



Bee Ball

KT-912
Shock Guard
Sorbi Wide
KNBSB

Rally Cap Programma



Bee there!



Inleiding

Het Rally Cap Programma is ontworpen om de begeleider/coach een handvat te geven bij het begeleiden van de beginnende jeugdspeler binnen het BeeBall aanbod van de KNBSB. Het maakt een integraal onderdeel uit van het Long Term Athletic Development Plan (LTAD) van de KNBSB en neemt een voorname plaats in binnen het technisch Playbook van de bond.

Het succes van het BeeBall kan versterkt worden, door op deze leeftijdsgroep afgestemde trainingen en spelmomenten te creëren m.b.v. dit programma.

Een cruciale rol is daarbij weggelegd voor de directe begeleider/coach en zijn “hulp”ouders.

Om deze te ondersteunen geeft het Rally Cap systeem een goed overzicht om spelers t.a.v. zowel hun fysieke en speltechnische, zowel als hun sociaal emotionele mogelijkheden, aansprekende en haalbare oefenstof aan te bieden.

Algemene doelstellingen:

1. Creëren van een omgeving waarin zowel kinderen als begeleiders PLEZIER beleven aan BeeBall.
2. Aanleren van honk/softbal specifieke vaardigheden, regels en tactiek.
3. Het aanleren van competitief gezond gedrag, m.n. sportiviteit d.m.v. een goed voorbeeld.
4. Het bevorderen van een positief eigen zelfbeeld onder de deelnemers.


Structuur:


Het Rally Cap Programma is zo opgezet dat door de geoefende vaardigheden te meten een redelijk betrouwbare indicatie kan worden gegeven, aan welk oefen en speelniveau een deelnemer gezien zijn ontwikkeling het beste kan deelnemen.




= oplopende niveau-indicatoren

Voor beginnende (m.n. erg jonge) deelnemer is het lokaal oefenen/spelen van Single Bee het meest geschikt.

Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **zwarte** Cap  haalt is hij klaar om deel te nemen aan speelreeksen double Bee (BeeBall Rookie).

Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **witte** Cap  haalt is hij klaar om deel te nemen aan speelreeksen triple Bee (BeeBall Major).

Als een deelnemer de gestelde doelen onder de **oranje** Cap  haalt is hij klaar om deel te nemen aan de pupillen honk/softbalcompetitie.



Organisatie

Hoe je BeeBall activiteiten invult is natuurlijk afhankelijk van vele zaken, zoals accommodatie mogelijkheden (grootte van zaal en/of veld), groepsgrootte, (sociaal emotionele) leeftijd, hoeveelheid kinderen, beschikbaarheid materiaal en natuurlijk je eigen visie op kinderen en bewegen. Hoe je de trainingen / speelmomenten vorm geeft is dus vnl. afhankelijk van lokale wensen.

Dus of je alleen lokaal oefent/speelt of reeds aan een wedstrijdenreeks deelneemt staat los van het programma. Naast oefenen is het ook in “trainingen” van belang dat er “speel”momenten zijn.

Voor trainingsorganisatie verwijst ik naar het playbook en/of de KNBSB cursussen (BeeBall begeleider of TC 2)

In het algemeen kunnen we echter stellen dat 1 á 2 keer in de week een BeeBall moment van maximaal 1 uur voor deze groep het maximaal haalbare is.

De verhouding tussen (spelend) oefenen en competitie dient te liggen op 80% oefenen en 20% competitief spelen (= tegen een ander team). Zie ook LTAD.

Om een indicatie te krijgen welke deelnemers kunnen/moeten doorstromen naar een hoger “speelniveau” kun je regelmatig een Rally Cap Dag organiseren.

Hierbij “test” je de deelnemers regelmatig a.h.v. het Rally Cap Protocol (onderdeel van Trainingskaarten BeeBall) op zijn of haar vaardigheden. Bijvoorbeeld eind zaalseizoen, eind mei (i.v.m. mogelijkheid verandering speelreeks) en aan het eind van het seizoen.

Hoe je daarmee omgaat is nogal afhankelijk van je visie.

Je kunt van de RC dag een happening maken of “test”onderdelen verwerken in verspreide momenten.

Het behalen van niveaus kun je als doel zien, wij zien het voornamelijk als hulpmiddel.

Wij zijn voorstander van het stimuleren van aanwezigheid door attractieve BeeBall momenten te organiseren. Ons inziens is het niet de bedoeling dat deelnemers op diplomajacht gaan. Voorkom dus dat je in de val trapt te vaak te testen.

M.b.v. de “Trainingskaarten BeeBall” kun je, je spelers voorbereiden voor de volgende stap.

Suggesties en verbeteringen zijn welkom!







Michel Aussems,

m.aussems@knbsb.nl

Bijlage:

Vaardigheden overzicht Rally Cap programma.

“Rally Cap” programma:**Naam:**

Niveau						
Gooien	1) Gooit de bal minimaal 1 ½ meter weg.	2) Gooit 7 van de 10 ballen naar partner op 3 meter.	3) Gooit de bal minimaal 7 ½ meter weg.	4) Gooit 9 van 15 ballen op een doel van 125 x 50 cm. vanaf 6 ½ meter.	5) Gooit de bal minimaal 15 meter weg.	6) Gooit vanaf de korte stop positie 10 van 15 ballen goed naar het 1 ^e honk.
Ontvangen	7) Vangt een vanaf 1 ½ meter gegooide bal.	8) Field 10 van 15 geroalde grondballen op 3 meter afstand.	9) Vangt 10 van 15 hoge ballen(3 meter)	10) Field 5 van 5 geroalde grondballen, 5 van 5 hoge ballen en 5 van 5 aangooien op 3 meter afstand.	11) Vangt 12 van 15 hoge ballen die niet direct op speler afkomen (7 meter voorwaarts en/of 1 ½ tot 3 meter zijwaarts)	12)Field 5 van 5 grondballen links en rechts op standaardpositie.
Slaan	13) Slaat een bal van een Tee.	14) Slaat 10 van 15 ballen van een Tee	15) Slaat 7 van de 15 ballen van de Tee voorbij de honklijn	15) Slaat 7 van 15 onderhands aangegooide worpen	16) Slaat 7 van de 15 aangeworpen 20 meter ver.	18) Slaat 10 van 15 ballen tussen de opgestelde pylonen
Honklopen	19)Weet in welke richting te lopen na een slag (richtlijn 11 sec.)	20)Rent binnen 7 sec. naar het 1 ^e honk (15 meter)	21) Rent rond de honken zonder te stoppen.	22) Rent naar het 2 ^e honk, m.b.v. “ronden” (richtlijn 12 seconden,18.30 x 18.30 m)	23) Rent naar het 1 ^e honk binnen 5 sec.(18,30m)	24)Kan binnen 11 sec. van 1 ^e naar 3 ^e honklopen en eindigen met een sliding
Algemene kennis	25)Weet de naam van het team, de coach en 3 medespelers	26)Weet de positie namen te benoemen Weet hoe de honken heten .	27)Weet 3 manieren om een speler uit te maken	28)Weet waar de bal heen te gooien na het fielden	29)Weet het verschil tussen een slag en een wijd, in en uit, goed en fout.	30)Kan uit zichzelf positie aanpassen afhankelijk van de slagman.

Rally Cap Protocol

De bijgevoegde protocolkaarten zijn een goed hulpmiddel bij het "testen" van de diverse vaardigheden.

Op de kaarten staan niet alleen de uitvoeringswijze en de eisen, maar m.n. voor de lagere niveaus ook hoe je gelijktijdig een hogere niveaugroep kan laten oefenen/testen.

Verscheidene onderdelen zijn goed te combineren.

Als je een voorstander bent van het spelers op de hoogte te laten zijn van het testen en/of een certificaat wil uitdelen, geef ze dan op een eerder trainingsmoment de gelegenheid om het onderdeel op dezelfde wijze te oefenen.

Onderdelen (linksboven)



= Gooien



= Ontvangen



= Slaan



= Honklopen



= Algemene kennis

Niveaus (rechtsboven)



= niveau geel



= niveau zwart



= niveau blauw



= niveau wit



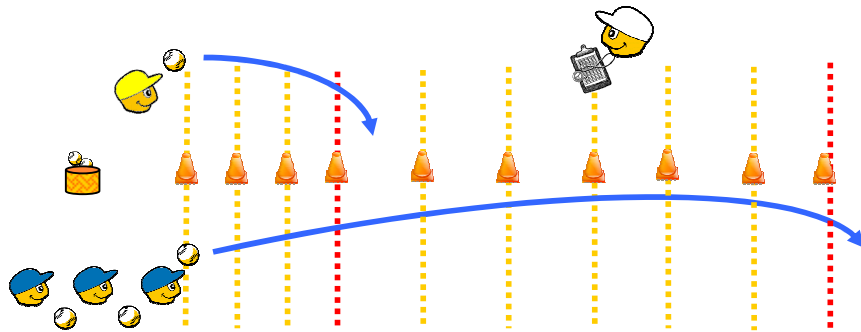
= niveau rood



= niveau oranje



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen / Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen van 50 centimeter uit elkaar oplopend tot 3 meter.
(motiveert).

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt!

Accent op afstand . We willen dat de speler in staat is de afstand (1. 50 meter) te halen!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

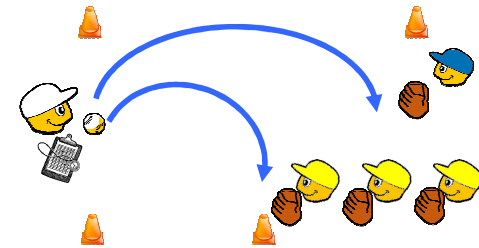
Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Vangen van een eenvoudig aangegooide bal"

Vang de vanaf 1 ½ meter gegooide bal met 2 handen. Maak de bal zacht.

Afspraken

Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

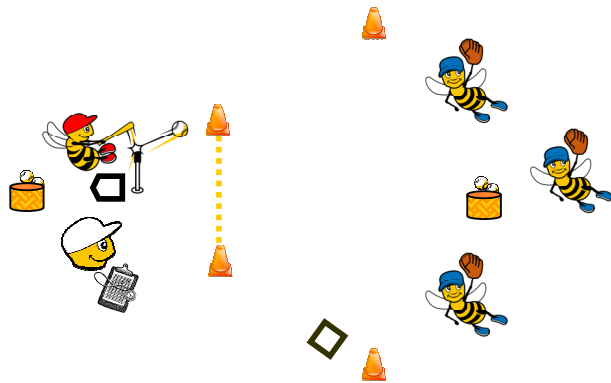
Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel

 "Raak slaan"

Sla de bal zover als je kunt!

Accent op afstand . We willen dat de speler in staat is de afstand (3 meter) te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

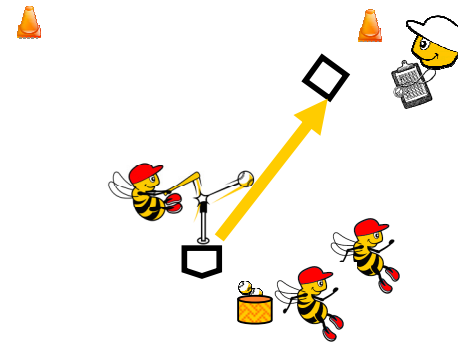
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honk op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Velders achter honklijn.

Doel

 "Juiste richting lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

De richttijd is 11 seconden.

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

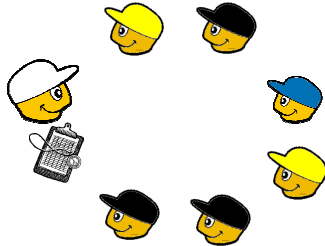
Stilleqgen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel of met het (een deel van) het team.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem eerst de naam van ons team, dan de naam van 1 van de begeleiders en wijs 3 spelers aan en noem hun naam!

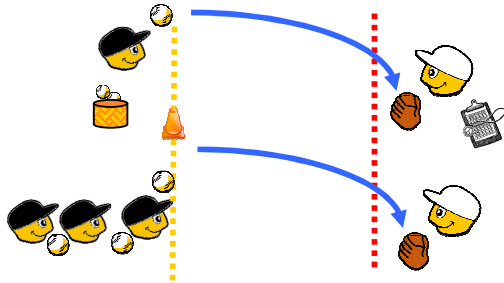
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen op 3 meter. :

Doel "Gedoseerd gooien"

Gooi de bal naar je coach of medespeler!
Accent op richting en aangepaste snelheid. We willen dat de speler in staat is de snelheid in te schatten! Als je een speler laat vangen, waardeer je de aangooi als GOED als deze door een begeleider gevangen had kunnen worden. Vang minimaal 7 ballen van een serie van 10.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien. Gooi de bal rustig aan.

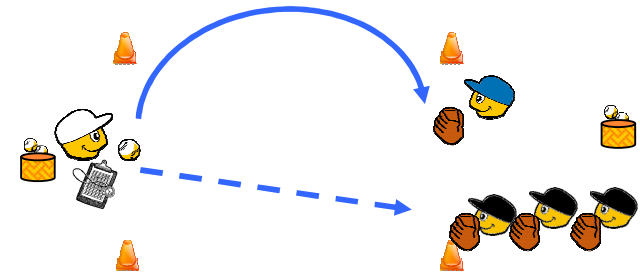
Inblijven: Haal na een mislukte poging je bal op en ga eerst weer op je plaats staan voordat je teruggooit!

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen
Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Fielden van een eenvoudig aangerolde bal"

Probeer 10 van de 15 ballen direct te fielden. Stop de bal met 2 handen.

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

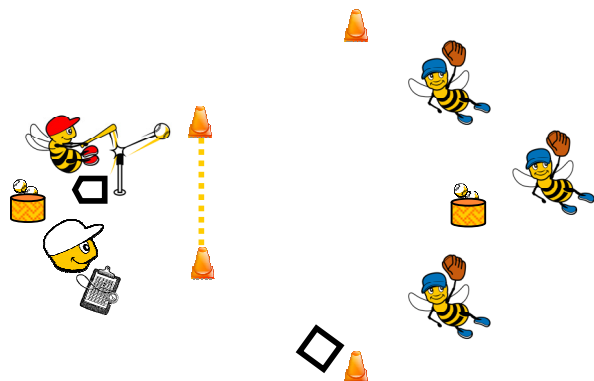
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel "Regelmatig raak slaan"

Sla 10 van 15 ballen goed!

Accent op richting en afstand. We willen dat de speler in staat is regelmatig de minimale afstand en richting te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 10 van 15 ballen over de tiplijn en tussen de de pylonen van de tiplijn door.

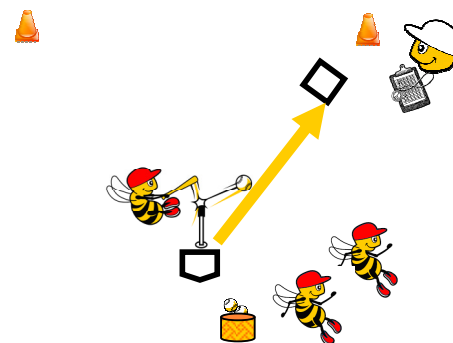
Inblijven: Velders halen na een 15 pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honk op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Velders achter honklijn.

Doel "Hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op snelheid overgang tussen slaan en honklopen.

De richttijd is 7 seconden.

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

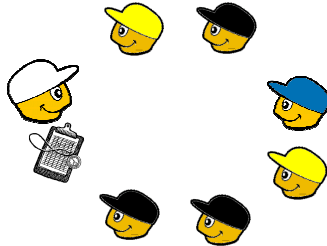
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel of met het (een deel van) het team.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem de namen van de honken (thuis en 1^e honk) en noem de namen van de veldposities (achtervanger, binnenvelder en buitenvelder)

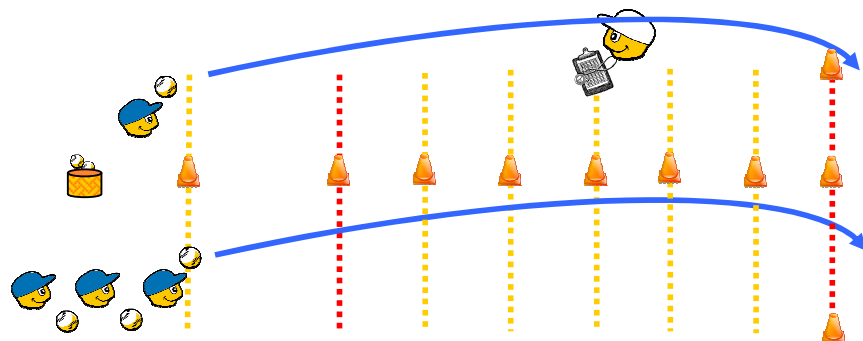
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen vanaf 2 ½ meter 1 meter uit elkaar oplopend tot 7 ½ meter. Eind pylonen 5 meter uit elkaar.

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt, tussen de pylonen.

Accent op afstand en enige richting . We willen dat de speler in staat is de afstand (7 ½ meter) te halen!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

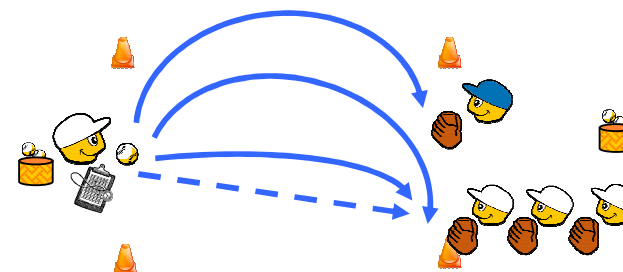
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Vangen van een eenvoudig aangegooide hoge bal"

Vang 10 van de 15 ballen. Maak de bal zacht.

Afspraken

Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

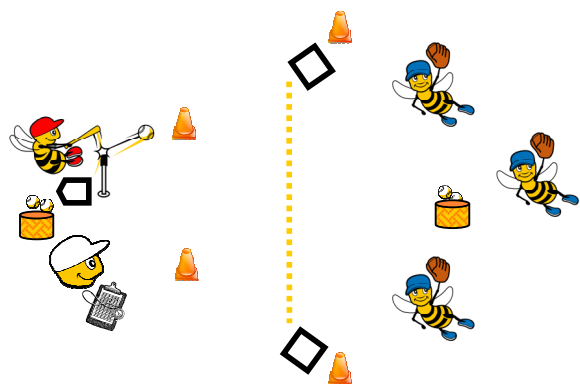
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel "Raak slaan"

Sla 7 van de 10 ballen goed!

Accent op raken. We willen dat de speler in staat is de tiplijn te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

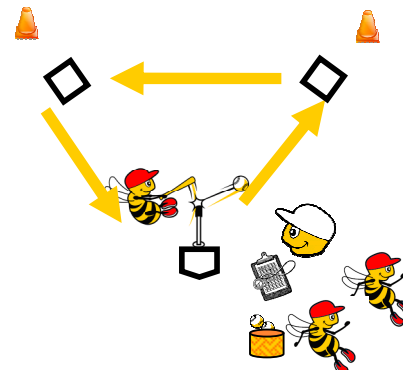
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende die aan de beurt is, die ze naar de "coach" brengt

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter de honklijn.

Doel "Juiste richting lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk over alle honken!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

Geen richttijd!

We willen vooral dat de speler weet waar naar toe te rennen en direct na de slag de loopactie in te zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk over de honken. Raak alle honken goed aan!

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

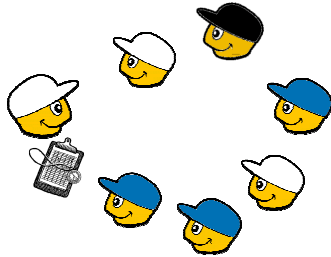
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Noem de 3 manieren om een slagman / honkloper uit te maken!

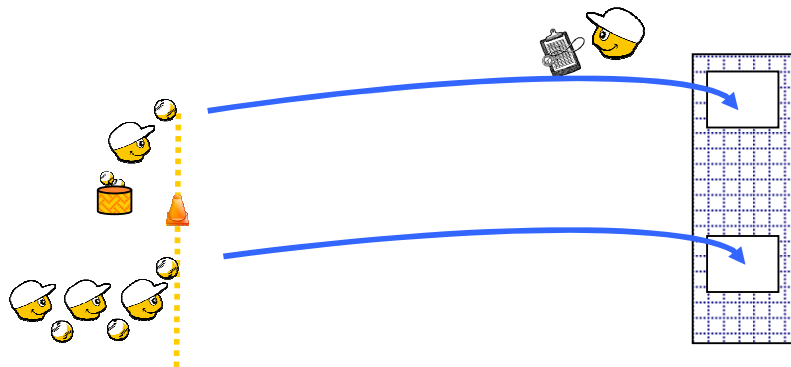
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen op 6 ½ meter. Doel van 125 cm hoog en 50 cm. breed ongeveer 30 cm vanaf de grond.

Doel "Gericht gooien"

Gooi 9 van de 15 ballen in het doel!

Accent op richting . We willen dat de speler in staat is de richting te handhaven over grotere afstand!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na je serie de ballen op.

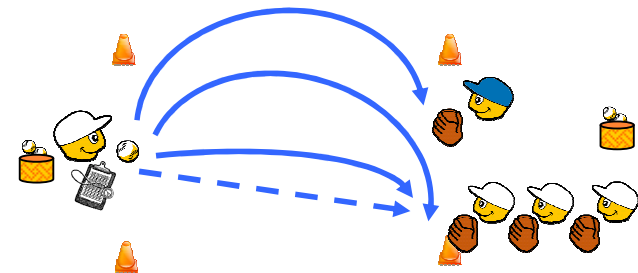
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandslijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Verwerken van eenvoudig aangespeelde bal"

Field 5 van 5 grondballen, vang 5 van 5 hoge ballen en van 5 van 5 aangooien!

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 3 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

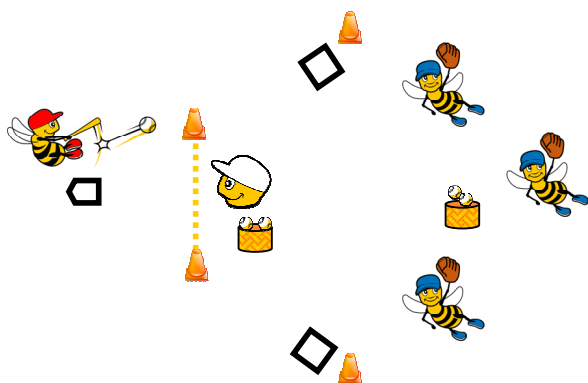
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Tiplijn op 3 meter. Velders achter honklijn.

Doel

 "Regelmatig raak slaan"

Sla 7 van 15 ballen over de Tiplijn!

Accent op richting en afstand . We willen dat de speler in staat is regelmatig een behoorlijke afstand te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 7 van 15 ballen over de tiplijn en tussen de pylonen van de tiplijn door.

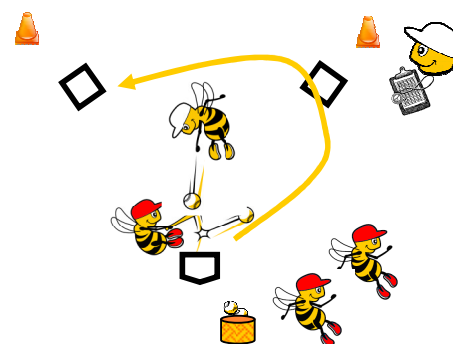
Inblijven: Velders halen na een 15 pogingen de ballen op en geven die aan de volgende. Deze neemt de emmer mee naar de "coach"

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 15 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter honklijn.

Doel

 "Ronden en hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het honk!

Accent op ronden van het 1^e honk.

De richttijd is 12 seconden.

We willen vooral dat de speler weet hoe het honk te ronden en zo recht mogelijk in de richting van het 2^e honk uit te komen.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

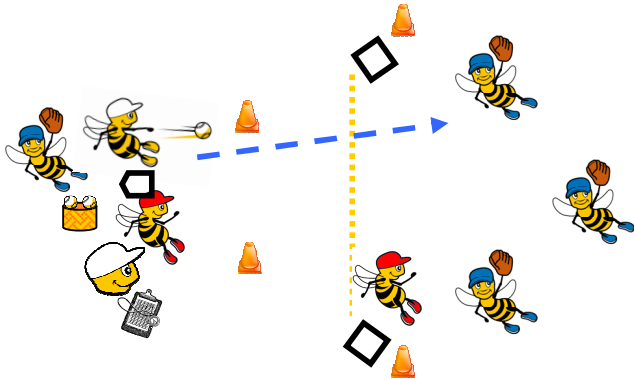
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

4 velders 1 slagman/honkloper en evt. 1 extra honkloper op een willekeurig honk.

Speelveld

Plaats een wisselend en willekeurig aantal honklopers op de honken.

Doel "Inzicht"

Weet (voordat de bal gerold wordt) aan te geven waar een goed verwerkte balk naartoe gegooid dient te worden.

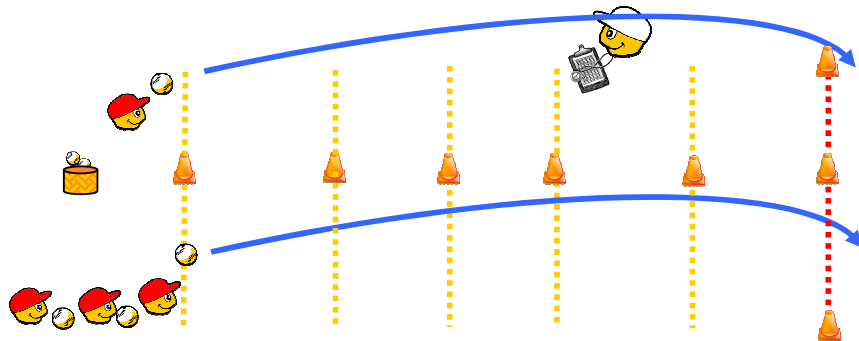
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen vanaf 5 meter 2 1/2 meter uit elkaar oplopend tot 15 meter. Eind pylonen 5 meter uit elkaar.

Doel "Vergooien"

Gooi de bal zover als je kunt, tussen de pylonen.

Accent op afstand en enige richting . We willen dat de speler in staat is de afstand (15 meter) te halen!

Afspraken

Inbrengen: Kijk of het veilig is om te gooien.

Inblijven: Haal na een poging je bal op en geef die evt. aan de volgende

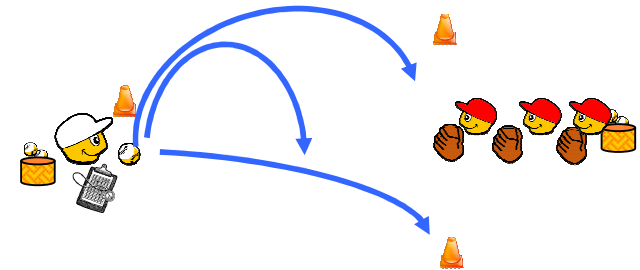
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen 3 meter uit elkaar.

Doel "Vangen van lastiger aangegooide hoge ballen"

Vang 12 van de 15 ballen. Wissel willekeurig links , rechts en voorwaarts 1 ½ tot 3 meter vanaf vertrekpunt af.

Afspraken

Inbrengen: Begeleider gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf 7 meter afstand.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

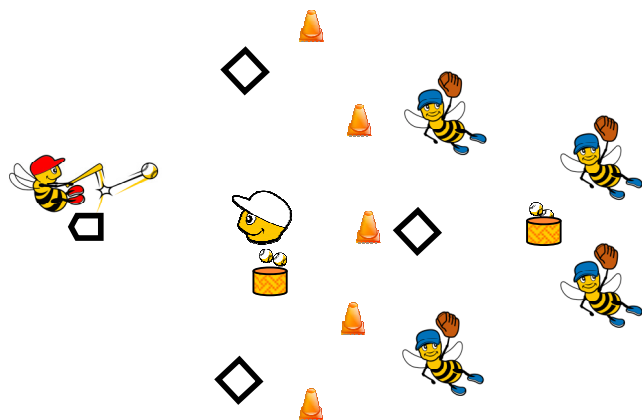
Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.

Maak een "(nood)stop" afspraak.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 á 2 slagmensen, maximaal 4 velders.

Speelveld

Velders achter honklijnen.

Doel

 "Raak slaan"

Sla 7 van de 10 ballen goed!

Accent op raken. We willen dat de speler in staat is de afstandslijn (20 meter) te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 7 van 15 ballen voorbij de pylonen.

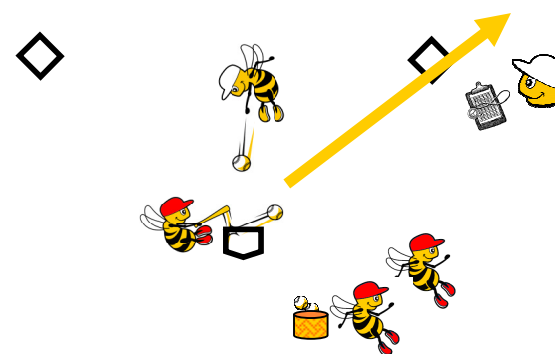
Inblijven: Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende die aan de beurt is, die ze naar de "coach" brengt

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

1 tot maximaal 3 slagmensen en evt. maximaal 3 velders.

Speelveld

Honken op 18.30 meter. Wachtende slagmensen in "dug-out area".

Eventuele velders achter de honklijn.

Doel

 "Snel starten en hard lopen"

Sla de bal en ren zo snel mogelijk naar het 1^e honk!

Accent op richting en mentale overstap tussen slaan en honklopen.

Richttijd is 5 seconden

We willen vooral dat de spelers direct na de slag de loopactie in zetten.

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan.

Inblijven: Loop zo snel naar het 1^e honk!

Velders halen na een vast aantal pogingen de ballen op en geven die evt. aan de volgende.

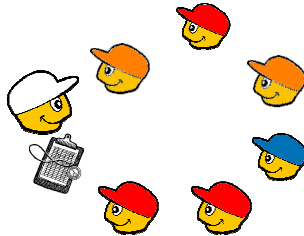
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Individueel.

Speelveld

Op een veilige en plezierige plek.

Doel "Inzicht"

Leg uit: Wat is een slag en wat een wijd?

Wat is in en wat is uit?

Wat is een goed en een fout geslagen bal? (coach gooit enkele ballen het veld in speler antwoord met goed of fout).

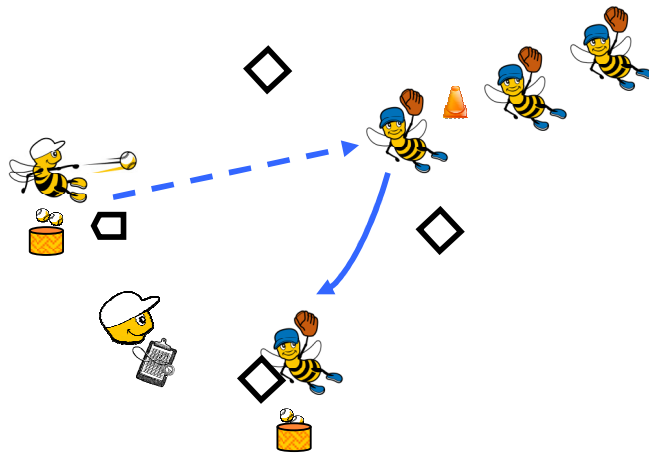
Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt. Zorg daarbij dat m.n. de "stillere" kinderen het idee hebben erbij te horen door hen te stimuleren de beurt te vragen, zonder ze daar toe te dwingen.



Rally Cap Protocol Gooien



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 . 1 á 2 vangers op het 1^e honk.

Speelveld

Standaard infield 15 tot 18,30 meter.

Doel

 “Gericht gooien, vanuit een grondbal”

Gooi 9 van de 15 ballen goed aan op het 1^e honk! Als je niet in de mogelijkheid bent om een begeleider te laten vangen, waardeer je de aangooi als GOED als hij door een begeleider gevangen zou kunnen worden. Accent op richting . We willen dat de speler in staat is de richting te handhaven over grotere afstand!

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf thuisplaat.

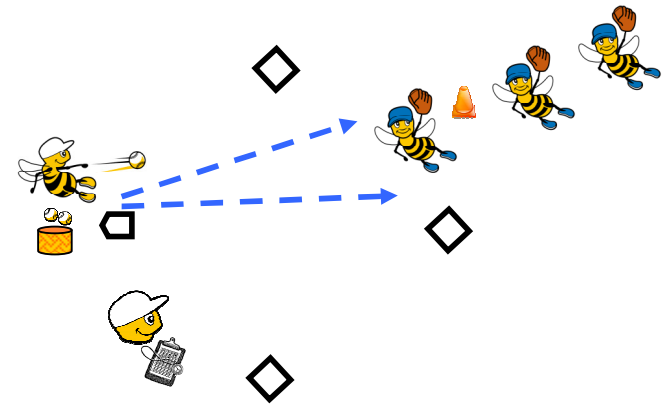
Inblijven: Haal na je serie de ballen op.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15



Rally Cap Protocol Ontvangen



Indelen/Opstellen

Individueel of in een rijtje van maximaal 3 .

Speelveld

Afstandlijnen 3 meter uit elkaar.

Doel

 “Verwerken van eenvoudig aangespeelde bal”

Field 5 van 5 grondballen links en 5 van 5 ballen rechts op een standaard positie (goed te combineren met protocol gooien).

Afspraken



Inbrengen: Begeleider of vaardig teammaatje rolt/gooit de bal eenvoudig onderhands aan vanaf thuisplaat.

Uitmaken: Houd de bal in één keer vast.

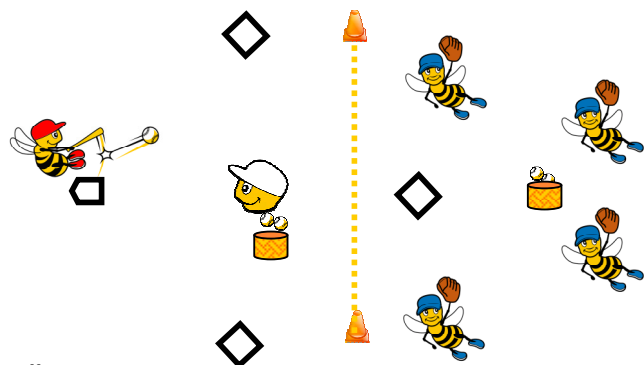
Inblijven: Haal na een gemiste poging je bal veilig op en rol die evt. terug.

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 10 ballen.



Rally Cap Protocol Slaan



Indelen/Opstellen

1 slagman maximaal 3 velders.

Speelveld

Velders achter honklijn.

Doel “Regelmatig hard en gericht slaan”

Sla 10 van 15 goed gepitchte ballen tussen de pylonen door!
Accent op richting en afstand. We willen dat de speler in staat is regelmatig gericht een behoorlijke afstand te halen!

Afspraken



Inbrengen: Kijk of het veilig is om te slaan. Sla minimaal 10 van 15 ballen tussen de pylonen.

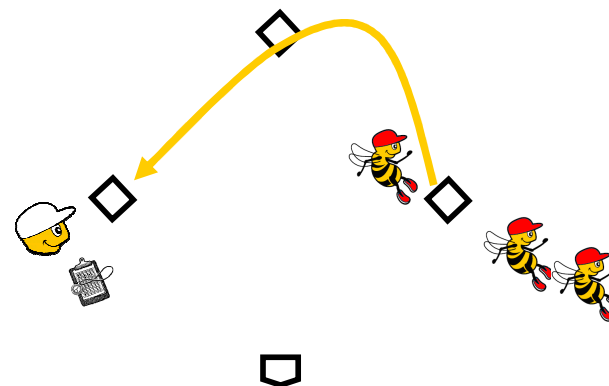
Inblijven: Velders halen na 15 pogingen de ballen op en geven die aan de volgende. Deze neemt de emmer mee naar de “coach”

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal series van 15 ballen.



Rally Cap Protocol Honklopen



Indelen/Opstellen

Tot maximaal 6 honklopers.

Speelveld

Honken op 18,30 meter. Wachtende lopers op veilige afstand.

Doel “Ronden, hard lopen en eindigen met een veilige sliding”

Ren zo snel mogelijk naar het 3^e honk en eindig met een sliding!
Accent op ronden van het 2^e honk.

De richttijd is 11 seconden.

We willen vooral dat de speler weet hoe het honk te ronden en zo recht mogelijk in de richting van het 3^e honk uit te komen en te eindigen met een sliding.

Afspraken



Inblijven: Loop zo snel mogelijk naar het honk.

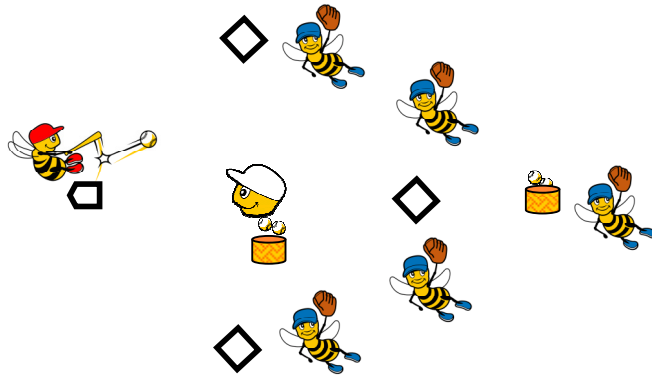
Stilleggen: Als allen 1x gelopen hebben

Wisselen / Einde

In principe een onbeperkt aantal pogingen.



Rally Cap Protocol Algemene Kennis



Indelen/Opstellen

Kan goed tegelijk afgenomen worden met protocol slaan

Speelveld

Plaats de velders, na een aantal worpen en/of als de slagman wisselt, steeds op een andere veldpositie. Bedenk een handig roulatiesysteem.

Doel "Inzicht"

Weet (voordat de bal geslagen wordt) een positie te kiezen afhankelijk van de kwaliteiten van de slagman. Dieper, meer in, meer naar links of rechts .

Afspraken



Inbrengen: De begeleider zorgt dat iedereen de beurt krijgt.