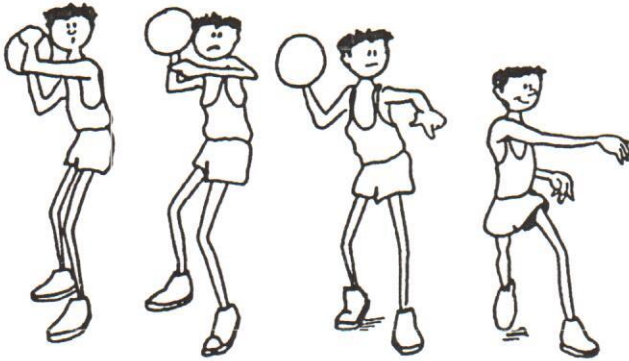


#### 4. BASEBALL PASS

##### 4.1. Toepassing:

- grotere afstanden overbruggen.
- in fast break-situaties.



##### 4.2. Uitvoering:

- voeten in parallelstand; de bal in beide handen voor de borst.
- ogen gericht op het doel.
- met de linkervoet stappen in de passrichting, zodat de linker-zijkant van het lichaam vóór komt (indraaien); tegelijkertijd wordt de bal met beide handen achter het hoofd gebracht; het lichaamsgewicht rust op het achterste been.
- de elleboog bevindt zich onder de bal; de hoek tussen de boven- en onderarm is ongeveer 90 graden; de vingers van de werphand zijn gespreid.
- vervolgens: heupen en romp naar links indraaien; de linkerhand zal hierdoor contact met de bal verliezen en wordt ter bescherming van de actie horizontaal gehouden; de elleboog is gebogen.
- de rechterarm zwiept in een rechte lijn langs het hoofd in de richting van het doel; de beweging eindigt met het omklappen van de pols; de bal wordt nagewezen door de werparm, terwijl de pols ontspannen naar beneden hangt.
- tijdens de actie wordt het lichaamsgewicht naar de voorste voet verplaatst.

N.B.: daar deze pass veelal voorkomt na een verdedigingsrebound en het dus niet altijd voorspelbaar is hoe men neerkomt en of men wel of niet moet pivoteren kan wat betreft de inzet van de beweging niet altijd de hierboven beschreven uitvoering toegepast worden; gebruiken we in deze situatie de linkervoet als pivotvoet, dan moeten we met het andere been achterwaarts wegstappen voor het verkrijgen van een goede uitgangspositie.

##### 4.3. Fouten:

- verkeerde been zet de beweging in.
- onvoldoende uithalen van de werparm
- de worp is te laag of te hoog; de bal verlaat de hand te vroeg of te laat.

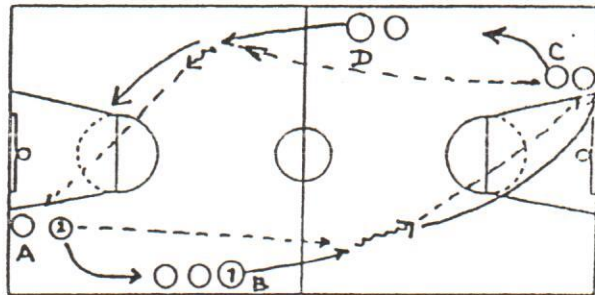
- onvoldoende spreiding van de vingers; de bal wordt niet in het midden geraakt, waardoor niet de juiste richting wordt verkregen.
- pols klappt niet om; stootbeweging.
- slingerworp.
- zijwaarts naar links nijken van het lichaam.

##### Correctie:

- a-d-e-f uit stand oefenen tegen een muur.
- de trainer gaat achter de passer staan en corrigeert de stand van de arm.
- afstand variëren.
- oefenen tegen een passieve verdediger.

##### 4.4. Aanleren:

- tegen een muur; afstand variëren.
- met rustige worpen naar elkaar plaatsen; afstand variëren.
- speler 2 passt de bal naar de wegsprintende nummer 1, die de bal vangt, eventueel dribbelt en naar rij C plaatst; hij sluit aan achter rij C; speler 1 sluit aan achter rij B.
  - de passafstand kan gevarieerd worden door rij B verder of dichterbij rij A te plaatsen.



##### C. Extra oefenstof

##### Aandachtspunten:

- Het onderdeel individueel werpen en vangen is behandeld bij de algemene balvaardigheid.
- De hier beschreven oefenstof is slechts een greep uit de grote hoeveelheid passioefeningen; uitbreiding van oefenstof verkrijgt men door: bestudering van vakliteratuur, contacten met collega's en het zelf creëren van stof.
- De methodische lijn in de oefenstof is wel aanwezig, maar niet duidelijk zichtbaar; gelijksoortige oefeningen staan bij elkaar en zijn van makkelijk naar moeilijker gerangschikt.
- Enkele tips voor het leidinggeven:
  - besteed veel tijd aan het werpen en vangen.
  - wees er steeds op attent, dat de bal goed wordt vastgehouden.
  - sta niet toe, dat snoei-harde passes worden gegeven.
  - afhankelijk van de geoefendheid moet de pass-afstand voortdurend worden aangepast.
  - wijs de spelers erop, dat wanneer een bal moet worden gevangen, zij totdat de bal in de handen is, naar de bal kijken.