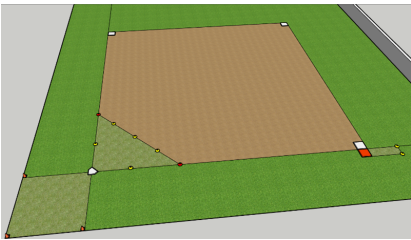


OPSTELLING VAN HET SPEELVELD EN HET NODIGE MATERIAAL



- 1 Baseball5-bal
- 3 trainingskegels voor het slagperk
- 7 trainingshoedjes voor het foutgebied
- 2 trainingshoedjes voor de safe area achter het eerste honk
- Mogelijkheden voor speelveld (afhankelijk van materieel): 3 honken en een thuisplaat / 4 honken en 1 thuisplaat / 1 thuisplaat en 4 met krijt getekende honken / 3 honken en 1 thuisplaat
- Afmetingen van het veld: 18 x 18m (Zie pag. 4)
- De teams moeten gemengd zijn

DOEL VAN HET SPEL: ZOVEEL MOGELIJK PUNTEN HALEN IN 5 SETS

Doel voor het aanvallende team (slagpartij): Langs alle honken lopen tegen de klok in en eindigen op de thuisplaat om 1 punt te halen. 1 persoon die over de thuisplaat loopt = 1 punt.

Doel voor het verdedigende team (veldpartij): 3 spelers uitspelen door ze aan te raken, door de bal te vangen zonder dat deze de grond raakt of door de bal naar een honk te gooien.

SPELVERLOOP

Duur van een partij: 20-25 minuten.

Elk team stelt een slagvolgorde op die niet mag worden veranderd.

Elk team stelt veldposities op: 1e honk, 2e honk, Shortstop (tussen 2e en 3e honk), 3e honk, Midfield (in het midden van het veld)

De wedstrijd wordt gespeeld in 5 aanvallende rondes en 5 verdedigende rondes per team.

Als een team aanvalspartij wordt, gaat het andere team verdedigen, enzovoort.

Slag: Om te slaan, staat de speler in het slagperk. Daarbinnen staat hij waar hij wil, maar hij mag niet met de voeten op een lijn of op de thuisplaat staan.

Een slagman gaat uit als:

- hij met een voet op of buiten het slagperk staat, of met een voet op de thuisplaat staat.
- Als hij de bal binnen het foutgebied of als hij de bal van het veld af slaat (foul territory). Dat wil zeggen rechts van de lijn langs het 1e honk of links van de lijn langs het 3e honk.

Geen slag HOMERUN: Als een slagman de bal slaat zonder dat deze binnen het veld stuitert, is hij uit.

Safe: De slagman wordt loper na zijn slag. Hij rent dus naar het eerste honk. De speler is veilig (safe) als hij het eerste honk haalt zonder dat het andere team hem uitspeelt.

De verdediging: De verdediging kan op verschillende manieren een speler uitspelen:

- MET de bal een loper raken die niet op een honk staat.
- Een bal vangen zonder dat deze eerst heeft gestuiterd. (Alleen de slagman is dan uit, de lopers op een honk moeten terug naar het honk waar ze stonden voor de slag).
- De bal naar een honk gooien voordat een loper die heeft bereikt.

De loper: De loper moet van het ene naar het andere honk lopen.

Als de loper op een honk aankomt en zijn voet daarop zet, kan hij niet meer terug naar het vorige honk. (Bijvoorbeeld als een loper op het 2e honk aankomt, mag hij niet terug naar het 1e honk).

Een loper kan kiezen of hij gaat lopen of dat hij op zijn honk blijft tijdens de spelfase.

Meerdere lopers op hetzelfde honk (gedwongen spel): als een speler op het 1e honk staat en een speler slaat de bal, dan moet de speler op het 1e honk verder lopen. Dat heet "gedwongen spel". Als er twee personen op hetzelfde honk staan, dan kan de verdediging de bal naar het volgende honk gooien om de speler uit te spelen die had moeten lopen. (Voor scholen, als twee leerlingen op hetzelfde honk staan, is de speler die had moeten lopen, uit).

Overtreding:

- Als een verdediger op het pad van de loper staat ZONDER de bal in handen te hebben, wordt het spel onderbroken en mag de loper naar een volgende honk. (Bijvoorbeeld speler loopt naar het 1e honk -> overtreding -> Honk 1 + 1 -> loper gaat naar 2e honk).
- Als de verdediging de bal buiten het veld gooit, mogen alle lopers een honk verder.
- Als een loper direct wordt geraakt door een bal die een speler van zijn eigen team heeft geslagen, is de geraakte loper uit.
- Als een loper een sliding maakt om op een honk aan te komen, is hij uit. Let op: een loper mag alleen sliden om op een honk terug te komen.
- Een loper is uit als hij buiten de looplijn komt (virtuele lijn van 100 cm breed tussen de honken). De lopers moeten in een rechte lijn lopen.

Bijzonderheden:

Als een geslagen bal binnen het veld stuitert en dan daarbuiten terecht komt, gaat de slagman naar het 2e honk. Als de honken bezet zijn, gaat elke looper twee honken verder: Speler op 1e honk gaat naar 3e, op het 2e komt binnen en 3e komt binnen.

SLAGTECHNIEK**Voor baseball5 zijn er 3 soorten worpen:**

- Open hand en vingers tegen elkaar: Deze worp is heel nauwkeurig te richten.
- Worp vanuit de pols: deze worp heeft meer kracht, maar minder precisie.
- Worp met berenklaau (hand open, vingers tegen elkaar en richting handpalm): deze worp is een tussensoort, hij is geschikt voor krachtige en nauwkeurige worpen.

De bal kan het beste horizontaal geworpen worden om de worp te maximaliseren en kansen op fouten te voorkomen. Er kan ook van onder geworpen worden zoals bij volley (groot risico dat de bal hoog gaat en gemakkelijk te vangen is) of als smash (grote kans dat de bal in het foutegebied stuitert). Deze twee technieken leiden eerder tot een foutslag.

AANPASSING VAN DE REGELS VOOR SCHOLEN/LEEROMGEVING

- **Foutegebied:** In de competitie ligt het foutegebied 400 cm van de slagplaat af. Op middelbare scholen is het raadzaam deze naar ongeveer 300-200 cm te verschuiven. Of de lijn te verwijderen.
- **Slag:** Als de speler te snel wil, kan een slecht uitgevoerde slag de speler uitspelen. Een optie is om elke speler 3 kansen te geven om te slaan.
- **Speler uit:**
 - 1) Uitspelen alleen door de looper de raken/door de bal in zijn vlucht te vangen.
 - 2) Uitspelen alleen op 1e honk, daarna geen kans om uit te spelen, behalve door aan te raken.
 - 3) Uitspelen alleen op 2 honk kans om op 1e honk door de looper aan te raken.
 - 4) Uitspelen alleen op 3 honk kans om op 1e en 2e honk door de looper aan te raken.
 - 5) Spelvoorwaarde, kans uit te spelen op de thuisplaat.

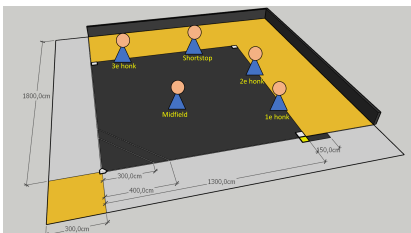
OEFENINGEN / SPEL

Quick pitch: twee teams Er wordt een grote bal (swiss ball) op gelijke afstand tussen beide kanten gelegd. De leerlingen moeten de swiss ball vooruit bewegen door er Baseball5-ballen tegenaan te gooien. Na een poosje (5 min) wordt het spel onderbroken. Het team dat de bal het verste weg heeft gekregen van zijn kan, wint.

-> **Oefenen met balbeheersing en nauwkeurigheid.**

Basket-baseball: Doel van het spel: zoveel mogelijk punten behalen. Er wordt een doel geplaatst (dat kan zijn een mand, een net, een mini-goal) achter het eerste honk. Het aanvallende team moet zover mogelijk komen op de honken voordat de bal in het doel terecht komt. Niemand is uit. Het aanvallende team slaat de bal en rent. Voor elk honk dat de speler behaalt, wint hij 1 punt (honk1 = 1 pt, honk 2 = 1 + 1 pt, honk 3 = 1 + 1 + 1 pt, thuisplaat = 1+1+1+1 pt). Het verdedigende team moet de bal vangen en in het doel gooien. Als de bal in het doel terecht komt, wint het team 1 pt. Als alle kinderen aan slag zijn geweest, wordt gewisseld (verdediging wordt aanvallende en aanvallende wordt verdediging).

-> **Oefenen met inzicht in veld en in het belang van snel spelen als het team in de verdediging komt, om te voorkomen dat de tegenstander punten behaalt.**

LEXICON

De honken: 3 stuks. Ze worden op 13 m onderlinge afstand gelegd.

De thuisplaat: is het 4e honk (plaat in de vorm van een huis)

De short-stop: of korte-stop is een belangrijke positie tussen het 2e en 3e honk.

De midfield: positie in het midden van het veld.

De safe area: is het gebied van 150 cm achter het eerste honk. In dit gebied kan een looper stoppen zonder uitgespeeld te worden.

Foul territory: is het buiten-spelgebied links van het 3e en rechts van het 1e honk.

Gedwongen spel: gedwongen spel is de situatie waarin de lopers op een honk moeten lopen. Bijvoorbeeld: een persoon op het 1e honk, een persoon slaat en gaat naar het 1e honk. De persoon op het 1e honk moet naar het 2e honk zodat de persoon die net geslagen heeft, naar het 1e honk kan.

Slagperk: vierkant met zijden van 3 m. Deze ligt buiten het speelveld en aangegeven door de lijnen van de thuisplaat door te trekken.

Foutegebied: ligt op 4 m van de thuisplaat. Gebied waarin de bal niet mag stuiten.