

# Werkstuk LO Warming-up en softbal



Werkstuk door een scholier  
2733 woorden  
16 jaar geleden

★ 6,1

244 keer beoordeeld

Vak

LO

## Warming-up

### Voorwoord

Voor het vak L.O. moeten wij een warming-up maken die ongeveer vijftien minuten duurt. We hebben deze warming-up in dit werkstuk uitgewerkt. We hebben geprobeerd om onze warming-up anders te maken dan de meeste leerlingen om zo te voorkomen dat het erg saai wordt. Daarom hebben we gebruik gemaakt van yogaoefeningen in plaats van de normale rekoefeningen, want het leek ons leuk om onze medeleerlingen hiermee ook kennis te laten maken.

### Wat is warming-up?

Een warming-up is een activiteit die het lichaam en de geest voorbereidt op de prestatie die geleverd moet worden. Deze warming-up is wel degelijk van groot belang en moet niet onderschat worden.

Over het algemeen wordt de warming-up ingedeeld in twee groepen:

- 1) De algemene warming-up: Deze bestaat uit oefeningen die niet specifiek voor een bepaalde sport of activiteit zijn bedoeld. Voorbeelden hiervan zijn een stukje rennen in een rustig tempo, het rekken of losmaken van spieren en algehele bewegingen van het lichaam. Dit is bij ons ook het plan.
- 2) De specifieke warming-up: Deze bestaat uit oefeningen die wel specifiek zijn voor een bepaalde sport of activiteit. Bijvoorbeeld het gooien van een bal bij basketbal, het schoppen van een bal bij voetbal, of het schaduwboxen bij een vechtsport. Wij zullen bij mooi weer gaan ingooien met softballen.

Voor beide soorten warming-up geldt: Rustig beginnen en langzaam de intensiteit opvoeren. Hoe groter de te leveren prestatie, des te langer duurt de warming-up. Zorg dat je juist die lichaamsdelen betreft in je warming-up, die je later gebruikt bij je prestatie.

### Waarom warming-up?

Wil je lichaam optimaal presteren tijdens een hoge inspanning, dan zal het daarop voorbereid moeten zijn. Je bloed zal sneller moeten stromen om de brandstoffen sneller naar je spieren te brengen en de afvalstoffen vlot af te voeren.

De warming-up zorgt in het lichaam voor een aantal fysiologische veranderingen die de prestaties positief kunnen beïnvloeden. De belangrijkste op een rijtje:

- 1) De tijd die spieren nodig hebben om aan te spannen en te ontspannen wordt verkort.
- 2) De weerstand in de spieren zelf wordt kleiner, met als gevolg dat bewegingen economischer verlopen; energiebesparing.
- 3) Er vindt een betere afgifte van zuurstof in de spieren plaats (Hemoglobine, de stof die zuurstof in het lichaam vervoert, geeft zuurstof sneller af bij hogere temperaturen).
- 4) Er vindt een snellere prikkeloverdracht van zenuwen plaats. Ook wordt de stofwisseling van de spieren verhoogd. Dit leidt tot snellere (re)acties.
- 5) Er vindt lokale vaatverwijding plaats. Hierdoor wordt de bloedtoevoer naar alle weefsels die bij de activiteit betrokken zijn verhoogd.

Bovenstaande processen vinden niet zomaar plaats. Zoals eerder opgemerkt, hoe groter de prestatie, des te langer de aanloop naar dat prestatieniveau toe.

De warming-up moet geleidelijk worden opgevoerd, zodat de lichaamstemperatuur toeneemt, zonder dat je moe wordt of je energievoorraden uitgeput raken.

Neem dus de tijd voor een goede warming-up. Niet alleen voorkom je zo blessures, het verhoogt ook de prestatie die je gaat leveren!

### **Onze warming-up**

Wij zijn van plan om bij onze warming-up eerst 4 of 5 rondjes te gaan hardlopen. En daarna yogaoefeningen uit te oefenen om te rekken.

#### *Loopoefeningen*

Eerst zetten wij het veld af, zoals dat normaal wordt gedaan, ongeveer een half voetbalveld. Een persoon zal achteraan lopen zodat de groep niet te erg uit elkaar valt en de ander zal aanwijzingen geven aan de groep bij elke zijde.

Bij het inlopen houden we ons aan dit schema:

- Ronde 1: inlopen, beide zijden
- Ronde 2: korte zijde kruispas en lange zijde armen zwaaien
- Ronde 3: korte zijde hakken billen, lange zijde huppelen
- Ronde 4: korte zijde sprinten, lange zijde rustig lopen
- Eventuele ronde 5: uitlopen

#### *Yogaoefeningen*

Wij hebben geprobeerd om een keer niet de rek- en strekoefeningen te doen die de meeste uitoefenen. Om origineel te zijn hebben wij geprobeerd de (meeste) gewone oefeningen te vervangen door een paar makkelijke yogaoefeningen waarmee je dezelfde spieren zal rekken.

· Omdat we geen plaatjes van de oefeningen hebben proberen we een beetje uit te leggen wat de bedoeling is.

Voor het rekken van de hamstringspieren en kuitspieren hebben wij de 'kat-oefening': je gaat met handen en voeten op de grond staan, met de billen hoog in de lucht. Je hielen raken niet de grond, maar je

probeert ze wel op de grond te krijgen.

- De oefening om de binnenbeenspieren te rekken gaat als volgt. Je gaat op de grond zitten en zet de binnenkant van beide voeten tegen elkaar aan. Leg je voeten zo dicht mogelijk naar je kruis en leg je handen om je tenen heen. Dan ga je verende bewegingen maken met je knieën door ze zachtjes op te tillen en weer te laten vallen.
- De 'hond-oefening' voor het doorstrekken van de rug en eveneens de hamstringspieren. Ga met handen en voeten op de grond zitten en maak de rug recht. Zorg dat de handen recht onder de schouders zijn en de benen op heupbreedte. Nu strek je een been naar achter, zo ver mogelijk zodat je een strekking voelt in de rug en benen. Dit eerst 2 keer eventjes doen en de 3e keer kort vast houden. Daarna hetzelfde met het andere been.
- Dan hebben we nog een oefening om de armen en schouders door te strekken. Bij deze oefening moet je gewoon rechtop staan, je probeert nu achter je rug langs de vingers aan te raken. Eerst de linkerarm onderlangs en rechterarm bovenlangs over de rechterschouder. Eventjes vasthouden en dan van armen wisselen.
- Als laatste hebben we dan nog een rekoefening voor de rug. Eveneens moet je hier gewoon bij staan. Eerst probeert men de benen goed te zetten. Dit betekent voeten op heupbreedte, knieën van het slot en heupen vast. Dan gaan we langzaam met de armen zwaaien en alleen met het bovenlichaam meebewegen. Eveneens moet wel het hoofd recht blijven. Uiteindelijk gaat dit steeds sneller en komt je arm steeds verder achter de rug langs naar de andere kant.

### *Eventuele ingooioefeningen*

Als het mooi genoeg weer is om buiten te gymen zullen we eerst nog gaan ingooien met softbal en vervolgens de les afmaken met aanwijzingen geven bij softbal.

We moeten eerst op de richting van de zon letten om te kijken hoe we gaan staan. Hierbij moeten we ook rekening houden met de boskant. Omdat we nu nog niet weten hoe de zon zal staan kunnen we dit nog niet bepalen. Maar iedereen staat in ieder geval tegenover elkaar in groepjes van 2.

De oefeningen zullen als volgt gaan:

- Oefening 1: Strakke ballen overgooien met kruislingse worp
- Oefening 2: Hoge ballen gooien
- Oefening 3: Fieldballen gooien

Bij elke oefening wordt er uiteraard gewisseld, na ongeveer 5-10 keer. Deze oefeningen zullen ongeveer 6 minuten duren.

Zo hebben wij onze 15 minuten van de warming-up vol gepland. Misschien duurt deze iets langer omdat er een duidelijke uitleg nodig is bij de yogaoefeningen. De rest van de les die nog over is, zullen wij gebruiken om aanwijzingen bij het softballen te geven. Bij mooi weer uiteraard. De spelregels en opstelling van softbal staan in de volgende 4 pagina's uitvoerig beschreven.

### **Nawoord**

Omdat veel mensen voor ons al wat aanwijzingen hebben gekregen hopen we dat we het goed doen bij onze eigen warming-up. We hebben erg ons best gedaan op het werkstuk en denken wel dat deze aan de

eisen voldoet. We hopen dat de originaliteit van de yogaoefeningen mee zal tellen en dat dit niet teveel tijd in beslag zal nemen om ze uit te leggen. Verder is het maken van het werkstuk achteraf wel moeilijker geweest dan we van tevoren dachten. Dit komt waarschijnlijk omdat we ook de softbalspelregels in ons werkstuk moesten uitwerken.

Toch hebben we er wel wat van geleerd en we hopen dat onze medeleerlingen er ook iets van leren

## **Spelregels softbal**

Zoals bij veel sporten, geldt ook voor honk- en softbal dat je moet weten wat de spelregels zijn om het goed te kunnen spelen, en het wordt ook leuker om naar te kijken als je de spelregels een beetje kent.

## **Het veld**

Een honkbalveld bestaat uit een werpplaat die op de werpheuvel ligt, de thuisplaat en 4 honken. Vanaf de thuisplaat lopen twee foutlijnen langs het 1e honk en het 3e honk. In principe speelt de wedstrijd zich af binnen deze lijnen, al kunnen wel vangballen op het foutegebied worden gemaakt.

Op het veld mogen zich niet te veel mensen bevinden. Uiteraard de negen veldspelers, de hoofdscheidsrechter, één of meer veldscheidsrechters, de slagman van de aanvallende partij, twee "helpers" van de aanvallende partij in de daarvoor bestemde helpersvakken bij het 1e en 3e honk en de eerstvolgende slagman die buiten de dug-out bezig is met inslaan. De coaches, de scorer, verzorgen, begeleider e.a. moeten plaats nemen in de dug-out.

1: Pitcher

2: Catcher

3: 1e honkman

4: 2e honkman

5: 3e honkman

6: kortestop

7: linksvelder

8: midvelder

9: rechtsvelder

## **Taken van de verschillende spelers**

### *Pitcher (1):*

De pitcher (werper) gooit de ballen die slagman moet proberen weg te slaan. De pitcher krijgt van de catcher tekens wat voor bal hij moet gooien. Deze tekens geven aan wel of geen effect, wat voor effect en de plaats waar de bal moet komen.

### *Catcher (2):*

Dit is eigenlijk de dirigent van de veldpartij. De catcher geeft aan wat voor bal de pitcher moet gooien. Als er een bal in het buitenveld geslagen wordt stuurt de catcher de tussenpersoon die de bal uit het buitenveld verder moet gooien. De hoofdtaak van de catcher is natuurlijk de door de pitcher gegooide bal te vangen. Voor de veiligheid heeft de catcher de volgende beschermende kleding aan:

- helm met masker en keelbeschermer;
- bodyprotector;
- leggets (beenkappen);
- handschoen (ook alle andere spelers hebben deze aan).

#### *Eerste honkman (3):*

De eerste honkman heeft een belangrijke taak. Indien een slagman erin slaagt de bal weg te slaan zal men hem bij voorkeur op het eerste honk proberen uit te maken. De slagman moet altijd gedwongen naar het eerste honk (natuurlijk niet bij vier wijd of geraakt door werper). Het is voor de eerste honkman dan ook voldoende om de slagman uit te branden.

#### *Tweede honkman (4) en korte stop (6):*

Deze twee spelers verdedigen samen het tweede honk. Afhankelijk van uit welke richting de bal komt neemt een van de twee het honk terwijl de andere speler dekt, om eventuele doorgesloten ballen op te vangen. De honkloper die op het eerste honk staat te wachten, zal proberen het honk te stelen. De honkloper moet dan uitgetikt worden, omdat het geen gedwongen loop is. De short stop staat zo opgesteld dat hij de meeste geslagen ballen te verwerken krijgt. Bij een linkse slagman schuift het hele veld op, zodat de tweede honkman nu een soort short stop wordt.

#### *Derde honkman (5):*

Een honkloper die het derde honk bereikt staat klaar om een punt te scoren. De derde honkman heeft dan ook de taak om te zorgen dat deze honkloper zijn honk niet bereikt en indien er een honkloper zijn honk heeft bereikt moet hij deze zo lang mogelijk bij zijn honk houden. Bij een stootslag zal de derde honkman inlopen op deze bal, de short stop zal het derde honk dan overnemen.

#### *De verre velders (7,8,9):*

De verre velders hebben de taak een bal die in het buitenveld komt zo snel mogelijk naar het binnenveld te gooien. De verre velders moeten ook helpen bij het dekken van het binnenveld. De verre velders moeten dus beschikken over een groot uithoudingsvermogen en een goede arm. Zoals blijkt staan de veldspelers niet op een balletje te wachten, bij iedere actie komt het gehele veld in beweging om te verwerken, te verdedigen of aanwijzingen te geven.

### **De teams**

Honkbal wordt gespeeld door twee teams. Elk team bestaat uit 9 spelers, als het ene team in het veld staat voor de verdediging, zit het andere team in de dug-out. Van het team in de dug-out komen een voor een de spelers aan slag voor de aanval, dit volgens een vooraf bepaalde slagvolgorde. De speler die aan slag is gaat bij de thuisplaat in het slagperk staan en wacht op de bal die de pitcher gooit.

### **De slagzone**

De pitcher moet de bal over de thuisplaat gooien en ook nog op een bepaalde hoogte, namelijk tussen de knieën en borst van de slagman. Deze denkbeeldige rechthoek die dan ontstaat, noemt men de slagzone.

## **De verdediging**

De verdedigende partij probeert de slagman/honkloper uit te maken. Dit kunnen ze op verschillende manieren doen; 3- slag, vangbal, uittikken en gedwongen loop.

### *- 3- slag*

Wanneer de bal de slagzone passeert en de slagman de bal voorbij laat gaan, of hij de bal niet raakt, dan roept de scheidsrechter "slag" of "wijd". Na drie slagballen niet geraakt te hebben is de slagman uit en moet weer plaats nemen in de dug-out.

### *- Vangbal*

Wanneer de slagman de bal slaat en naar het 1e honk rent, maar de geslagen bal wordt "direct" gevangen door een speler van de verdedigende partij dan is de slagman ook uit.

### *- Het uittikken*

Na de bal in de goede richting te slaan wordt de slag man een honkloper. Hij kan uitgetikt worden als een speler van de verdedigende partij hem met de bal aan raakt, terwijl hij niet in contact is met een honk.

### *- Gedwongen loop*

Wanneer een honkloper een honk nadert en niet terug kan keren naar het vorige honk, bijvoorbeeld doordat hij net geslagen heeft en bij het eerste honk aankomt of omdat er op het vorige honk nu een andere looper is, dan is er sprake van een gedwongen loop. Nu hoeft de honkloper niet uit getikt te worden maar gaat het er om wie er eerder bij het honk is, de looper of de bal. Wanneer dit de looper is dan is hij "safe" of "in". Wanneer de bal eerder is dan is de honkloper uit.

## **De aanval**

De lopers op de honken zullen proberen een honk verder te komen of op de thuisplaat te scoren. Dit kan door een honkslag van een teamgenoot of door een fout van de verdedigende partij gebeuren. De aanvallers op het veld kunnen maximaal met z'n vieren zijn; de slagman en drie honklopers.

## **Gestolen honk**

De honklopers kunnen ook het volgende honk proberen te bereiken zonder dat er geslagen wordt. Dit kan gebeuren als een honkloper naar het volgende honk rent en de verdediging is te laat met de aangooi op dat honk. Ook de achtervanger kan de bal laten schieten of verkeerd aangooien. Maar er moet wel op gelet worden dat een honk pas gestolen mag worden wanneer de pitcher de bal heeft los gelaten.

## **Foutbal**

Wanneer de slagman de bal weglaat, maar die belandt niet in het veld, maar aan de verkeerde kant van een foutlijn, dan is er sprake van een foutbal. In dat geval mogen eventuele lopers op de honken geen honk opschuiven en moeten ze terug naar het honk waar ze voor de foutbal stonden. De bal telt voor de slagman als een slag, tenzij hij al 2 slag had voordat de bal werd geworpen. In dat geval blijft hij gewoon 2 slag houden.

#### 4 - *wijd*

Als de werper de bal niet in de slagzone gooit en de slag man slaat niet, dan is er spraken van een wijd "ball". Wanneer het totaal van wijd ballen (ook afgewisseld met slagballen) op 4 komt, mag de slagman vrij naar het eerste honk.

#### **Geldige slag**

Door een goed geslagen bal kan de slagman één of meer honken bereiken en de honklopers kunnen allemaal één of meer honken opschuiven zonder dat zij uitgemaakt kunnen worden. Wanneer op een geslagen bal een fout wordt gemaakt door de verdedigende partij, dan geldt dit ook als een goed geslagen bal.

#### **Dubbel spel**

Wanneer er behalve de slagman/loper nog meer lopers op de honken zijn, heeft de verdedigende partij de mogelijkheid om meer dan één speler uit te maken. In het bijzonder als het een geval van "gedwongen loop" is op een korte slag of wanneer er spraken is van een gevangen bal en de lopers moeten terug lopen naar het losgelaten honk.

#### **Wisselen**

Zodra drie van de aanvallende partij zijn uitgeschakeld, eindigt een helft van een inning. Het team in de verdediging verlaat het speelveld om te gaan slaan en het team wat aan slag was neemt nu de positie in het veld in. Het wisselen dient zo snel mogelijk te gebeuren.

#### **Verschil tussen honkbal en softbal**

Bij softbal zijn de afstanden van het speelveld en ook de grootte en de zwaarte van de speelbal anders dan bij honkbal. Een verschil, dat direct opvalt, is dat bij honkbal de werper de bal bovenhands aangooit, terwijl bij softbal dit onderhands moet gebeuren. De rest van de spelregels zijn in grote lijnen hetzelfde, uitgezonderd het loslaten van een honk. Dat mag bij softbal pas gebeuren als de pitcher de bal aangooit, terwijl dat bij honkbal altijd mag.