoet, handschoen open diep zitten naar de grond
- meegaan met de bal
- snelle pak zonder lopen, één stap met vangvoet, gooi
- als je er naar toe moet rennen doorstappen met gooivoet, afzet terug, stap met vangvoet, aangooi

Forehand fielden:

- schuin naar voren
- handschoen goed open
- arm-pols bijna recht
- bal buitenkant vangvoet vangen
- omhoog komen, hopje, gooien

Catcher:

- leiderskwaliteiten (niet schuchter)
- kenner van het spel
- zitmogelijkheden, hurkzit (voorvoeten), vangvoet plat voor, andere voet op voorvoet achter, beide voeten plat, goede spreid, gewicht op voorvoet, vangvoet iets voor, dit laatste is voor honken bezet
- zit, zo veel mogelijk bovenhands vangen (scheidsrechter geeft sneller slag), zo zitten dat je de slagvrouw niet hindert
- vangen met één hand en andere hand beschermen
- honken bezet, blote hand in een vuist achter de handschoen
- blokken, op knieën laten vallen, gat dichten met handschoen, lichaam rond naar voren, kin op de borst en blote hand in de buurt
- hoge ballen goed verwerken (hooggeslagen fout ballen gaat bij een rechtshandige slagvrouw 80% naar links)
- ss-fielden, bal in de handschoen vegen, hopje naar achteren r-l, naar 1e gooien
- lopen achter de looper.

Basistechnieken van het slaan

Iedereen kan slaan en dat kan je als coach makkelijk iemand aanleren



Slaan:

- vastpakken met de toppen van de vingers
- schuin beet pakken
- handen tegen elkaar
- voeten parallel afstand van de plaat
- voorste voet, hak iets omhoog
- voeten onder de schouders, niet breder dan gewicht
- centraal houden in beide benen iets door je knieën
- handen op hoogste slagzone
- laden, dat wil zeggen lichaam naar achteren brengen
- korte snelle beweging maken
- punt van de knuppel richting de bal, dan je polsen vervolg door de knuppel
- achterste pols blijft achter de knuppel (niet onder de knuppel laten komen)
- level slaan
- heupen openen
- over brengen gewicht eerst naar achteren
- achterste been is gebogen
- over brengen gewicht naar voorste been
- voorste been gestrekt of gebogen
- schouder in het verlengde van de voorste knie
- naar de bal met je voorste hand (meeste kracht)
- voorste arm iets gebogen en als je de bal raakt vervolgens door de bal en strekken
- achterste arm bijna gestrekt
- blijf kijken naar de bal bij raken, niet na kijken
- polsen zijn achter de bal
- na het contact cross-over
- wijsvinger en pink laten wijzen op het moment van raken van de bal.

De wil om te oefenen

- Veel slaan
- Agressief slaan
- Trainen met te zwaar hout
- snel, fel en krachtige swing zijn de goede eigenschappen
- beweegbare, snelle polsen en sterke handen
- ontspannen.

Stand in het slagperk

- Afhankelijk van de pitcher
- Goed gevoel van balans
- Achterste voet midden plaat
- voeten parallel afstand van de plaat zodat je outside en inside goed kan raken



Slagzone:

- onder okselhoogte en bovenkant knie en over de plaat
- bal naast de plaat of iets te hoog of te laag ook op leren
- bal vóór de plaat raken

Houding en voorbereiding en nabeweging:

- knokkels in het midden van de vingers in elkaar verlengde
- knokkels doordraaien voor mensen die hit and run moeten slaan
- rechtop, ontspannen klaarstaan tot de pitcher de beweging in zet
- niet knijpen in de knuppel
- als pitcher begint, op voorvoeten staan en knuppel naar achteren ineen staand van $\pm 45^\circ$
- voorste been gestrekt als je gaat voor een homerun bij contact
- voorste been licht gebogen voor een honkslag bij contact.

Vorbeweging:

- voorbereiding, gewicht achterste been brengen
- knuppel aantrekken, voorste schouder stil houden
- geen of klein stapje maken, bal verandert dan niet van positie
- ellebogen langs het lichaam af, niet te hoog
- eerst gewicht op achterkant brengen, stap slag, daarna gewicht op voorste been
- voorste schouder lager (korte hit)
- hoe sneller je beweging (arm-pols) is hoe langer je de bal kunt blijven bekijken
- achterste been draait, tenen richting pitcher
- op moment raken bal, voorste arm bijna gestrekt, achterste arm bijna gestrekt, voorste been gestrekt of gebogen, achterste gebogen
- slagbeweging afmaken, na raken, polsactie, knuppel zwaait door naar de voorste schouder (inzet is belangrijk maar ook het vervolg)
- in de worp en naar de richting van de bal stappen (outside/outside of inside/inside mits dat kan) geldt ook voor de elleboog of punt van de knuppel
- in de worp moet er geladen worden eerst het gewicht naar achteren brengen en de ogen blijven op de zelfde hoogte. Dan naar richting van de bal gaan (outside/outside of inside/inside mits dat kan) geldt ook voor de elleboog of punt van de knuppel

Nabeweging of follow-through:

- knuppel zwaait door tot contact met schouder
- ogen blijven tot het einde van de swing op de bal gericht waar de bal werd geraakt



Stoten - Opofferingsstootslag:

- voorkeur gewone slaghouding aannemen
- voor in het slagperk staan
- de plaats gewicht om op de voorste voet, op de ballen van de voet en tenen of voeten
- voorste voet iets naar links en achterste voet iets naar recht zodat je stabiel staat voor de bunt
- knuppel kort aan de boven kant pakken (betere kijk en je vangt als het waren de bal op)
- alleen slagballen bunten
- knuppel iets draaien zodat de bal naar de grond gaat

Squeeze:

- zelfde situatie als opofferingsstootslag, behalve als je een bal waar de catcher ook bij kan
- looper gaat altijd

Dragbunt:

- veldpartij verrassen dus lang wachten
- linkshandige bunt, voordeel dicht bij het honk
- rechtshandig rechterbeen achteruit (sprinthouding)
- voorkeur kort beet pakken van de knuppel of knuppel achter je lichaam houden en horizontaal houden

Push-bunt:

- knuppel in het midden pakken
- de bal moet voorbij de inkomende infielders komen

Fake bunt:

- net voor de pitch open draaien
- aangooi catcher bemoeilijkt dus achterin het slagperk bal bij de plaat, knuppel snel terug draaien
- belangrijk om de pitcher te dwingen moeilijk te gooien en ver in de count te komen

Fake bunt bunt

- Vroeg open draaien
- Terug trekken zodat een ieder een slash verwacht, terug draaien en dan bunt

Slash

- stootslaghouding aannemen
- knuppel naar achteren, waarbij de onderste hand opschuift naar boven kort, felle slagbeweging maken en boven op de bal komen

De hiervoor genoemde opsomming is van belang om per jaar de richtlijnen te hanteren die bij elke training moeten worden gerealiseerd.



3.5 Trainingen

Verstandig is om structuur in je trainingen aan te brengen en te werken met verschillende periodes en fases in een seizoen.

- **Opbouwfase**
Spel, conditie en techniek. Kortom trainingen welke nog niet een wedstrijdgericht doel hebben.
- **Tussenfase**
Softbal wedstrijden met een wat hogere intensiteit. In deze fase zou men kunnen constateren wat de spelers van de trainingen hebben opgestoken, of er groei heeft plaatsgevonden. Vervolgens kan men dan de trainingen aanpassen en bepaalde tactieken toepassen naar het kunnen van de speler om de wedstrijd te kunnen vormen.
- **Competitiegerichte fase**
Het niveau moet nu naar een hogere level getild worden en de trainingen moeten feller en serieuzer om te streven naar het bereiken van het gestelde doel.

3.6 Coachen en benaderen van spelers

Er zijn diverse manieren van coachen, wel te verstaan:

- A. Directief coachen
- B. Correctief coachen

Bij **directief coachen** vertelt de coach en de speler precies wat zij moet doen. Welke houdingen aan te nemen, hoe te fielden enz. De jeugd is hier een goed voorbeeld van. De jonge speler kan door de coach worden gevormd.

Correctief coachen is van toepassing bij ervaren jeugd spelers. De Coach geeft feedback aan de hand van wat de speler zich zelf heeft aangeleerd. Laat haar spelen wat zij prettig vindt en waar zij goed in is. Geef zo nu en dan aanwijzingen ter verbetering. De coach is dan wat passiever.



3.7 Communiceren en observeren

Hoe te communiceren met je speelster na verloop van tijd zul je merken hoe speelster op jou reageren. Een kwestie van elkaar leren kennen. Als coach krijg je te maken met verschillende speelsters die aanwijzingen op hun eigen manier oppakken.

Graag attenderen wij jullie op de meest voorkomende houdingen:

- A. Speelsters die proberen buiten zichzelf te plaatsen als reactie op een aanwijzing: 'Ja maar.....' Dit is ons wel bekend!
- B. Speelsters met een onzekere houding: 'Het lukt mij niet dus ik kan het niet'. Waar een wil is, is een weg!
- C. Speelsters die denken: 'Het lukt mij niet, ik doe iets niet goed en ik vraag de coach om mij te helpen'.

Hoe te reageren op bovenstaande houdingen:

- A. De Coach zal inzien dat de verandering die hij wenst te bereiken moeizaam zal verlopen. De speelster verleent geen medewerking. De coach zal haar moeten overtuigen.
- B. De speelster mist zelfvertrouwen en daardoor zal de inzet ontbreken. De speelster zal gemotiveerd moeten worden door o.a. complimenten en positieve benadering.
- C. Dit zijn de meest meewerkende speelsters voor een coach. Zij zullen openstaan voor commentaar en dit als opbouwende kritiek opvatten.

Iedere houding vereist een andere benadering en na een tijdje zul je merken wat de beste toenadering en benaderingsmethode zal zijn voor bepaalde speelsters. Zoek hierin een middenweg.

Zorg dat de boodschap goed overkomt en wees duidelijk. Het is van belang om goed gehoord en gezien te worden. Misschien kan je zelfs speelsters laten herhalen wat je uitgelegd hebt. Misschien interpreteren zij hetzelfde maar vatten zij het anders samen waardoor het misschien beter over kan komen bij de speelsters onderling.

3.8 Trainingen

Maak goede en duidelijke afspraken!

Zoals eindigen of gedag zeggen na een mededeling zoals ' We bellen' zal een week lang niets opleveren. Wees duidelijk over de lengte van de training en de locatie. Spreek af dat als je tijdens de training iets wilt uitleggen dat iedereen in loopspas jouw kant op komt. Bespreek voor de aanvang van de training wat je wilt gaan doen tijdens deze training, wat je van plan bent en wat voor soort oefeningen je wilt gaan doen.



Evalueer de training na afloop met de speelsters. Wat kan er beter en hoe hebben zij de training ervaren. Hiermee geef je een signaal af dat de speelsters gehoord worden en dat er waarde gehecht wordt aan de mening van hen. Dit om vertrouwen in te winnen, om hen het gevoel te geven dat de mening van hen gewaardeerd wordt en dat daar als coach gehoor aan wordt gegeven is heel belangrijk en kom daarop terug op de volgende training. Of je als coach nu wel of niet wat met de input van de speelsters doet of kan dat maakt niet uit. Als je maar toelichting geeft op waarom wel of waarom niet.

3.9 Wedstrijden

Maak ook hiervoor duidelijke afspraken zoals:

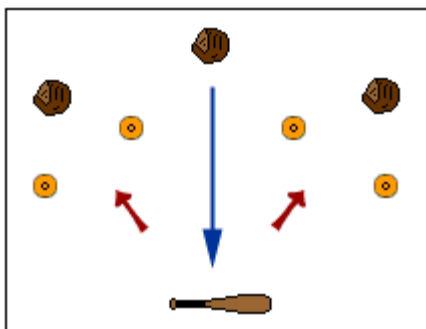
- Hoe laat verzamelen bij uit-wedstrijden;
- Hoe laat verzamelen bij thuis-wedstrijden;
- Hoe laat starten we met de warming up.

Hou de ploeg bij elkaar door in een goed looptempo het veld te betreden. Zorg ervoor dat de speelsters niet doelloos op het veld dwarrelen uit alle hoeken maar zorg dat zij bij elkaar blijven en actief zijn met het voorbereiden op de wedstrijd.

Besprek voor de warming up hoe je het team gaat laten spelen en hoe de tactiek zal zijn. Opstelling is nog niet belangrijk. Kort voor de wedstrijd is de peptalk en opstelling van belang.

Indien er tijd over is vul dan die tijd met bijvoorbeeld een spel en/of buntspelletje of bijvoorbeeld een peppergame. Laat de speelsters absoluut niet rusteloos in de dugout of ergens anders zitten. Met hele kleine speelsters kan dit natuurlijk nog wel eens lastig zijn.

Buntgame:





4 Training

4.1 Definitie van training

Training is informatie en belasting toedienen om de sportieve presentatie te verbeteren. Er zijn verscheidene aspecten binnen de softbaltraining:

Conditioneel aspect:

Snelheid, kracht, uithoudingsvermogen en beweeglijkheid.

Technisch aspect:

- Van eenvoudig naar moeilijk;
- Van licht naar zwaar;
- Van bekend naar onbekend;
- Van algemeen naar specifiek.

Taktisch aspect:

Erg belangrijk binnen de softbal sport (Amerikaans). De coaches moeten daar veel aandacht aan besteden. Coaches moeten de regels weten. Bijvoorbeeld: ' Wat gebeurt er bij een " infield Fly"?' De coaches bepalen wat er gaat gebeuren.

Mentale aspect:

Dit speelt een rol binnen het leren van techniek. Ook het "harden" valt binnen dit aspect. Dit behoeft de aandacht van de coaches.

4.2 Trainingsfrequentie

Hoe vaak moeten we trainen? Dagelijks? Drie keer per week? Bij de meeste clubs volstaat 1 keer per week. Pioniers wil graag 2 keer per week trainen.

De intensiteit en de omvang/duur van de belasting beïnvloeden elkaar altijd. Gaat de intensiteit omhoog dat zal de duur verminderen. Gaat de intensiteit omlaag dan zal de duur vermeerderen. Niet alleen de belasting is belangrijk ook de herstel factor telt mee. Plan de rustdagen tussen de trainingsdagen goed in.



4.3 Plezier

De training heeft betrekking op:

- Algemene conditie;
- Specifieke conditie;
- Techniek;
- Tactiek;
- Teamgeest.

Het plezier staat hier uiteraard centraal. Het heeft geen zin veel tijd te investeren in iets wat niet “leuk” is. Train met een doel, zodat de aard van de trainingen zinvol en uitdagend zijn. Baseer de trainingen / oefeningen op het verbeteren van de techniek. Niet alleen verbale instructies maar ook fysieke instructies zijn van groot belang. Hou de trainingen interessant en gevarieerd. Bij een training kun je alle aspecten van het spel laten oefenen.

Softballen doe je met gevoel en verstand. Bij het spelen van softbal is het voor iedereen van doorslaggevend belang om plezier te hebben. Voor de coach moet het plezier maken in zijn / haar training een belangrijke doelstelling zijn. Plezier kan enkele barrières wegnemen bij het leren van softbal:

- **Angst voor falen** *Plezier zet falen om in positieve feedback.*
- **Angst voor succes** *Plezier doet speelsters genieten van hun succes.*
- **Vooroordelen over softbal** *deze worden zo vergeten*

4.4 Slaan

Het slaan in Nederland is in vergelijking met andere landen slecht. Probeer 50% van de training te slaan want geen hits in de wedstrijd betekend natuurlijk niet winnen.

“Slaan’ is een topic die me erg aan hart ligt. Wat is er nu leuker dan slaan? En hiermee ontstaat ook direct het probleem van slaan. Wij zijn niet gewend om timing aan te brengen in onze beweging.

Bewegen zet aan tot beweging. Alle bewegingen die een slagvrouw maakt ter voorbereiding aan de swing zijn in lijn. Het lichaam wordt in lijn naar achteren gebracht. De handen worden in lijn naar achteren bewogen. De eerste stap wordt in lijn naar voren geplaatst.





Time hitting:

Basishouding is ontspannen, de polsen en de knuppel staan in set houding. Dat wil zeggen ongeveer op de hoogte van de rechterschouder (bij rechtse slagmensen) knuppel licht naar achteren maar niet te ver van de bal af (zoals honkballers dat doen). Daarna de focus op de pitcher. Belangrijk is het releasepoint van de pitcher te zien. Omdat te timen ga je mee met de beweging van de arm van de pitcher. Op het moment dat de pitcher de wind up maakt en dus de bal van boven naar achter/beneden langs haar rechterdijbeen brengt gaan we laden en brengen zoals eerder beschreven in een lijn beweging het lichaam en polsen naar achteren. Het gewicht is nu op de achterste voet. Vervolgens is het zaak om nu in de beweging van slaan gewicht van achteren naar voren (voorste voet) te brengen en knuppel en polsen in de baan van de bal te krijgen. Dit vergt timing en duurt even en is prima aan te leren op de pitchmachine. Op life pitchers is dit lastiger omdat niet elke bal hetzelfde is. Dus vooral veel swings zowel van Tee als machine met deze houding.

Hitting Positie

Lichaam	Het lichaam is rechtop met het bekken naar voren gekanteld.
Benen	Juiste gewichtsverdeling, knieën zijn gebogen boven de tenen en is het gewicht aan de binnenkant van de voeten.
Handen	Set houding. Polsen bij rechter schouder 10 – 15 cm van het lichaam af.
Hoofd	Rechtop met de kin boven de voorste schouder.

Raakpunt

Dit is het moment waar het bij het slaan omgaat. De stappen hiervoor zijn gedaan om met een korte, snelle, krachtige swing naar het raakpunt te komen.

Hoofd	Tijdens het contactmoment hoofd stil houden met neus en ogen op de bal gericht.
Handen	Zijn ten hoogte van de voorste voet. Zorg voor een handpositie met op het moment van contact de knuppel in de vingers en de muis van de tophand achter de knuppel.
Onderlichaam	Voeten vormen een brede basis met de knieën bij elkaar. Het voorste been is licht gebogen en gespannen en het achterste been vormt een "L". Houd de stap klein – betere balans!
6 "ogen"	Op het moment van contact zijn alle 6 de 'ogen' gericht op de bal. 2 ogen, neus, navel en 2 knieën!

Discipline

Veel herhalingen koppelen aan kwaliteit. Trainen is verbeteren. Belangrijk is de kwaliteit van de swing. Liever 8 goede dan 20 slechte swings. Battingpractice is geen warming-up maar een trainingsmoment. Geef softbalster vertrouwen in de techniek. Ook als het even niet mee zit. Train veel en goed en het vertrouwen zal toenemen.



5. Zaaltrainingen

In de eerste paar zaaltrainingen geeft men aandacht aan het volgende:

- Warming up
- Honklopen
- Sprints
- Motoriek verbeteren
- En technische aandacht voor het spel.

Bij alle trainingen moet worden gefield zoals dat moet (evt. met houten handjes).

Vaak zijn er maar zo een 6 tot 8 zaaltrainingen voor de jeugd beschikbaar. We zouden ze kunnen indelen in aandachtspunten.

1. Aandacht voor de aspecten van softbal en aandacht voor het 1^e honk en buntten.
2. Aandacht voor het tweede honk en kort slaan. Aandacht voor het derde honk en verrassing of buntten.
3. Aandacht KS en lang slaan; aandacht voor het infield en buntten. Wat hebben we geleerd en hoe voeren we het uit?
4. Aandacht voor het fielden, outfield en hitting, wedstrijdvorm en hard gooien en slaan. Wedstrijd vormen met outfield. (Call te ball mine – zie hiervoor definitie situaties en hitting.)
5. Wedstrijd vormen.
6. Test je speelsters, snelheid gooien, lopen en slaan tekens.



6. Training buiten

De planning van buiten trainen hangt af van het proces van het leren af en van hoe de vorderingen binnen waren verlopen.

Aandachtspunten:

- 1e aandacht aspecten van het veld. Het inschatten van ballen in het outfield en infield;
- 2^e aandacht voor het spelen van een infield en buntten;
- 3^e aandacht voor het spelen van het outfield en kort slaan;
- 4^e aandacht voor het spelen van een infield met honken bezet en verrassing buntten;
- 5^e aandacht voor het spelen van het outfield met honken bezet en lang slaan;
- 6^e aandacht voor stootslag verdediging met situaties en hitting;
- 7^e aandacht pick off en pitch out (- junioren) aanvallend en verdedigend;
- 8^e aandacht voor wedstrijd vorm;
- 9^e aandacht voor de wedstrijd;
- 10e aandacht wedstrijdsvorm met allerlei soorten situaties welke bij punt 9 niet goed liepen.

6.1 Coaches en trainers

Belangrijk is dat de coaches op een lijn zitten. De TC zet het technisch concept neer en de coaches voeren het uit. Regelmatig overleggen en terugkoppeling zorgt voor een vertrouwensrelatie. We moeten van elkaar er op aan kunnen.

De algemene doelstelling van het softbal is het bieden van mogelijkheden om het spel te spelen op prestatieniveau. Coaches zorgen voor een positieve uitstraling naar buiten. Het bieden van optimale faciliteiten, het bieden van goede coaching en begeleiding zijn essentieel. Speelsters moeten daarom zo veel mogelijk een goede opleiding krijgen. Bij het formuleren en bereiken van deze doelstelling is overleg nodig tussen de coaches van het team. Een belangrijke doelstelling is winnen en het (softbal) hart op de juiste plaats te hebben. Voor de jongste groepen is het van belang dat ze op een speelse manier de beginselen van softbal als teamsport, de basics en spelregels aanleren. Plezier staat centraal. Bij de hoge teams staat winnen centraal. Algemeen is het streven om dezelfde werkwijze te hanteren.

Basistechnieken van gooien, vangen, fielden, slaan, spelen en anderen aandachtspunten moeten het zelfde zijn.



6.2 Presentaties

Infield

- 1^e honk heeft een sterke arm nodig, sneldenkend en oplettend, moet vaak de bal verwerken, meer dan andere speelsters.
- 2^e honk moet in alles goed zijn. Van alle infieldsters moet zij het meest oplettend zijn en de meeste beslissingen nemen. Snelle benen en armen hebben en goede reacties. Verantwoordelijk voor het overnemen van het 1^e honk bij stootslag situaties.
- Korte stop Korte stop en 2^e honk hebben beiden dezelfde verantwoordelijkheden. Sterke arm voor de langste aangooi vooral als zij diep staat en backhand moet aangooien, als de slagvrouw bunt het tweede honk overnemen, als de loopster gaat stelen vanaf 1^e honk het 2^e honk overnemen, de bal fielden als hij haar richting uitkomt.
- 3^e honk “ Hot Corner”. Moet lenig zijn niet bang en snel met haar handen. Verwerkt vaak stootslagen en korte grondballen. Moet zich snel kunnen verplaatsen naar links en de bal snel verwerken.

Outfield

Goede concentratie en het gaat gepaard met een goede conditie. Goede jump, goede ogen en een prima diepte waarneming zijn belangrijk voor de outfieldster tesamen met een goede bovenhandse aangooi.

Honklopen

Iedere coach wil dat je speelt voor een extra honk want met goed en agressief honklopen kunnen wedstrijden gewonnen worden. Loop zo snel en agressief mogelijk in iedere situatie. Let op de loopster voor je. Het is tergend als er twee loopsters tegelijkertijd op een honk staan. Op een honkslag (2 of 3) loop je een denkbeeldige cirkelachtige route. Pak het honk aan de binnenkant en kom met je rechtersvoet uit.

Scoren bij de volgende situaties: 2 uit honkslag door infield

- Bij iederen honkslag die door het infield gaat
- Bij iedere bal in het outfield moet je naar thuis.
- De coach kan je alleen nog maar tegenhouden.



7. Tekens

Playbook Hoofddorp Pioniers Softbal



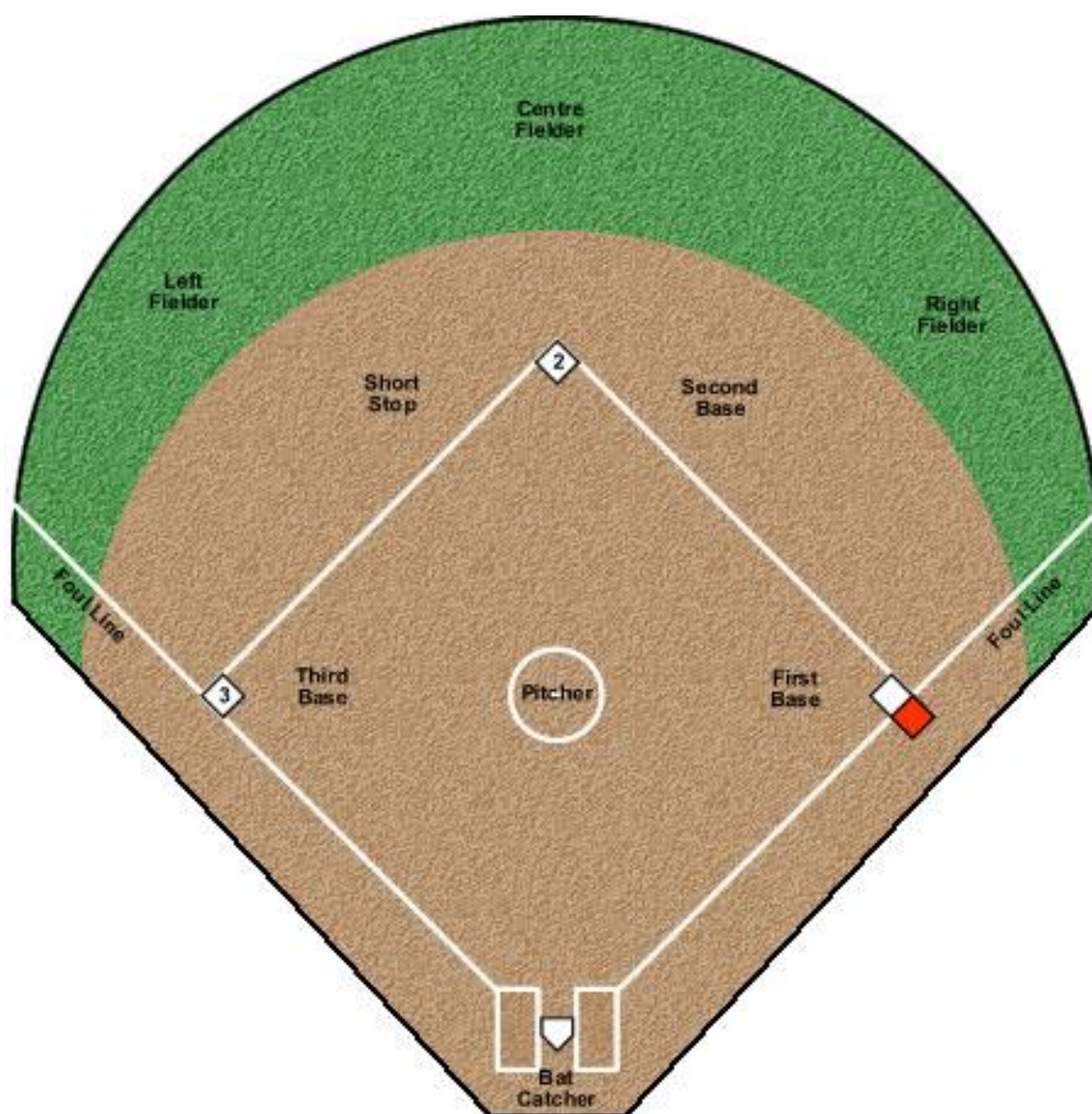


8. 10 Tips for coaching Girls

Every coach a girl has will undoubtedly leave an impression on her. Here are some suggestions to get you on the road to creating a positive experience for blossoming athletes.

1. Encourage girls to get dirty: Little girls can tackle, dive into headers, snag rebounds in traffic and be tough just like boys – if they are coached to. Give the girls you coach room to be as strong as they can be within the parameters set by the rules of the game.
2. Set clear goals: Individually and as a team, kids need focus for their energies. To facilitate progress set clear, concise goals for every practice and game. Make sure goals are attainable and relevant to the skills and tactics your team needs to work on.
3. Evaluate progress regularly: Setting goals is only the first step. Evaluating strides each player made in a given direction is equally important to improvement. Girls need to know when they have achieved – so they remain engaged and enthusiastic. On the other hand, girls need to know when they have fallen short of their goals – so they can alter their effort of approach next time.
4. Be mindful of social dynamics: Sports don't exist in a social vacuum at any level. Crushes, cliques and power dynamics come to practice every day, like it or not. Observe your group and work to understand what social forces are affecting their progress. Exploit positive behaviors (leadership, support, honesty) and intervene to diffuse negative behaviors (bullying, isolation, caddiness).
5. Take a process-oriented approach: The Athletic development of kids is slow to come when wins and losses are the success gauge of a season. Concentrate on how to shoot the ball rather than whether or not a goal is scored. Focus on fundamental skills, tactics and strategies over the obsessed about victory.
6. Respect each players' contribution: Every player on your team has something to offer the group – whether it's a positive attitude, a fast 100 yard dash or a smart play. It's your job to find each girls strength and encourage it to shine. Learn to highlight all contributions – Physical, Emotional and Mental.
7. Create expectations: Before your season begins, let players know what expectations you have of them (timeless, effort, Equipment) and let them know what they can expect of you (feedback, support & communication). Create a predictable environment to support their learning.
8. Set an example of sportsmanship: your treatment of officials, opponents and fans will undoubtedly be noted and mimicked – by both players and parents. Recognize your role and make a commitment to respecting the spirit of the game and all those involved.
9. Help parents understand their supporting role: Parenting support is a key to a successful season. However, parental meddling in coaching details is a sure sign of trouble. Communicate your goals and expectations with parents – but demand autonomy in coaching practices and decisions.
10. Focus on fun: After all, that is what playing is all about, right?

9. Formulieren en oefeningen





9.1 Scoutingsformulier I

Gegevens slagvrouw:

Tegenstander:

Naam:

Uniform nr
.....

Slaat: Rechts / Links

Gooit: Rechts / Links

Mentaal: Nerveus / Lui / Zelfverzekerd / Gretig

Loopt: Snel / Lui / Slim / Handig

Omschrijving Swing:

Sterkte Slagvrouw



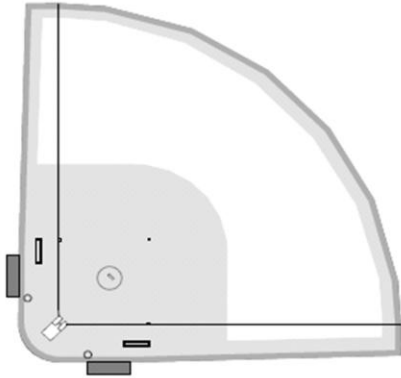
9.2 Scoutingsformulier II

Scoutingsformulier van	R/R / LH slagvrouw	Rugnummer:	Wedstijd
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1e slagvrouw</p> <p>2e slagvrouw</p> <p>3e slagvrouw</p> <p>4e slagvrouw</p> </div> <div style="width: 60%;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1e slagvrouw</p> <p>2e slagvrouw</p> <p>3e slagvrouw</p> <p>4e slagvrouw</p> </div> </div>			
<p>Aantekeningen:</p>			

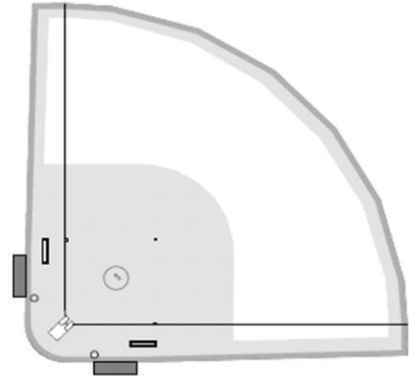


Team _____

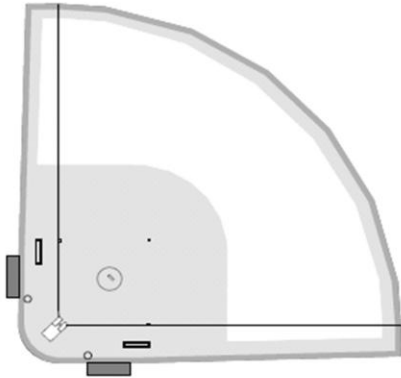
Datum _____ Wedstrnr. _____



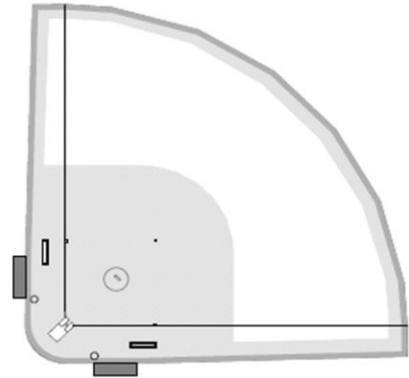
Naam: _____
Opm. _____



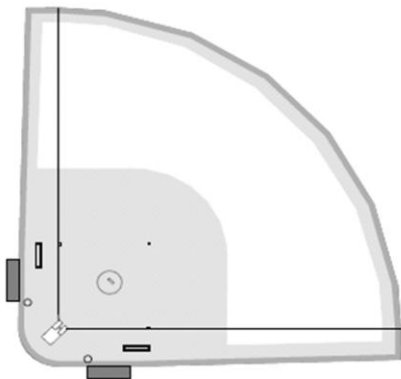
Naam: _____
Opm. _____



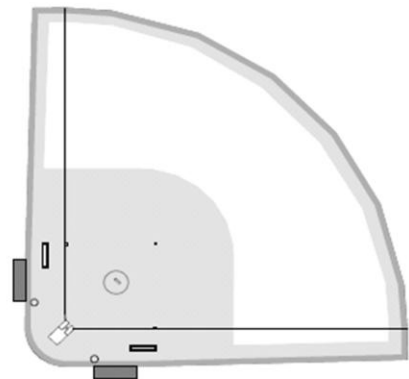
Naam: _____
Opm. _____



Naam: _____
Opm. _____



Naam: _____
Opm. _____



Naam: _____
Opm. _____



9.3 Drills

Colored Ball Drill

Mark balls with three different colors. Assign a signal for each color. For example:

- blue - hit away
- green - take one
- red - bunt

Purpose:

Training your team to hit the cut-off man quickly and efficiently will dramatically improve your team defense.

This drill drives home the important roles and responsibilities for each position in a cut-off situation.

Setup:

You should have a second baseman, shortstop and a third baseman in the infield, along with a right fielder.

A base runner will occupy second base during this drill.

How The Drill Works:

At first, the coach can simply give the ball to the right fielder and then signal for the play to begin.

Say "Go!" and the baserunner tags up from second and breaks for third base.

The right fielder should throw the ball in to the cut off man (second baseman) and then the second baseman to the third baseman to try to get the tag out.

Once the mechanics and timing of the cutoff have been mastered, hit pop flies to the outfielder and have him field the ball, crow hop, and fire an accurate throw into the infield while the baserunner tags up.

This drill can also be run with a left fielder and a baserunner on third base.

In this case, the cutoff throw would come into the shortstop, then to the catcher at home plate.

Try these out at your next practice and let me know how they go!



Purpose:

This is a great drill to build hand-eye coordination, agility, and quick reaction in the field.

Setup:

Have a group of 5 or 6 players set up in a line facing you.

Gloves are on and players are spread out about 10 to 15 feet apart.

You'll need a bat, a bucket of balls, and an additional player to shag balls for you.

How This Drill Works:

The coach will be about 15 feet away from the players and will begin by hitting grounders and line drives into the field.

Do this in random order - the players do not know where or when the ball is going to be hit. They need to react quickly, field the ball cleanly, then throw the ball back.

Keep the hits coming as quickly as you can.

Encourage the players to communicate with each other and yell "I Got It!" for each ball hit.

Focus on reading, reacting, and making a good throw back to the coach.

To make the drill competitive, give each player 3 lives.

If they mis-play a ball, they lose a life. Mis-play a ball 3 times and they are eliminated from the contest.

Reward the winning player with an icecream



Drills / Hitting

Coaches use softball hitting drills at almost every practice. However, humans are creatures of habits and we do the same thing the same way all the time.

Coaches are no different; we tend to use the same drills over and over. That's especially true with softball hitting drills.

That can get pretty boring for the players and they don't get as much as out of it.

Variety is not only important for motivation but also to throw a different learning stimulus to your athletes. They need to be challenged in order to improve.

To help you spice up your hitting practices, here are the [softball hitting drills](#) for you:

Pepper Game

To develop bat control and short, quick swing. Stand approximately 22 feet away from the three fielders who position themselves two feet apart. Hit the ball using a short, quick, downward stroke. Hit the ball sharply with one or two hops (ground balls) to the fielders. A fielder fields the ball and quickly tosses a half to three quarter speed pitch back to be hit. Hit the ball where it is pitched. Preferably use four players in this drill and not more than five. Hit the inside pitch to the fielder to your left (for a right handed batter). Hit the pitch in the middle to the fielder directly in front of you. Hit the outside pitch to the fielder to your right (for a right handed batter). To make the drill more difficult, use two softballs at once, keeping the hitter constantly ready to swing and fielders always head-up.





Colored Ball Soft Toss

The hitter learns to concentrate and keep the weight back. The coach tosses the two balls at different heights. The coach calls the color to hit after the balls are released. The hitter hits the called ball into the fence or screen. This drill can be done from different locations. The coach should also fake toss and change the release points as well as vary the speed of the balls.

Variations

1. Once you've mastered the first version of this drill, try three balls. Or allow your partner to call out colors that aren't being tossed.
2. You might even try to write numbers on the ball with a magic marker — simply have your partner call out the number to hit, just like you did with colors.
3. Instead of coloring the balls, simply use regular baseballs and have the tosser call out "high" or "low." By switching between the high and low ball, the hitter learns to adjust to high pitches when he was expecting a low pitch and vice versa.

Two Hand Bat

To hit the ball on a line to the opposite field, emphasizing the use of the top hand. A feeder sits in a chair behind an L-shaped screen about 10 feet away from the plate. A hitter stands at the plate in front of the screen, ready to hit. The feeder throws the ball on the outside of the plate to the hitter. The hitter hits the ball to the opposite field, emphasizing the use of the top hand. The hitter takes 10 to 12 swings before a new hitter steps in.

Hitting Fungoes

To develop proper hand action, weight shift, downward swing, and follow-through Players who are waiting on deck hit fungoes to the fielders on their side of the infield. Include up to four hitters in each of three hitting stations. Hitters rotate to the back of the line of another hitting station after taking a certain number of swings. After a complete rotation of the hitters through all three hitting stations, one line can rotate to the infield spots and the infielders can come in to bat. Concentrate on hitting the top half of the baseball with a short, downward swing.

Bounce in Front

To practice the hitting rhythm and the trigger and the learn to hit the ball at the top of the bounce. The partner stands six feet to the side and three feet in front of the batter and tosses a tennis ball that bounces up into the strike zone in front of the plate. As the ball bounces the batter "triggers" and gets her hands started into the swing. She waits until the ball is at the height of the bounce before swinging and driving it into a net.



Broomstick

To narrow your focus while grooving your swing. A feeder kneels about 10 feet away, just off your front knee. The feeder triggers your cocking action by dropping his hand just before flipping the plastic golf ball. Hit the ball with a broomstick or hit stick, driving the ball into the net.

At first, make a smooth swing at about 90 percent normal bat speed to be sure to make contact. Concentrate on hitting the ball squarely. Maintain good balance, weight shift, hand action, and a sound finish.

Drop Toss

To develop hand speed for the ball. The batter assumes her stance with a partner facing her with the ball held at shoulder height. The batter tells the partner when to drop the ball. The partner releases the ball and pulls her arm up away from the strike zone. The batter takes a full swing. The partner can stand on a chair or on the bleachers, which will add a challenging tracking test.

Now you have a couple of new softball hitting drills to spice up your practices.





9.4 Fastpitch Softball Drills and Tips

25 Strong Swings

This is something that can be done while players are waiting for their turn during hitting drills or stations. All they need to do is give 25 good, HARD swings in a row. Not necessary immediately after the other, but one good strong swing, then set up again, and another good hard swing, etc. Each time concentrating on sound hitting form and mechanics as well as swinging as hard and fast as possible.

25 doesn't sound like a lot, but players will probably be getting tired toward the end. Eventually you can work up to 30 or more. You just don't want them doing so much in one set that they are too tired to swing properly and to execute a nice solid, strong, hard, fast swing.

Quick Toss for Bat Speed

This is just like regular soft toss where a coach or another player is positioned across the plate (facing the batter). They toss a ball into the strike zone to the batter's contact point and the batter hits into a net or can hit out into the field where defenders can field the ball. The location of the toss is very important in soft toss drills because it's part of the batter learning where proper contact point is.

However in this soft toss drill, you would gather up a bunch of balls (half a bucket usually works great) and toss them one right after another. The batter will have to swing hit the ball and quickly get their bat back into position to immediately swing again because the next ball is being tossed. Half a bucket is plenty to start off with at first as you will see that your players will probably be tired by the time you get to the last few balls.

You don't always have to use regular softballs, you can also use wiffles or tennis balls, etc.

With younger batters you may find that they throw all mechanics out the window in effort to hit every ball. Therefore, with younger batters especially, you must watch the how quickly you toss as well as how long you run the drill. Half a bucket may be too much. Again, you don't want the speed of the drill or the length of it to cause a serious break down in their swing mechanics.

Frisbee/Lid Drill

"Pitcher" stands about 15 feet away from the batter and throws a small frisbee or tennis ball can lid or any other type of plastic can lid toward the batter. You notice a difference in how the lid flies depending on which side is up when you toss. Change it up to increase the challenge to the batter. You can use regular bats, thundersticks, or speed bats.

Players seem to view these types of drills as "more fun" because it's not just the same old hit the ball routine. Plus these lids are not big and round like softballs, so they do encourage development of eye-hand coordination and the concept of watching the "ball" all the way because they are a bit more challenging to hit.



Run to First

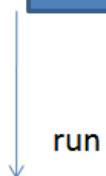
This piece of advice may sound silly at first, but remember to include drills where your batters are hitting the ball then running to first. So many times we get caught up in running the players through different types of batting stations that they are only hitting and never hit, then run. However in the game, they not only have to hit the ball, they have to run to first as quickly as possible too. If you never practice this, you're batters may not be getting out of the box as quickly as they could. You may even see a slight pause between the hit and the run down to first. Just remember to have them practice what they will actually be doing in a game every now and then. It doesn't even need to be off live pitching. Heck, you don't even have to have them actually hit a ball. You can line them up with thundersticks or speed bats (or lengths of pvc pipe even) at home plate and have each player swing then run down the line to first base and do this as part of your baserunning practice. Just make sure batters have their helmets down and they give the player in the box enough room to swing and discard the bat. Do not let the players waiting for their turn be right up on the player swinging.



Nog enkele drills.....



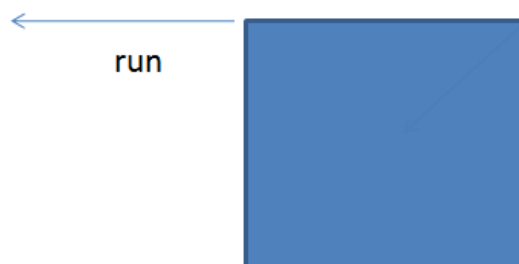
3speelsters



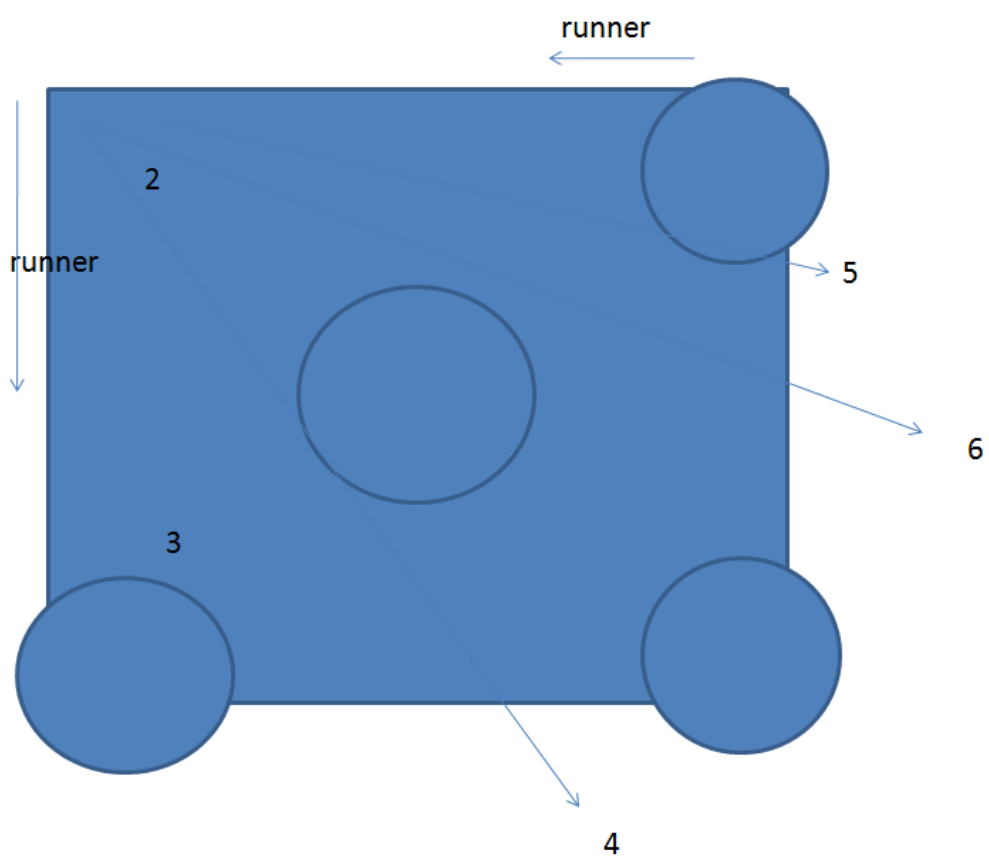
3speelsters



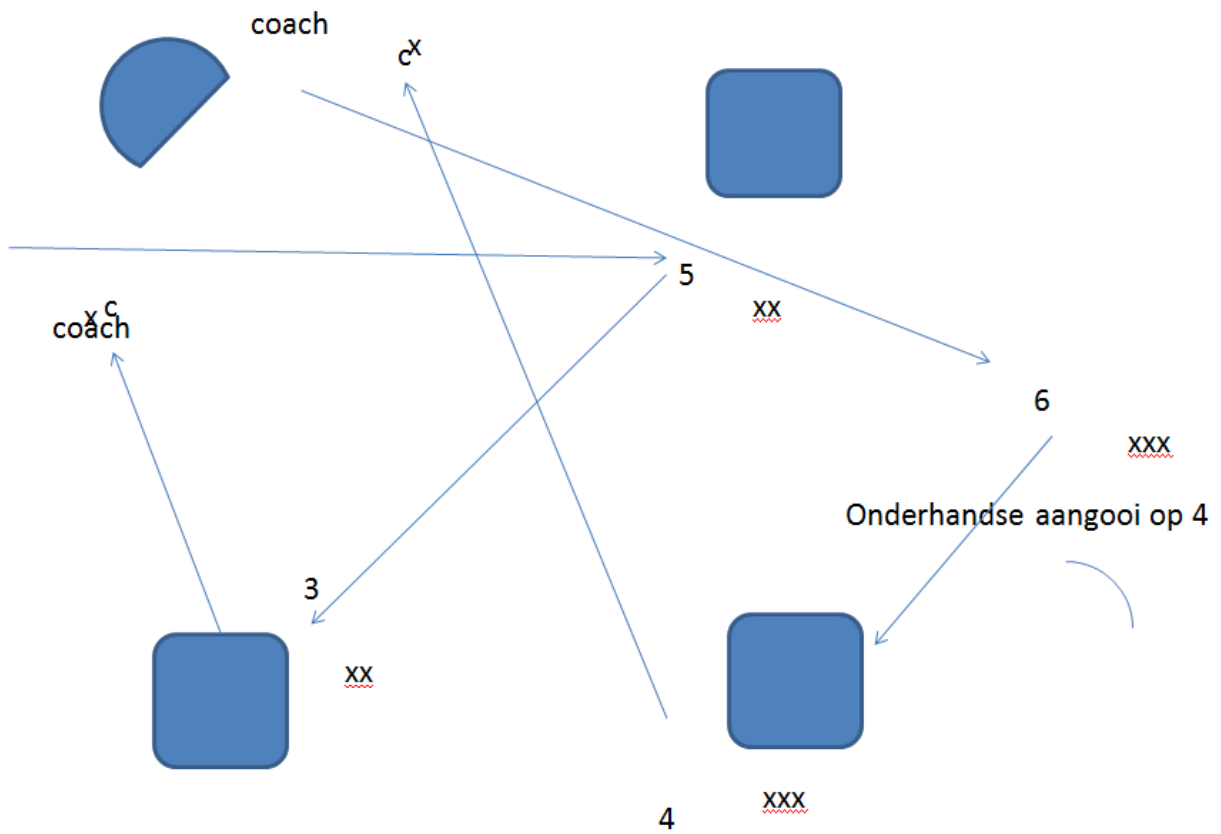
3speelsters

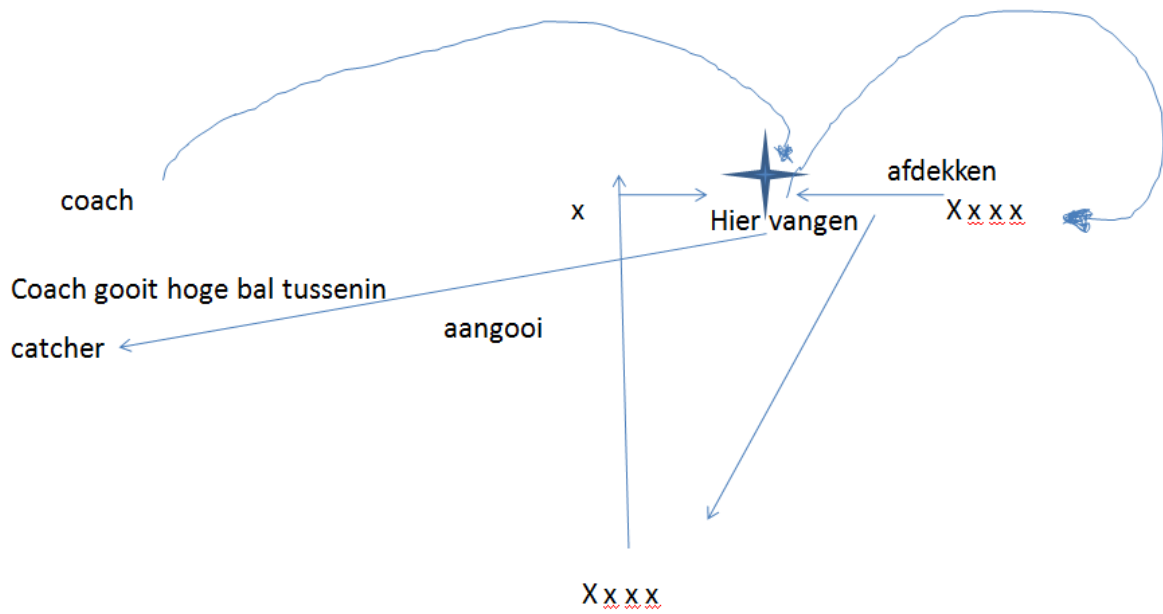


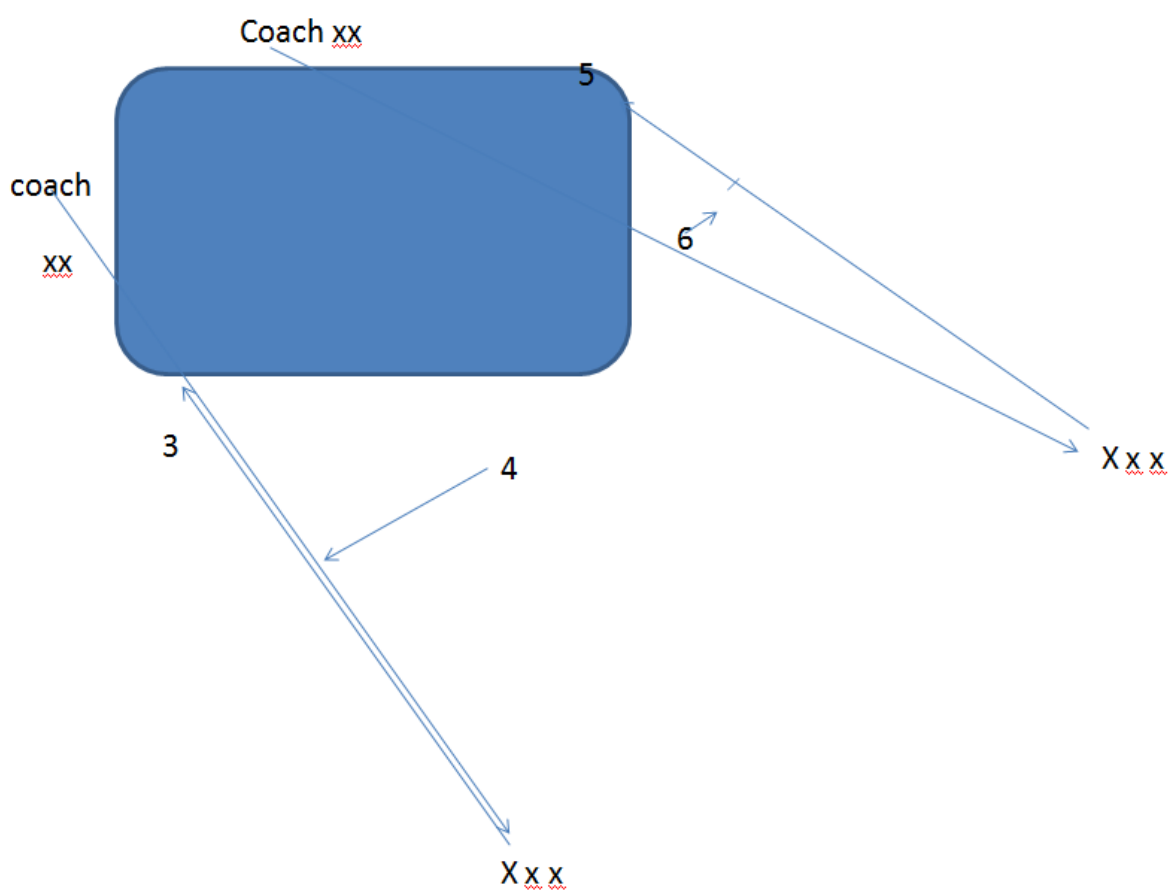
3speelsters



Oefening fielden ,checken of de runner gaat ja of nee en dan de nul op 3 maken







9.5 Termen playbook a.d.h.v. foto's

HONKLOPEN



Honklopen start vanaf 1^e honk



honklopen : met rechervoet uitkomen op binnenkant van 1e honk (na honkslag)



honklopen / straight in sliding op 2e honk

INFIELD – OUTFIELD



Outfield vangen met hand erbij



Infield 3^e honk



SLAAN

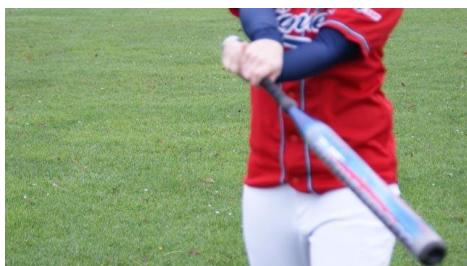


set houding ,iets van je af, ontspannen Follow through slaan I



Follow through slaan II

Follow through slaan III



Follow through slaan IV

Stootslag



9.6 Checklist Training



As a softball coach I know that it can sometime be a challenge to figure out what to do in practice. So, with that in mind, I just put together a short list of **21 things you could practice in practice.**

Hope this helps!

1. Bunts: Sac, Quick, Push, Squeeze
2. Hit and Run (reading the signal and execution)
3. Pickle/Run Down
4. Relays
5. Double Plays
6. Pick Offs
7. Bunt Coverage
8. Steal Coverage
9. Outfield Coverage
10. 1st & 3rd Plays
11. Baserunning
12. Sliding
13. Reading Signals
14. Executing Signals
15. Fielding Technique
16. Throwing Technique
17. Catching Technique
18. Hitting off Live Pitchers
19. Speed and Agility
20. Fly Ball Tracking
21. Pitching, pitching, and more pitching



Playbook Hoofddorp Pioniers Softbal

9.7 Contact informatie

Opmerkingen en/of aanvullingen vinden wij fijn om te horen.

Hiervoor kunt u mailen naar:

tcsb@hoofddorp-pioniers.nl