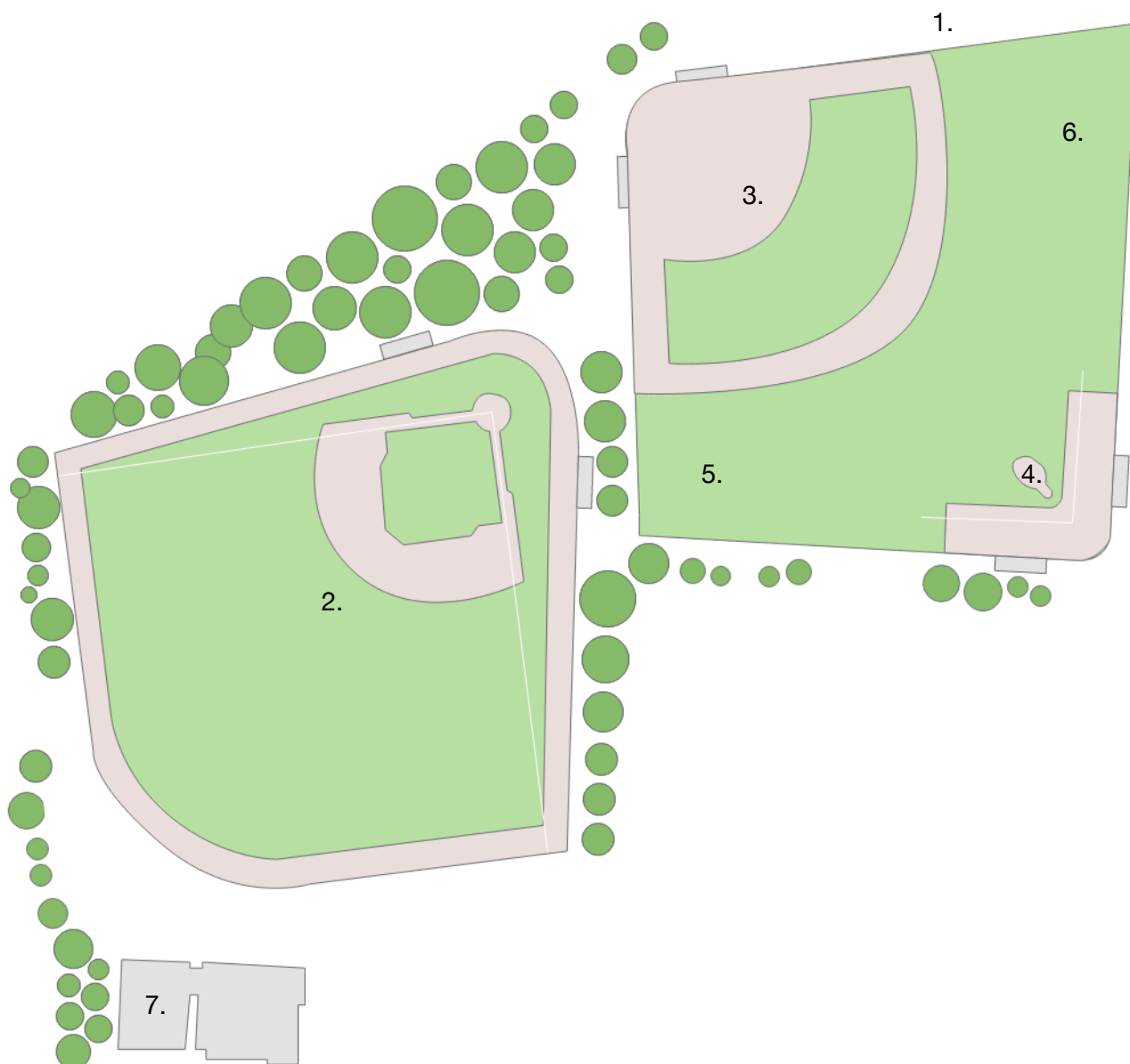


NH Jeugdkamp Programma 2026 - Extra aanvulling



Kampterrein

1. Slagkooi (Softbalveld)
2. Hoofdveld
3. Softbalveld
4. Jeugdveld
5. Voormalig Beeballveld
6. Voormalig Softbalveld
7. Kantine



Zondag

TEAMMEETING

Op de eerste avond is alles nieuw. Het is dus belangrijk om een goede en vooral gezellige teammeeting te houden met je nieuwe team. Neem je team mee naar een rustige plek ergens op het kampterrein en begin met een korte kennismaking. Hierbij kun je starten met jezelf voorstellen, om toch het ijs een beetje te breken. Je kunt hiervoor onderstaande punten als houvast gebruiken:

- Wie ben je? Waar speel je? Heb je enige coach ervaring?
- Wat is het hoogste niveau wat je hebt bereikt? Wat is je mooiste (sport) herinnering tot nu toe?
- Is dit je eerste kamp of ben je eerder geweest als deelnemer/coach/instructeur?
- Is er een rolverdeling tussen de coaches? Zo ja, wat is deze verdeling?
- Zijn er nog dingen die je graag wilt vertellen aan je team? Zo ja, wat?

Vervolgens kunnen de teamspelers zichzelf voorstellen. Ze mogen alles over zichzelf vertellen. Let er alleen even op dat iedereen ongeveer evenveel over zichzelf vertelt. Bij spelers die wat gesloten zijn kun je wellicht helpen door te vragen naar: Naam, leeftijd, vereniging, positie, speeljaren, mooiste ervaring, hobbies buiten sport, etc.

Hierna is het even belangrijk om de **kampregels** door te nemen met je team. Zorg ervoor dat jij en je team elkaar aan deze afspraken helpt herinneren. Maak duidelijk dat het belangrijk is dat ze in hun eigen teamteam slapen (ivm. Calamiteiten). Check of de **kampregels** duidelijk zijn:

- Je zit alléén aan een ander en zijn spullen met zijn uitdrukkelijke toestemming.
- Op het veld hebben honkballers een pet op (recht), iedereen heeft zijn/haar shirt in de broek en vest/jas uit of dicht.
- Softballers hebben hun haar vast of een pet op.
- Er wordt niet gegooid of geslagen tijdens de pauzes.
- Geblesseerde deelnemers blijven zoveel mogelijk bij de groep.
- Afval direct in de afvalbakken.
- Mobiele telefoons worden afgegeven aan de teamcoaches of zijn uit tijdens de onderdelen. (tenzij er een noodgeval is, raadpleeg de organisatie)
- Het is verboden te roken door de deelnemers.
- Tijdens het eten is de pet af.
- Tijdens het eten blijft iedereen zitten, totdat er wordt gezegd dat je mag afruimen.
- De tenten blijven aan de zijkanten en achterkanten dicht.

Check bij je team wat de verwachtingen van het kamp zijn. Wellicht zijn er nog vraagtekens bij spelers, welke meteen weggenomen kunnen worden. Of wellicht is er een verkeerd beeld over iets. De hoofddoelen van het kamp zijn uiteraard plezier maken met elkaar en aan het einde van de week honk- of softbaltechnisch dingen geleerd te hebben.

Check ook of iedereen de juiste spullen mee heeft: knuppel, handschoen, bord, bestek, beker (allen herkenbaar met naam, zodat deze niet zoekraken in de teamtent).



AVONDPROGRAMMA

1. Lepel Estafette

Het team wordt opgedeeld in twee groepen. Elk team krijgt twee lepels en een klein balletje (ping pong, wiffle, stuiter, etc.). De eerste persoon volgt een parkour met de bal op de lepel en komt terug bij de start. Daar wordt de bal overdragen van de ene lepel naar de lepel van de eerst wachtende. Zodra deze de bal heeft legt die het parkour af. De overige lepel gaat dan naar de eerst wachtende.

2. Boter, Kaas & Eieren Estafette

Het team wordt opgedeeld in twee groepen. Het doel van het spel is met je groep zo snel mogelijk drie op een rij te krijgen. Per groep rent er één speler (per team) tegelijk vanaf een aangegeven startpunt naar het speelveld. Aangekomen bij het veld leggen ze het voorwerp wat ze meenemen tactisch neer. Hierna rennen ze terug naar het startpunt. Wanneer een speler terugkeert op het startpunt mag de volgende speler van dat team gaan rennen. Ook deze plaatst tactisch het voorwerp neer, waarna de speler terugkeert naar het startpunt. Speler 3 herhaalt dit. Is er na drie spelers nog geen winnaar, dan rent speler 4 zonder voorwerp naar het bord en moet deze één van zijn teamvoorwerpen verplaatsen, waarna hij terugkeert naar het startpunt. Dit herhaalt zich tot dat er een winnaar is.

Bij verschil in sterktes tussen de groepen, kan na een aantal spellen gehusseld worden zodat de snelheid of denkvermogen meer wordt verspreid over de groepen.

3. Blufbal

Het team gaat in een cirkel staan met beide handen op hun rug. Één van de teamcoaches begint in het midden van de cirkel met een bal (de andere coach mag meedoen in de cirkel). Het doel van de persoon in het midden kan twee dingen doen: De bal daadwerkelijk naar iemand toegooien. Het is dan de bedoeling dat deze persoon de bal vangt en vervolgens teruggooit naar de persoon in het midden. Als de ontvangende persoon de bal niet vangt, wisselt deze van plek met de persoon in het midden. De andere optie is de bal naar iemand “nep” gooien. Als deze persoon zijn/haar handen zichtbaar achter de rug vandaan haalt, zonder dat de bal dus gegooid wordt, wisselt deze persoon van plek met de persoon in het midden.

Probeer het tempo in het spel te houden. Dit houdt het spel leuk en dynamisch. Let er op dat er niet de hele tijd naar dezelfde persoon gegooid wordt en dat iedereen aan de beurt komt om eens in het midden te staan.

4. Marshmellow-Spaghetti Toren (NIEUW)

In teams van twee (eventueel drie) wordt er met Marshmallows en (ongekookte) spaghetti een zo hoog en stevig mogelijke toren gebouwd. Ze krijgen hiervoor ongeveer 4 a 5 minuten. Zodra de tijd is afgelopen wordt er gezamenlijk gekeken hoe elk team het heeft aangepakt en welk team er de hoogste toren heeft gemaakt.

5. Steen, papier, schaar slang

Bij dit spel wordt er een kronkelroute (slang) uitgelegd van pionnetjes. De groep wordt opgesplitst in twee groepen. Elke groep gaat aan een uiteinde staan van de slang. Wanneer het startsein wordt gegeven, gaan de twee nummers 1 van de groep over het parkour, waarbij ze enkel mogen springen met twee voeten tegelijk. Wanneer twee spelers elkaar tegenkomen moeten ze bepalen aan de hand van steen papier schaar wie er op de baan mag blijven en wie er de baan af moet en terug naar zn team gaat. Zodra een speler van een team deze battle verliest, mag de nummer 2 van dat team de baan op. Lukt het een team om helemaal de overkant te bereiken, krijgt dit team een punt en start het spel opnieuw met nieuwe spelers.

Leuke twist: Verzin verschillende manieren voor hoe de kids de route moeten afleggen. Dit kan bijvoorbeeld hinkelend, koprollend,



6. Wie heeft de steen? (NIEUW)

Het team staat in een kring vorm met wat ruimte tussen elkaar. Één persoon staat in het midden. Het doel voor de kring is om de steen twee keer rond te krijgen, dus bij dezelfde persoon als waar deze begint. Dit moeten ze ongezien uitvoeren. Het doel voor de persoon in het midden is uitzoeken wie de steen in zijn/haar bezit heeft.

7. Kampshirts passen

Het team gaat als groep richting de kantine om daar een kampshirt te passen.

8. Rondleiding kampterrein

Neem te team mee op sleeptouw en loop een rondje over het kampterrein. Laat zien waar de teamkleedkamer is, waar het avondtoilet is, waar ze na elke maaltijd hun bord, bestek en beker kunnen afwassen. Waar is 's ochtends het ontbijt, waar slaapt het kader, waar zijn de velden, etc. Wijs ook de kamporganisatie even aan, zodat spelers weten bij wie ze terecht kunnen. Uiteraard kunnen spelers ook altijd bij coaches en instructeurs terecht. Deze zullen dan oordelen of hij/zij de speler kan helpen of dat deze door de eigen teamcoach of wellicht organisatie geholpen moet worden.



Maandag

DAGPROGRAMMA

Hitting 1 (Slagtunnel, Softbalveld) - ??

Bij dit onderdeel willen we inzoomen op gebruik van het gewicht. Waarom willen we ons gewicht gebruiken en hoe gebruiken we ons gewicht? In een korte introductie kan voorgedaan worden wat het verschil is slaan met enkel de armen in tegenstelling tot slaan met het hele lichaam.

Na de uitleg kunnen een aantal drills gedaan worden omtrent gebruik van het lichaam en gewicht:

- Tee drill waar ze op hun achterste been beginnen met hun voorste been omhoog (als een pitcher met gebogen knie). Na even hun balans gehouden te hebben kunnen ze in de bal stappen en een swing maken.
- Front toss met tennisballen. Deelnemer heeft geen knuppel vast maar lege handen. Van voren wordt een bal over de plaat getossed welke de deelnemer dient te vangen met de achterste hand. Hierbij wordt verwacht dat het bovenlichaam tijdens het vangen geroteerd wordt richting de pitcher. De elleboog van de deelnemer dient kort bij het lichaam te zijn i.p.v. gestrekt. Dit simuleert kort naar de bal te gaan met de knuppel in plaats van om de bal heen te slaan.
- Tee drill met aanloop. Laat de deelnemers voelen hoe ze met hun gewicht door de bal heen kunnen gaan. Belangrijk is dat ze hun stappen eindigen met hun voorste voet in een positie dat ze goed bij de tee staan. Laat ze hierin een goed ritme zoeken.
- Front toss met bal in de tunnel. Hier moeten ze gewoon lekker slaan en in praktijk brengen wat ze bij de voorgaande drills meegekregen hebben. Lekker slaan, niet teveel nadenken.
- Medicinbal step. Deelnemer staan met zijn voorste voet op de medicinbal met het gewicht op de achterste voet (load). Tijdens de swing wordt een gewichtsverplaatsing uitgevoerd waarbij de voorste voet gecontroleerd van de bal af glijdt. Op het moment dat de gewichtsverplaatsing is uitgevoerd kan de swing worden ingezet.
- Tee drill Squash the bug. Simpele extra drill voor jongere en/of grotere groepen. Enige focus hier is dat tijdens de swing de achterste voet goed meedraait, alsof een beestje platgetrapt wordt.

Infield (Softbalveld) - ??

Als het goed is heeft de groep warm gegooid bij het vorige onderdeel. Is er net een break geweest, laat de groep dan alsnog even kort warmgooien. Neem hierbij even short hops mee. Zet de deelnemers in korte afstand tegenover elkaar en laat ze even wat shorthops doen. Recht, backhand en forehand. Wat zijn de focuspunten? Blijf laag, ga door de bal heen, field voor je waar je de bal kunt zien.

Vervolgens kun je een introductie doen van fielden. Hoe sta je klaar om te fielden? Hoe benader je een bal (foto's maken met je handschoen). Waar field je de bal ten opzichte van je lichaam en waarom? Hoepels of hoedjes kunnen worden gebruikt om het voetenwerkpatroon aan te duiden.

Hierna kun je de groep splitsen in tweeën. Één groep kan starten met fielden begin hierbij op een rustig pitje en bouw dit langzaam uit. Doe hier eventueel een aangooi bij en rouleer door wie er afvangt. De andere groep kun je laten starten rondom het tweede honk met tossen naar het honk. Waarom kiezen we tossen boven een aangooi soms? Wat is belangrijk bij tossen (laag blijven, bal laten zien, met je bal mee gaan). Laat ook deze groep een aangooi maken en daadwerkelijk de toss verwerken tot aangooi.

Mocht je tijd over hebben kun je de kids even wat laten drinken en bij elkaar nemen voor een nieuwe uitleg of een recap. Hierna kun je verder gaan met de oefeningen plus wat extra's, je kunt een infieldje draaien met dubbele bezetting of kun je ervoor kiezen om een klein spelletje (fieldking) te doen. Laat iedereen hieraan meedoen en in plaats van afvallen dat ze hun "fouten" moeten tellen. En op het einde staat elke gemaakte fout voor 5 jumping jacks en/of 5 push ups (afhankelijk van leeftijd).



Baseball5 (Voormalige BeeBallveld) - Teamcoaches

Split de groep in eerlijke teams. Mocht de groep te klein zijn voor twee teams van vijf, kun je de coaches/instructeurs mee laten doen als catcher. Principe van Baseball5 is vrij simpel, maar leg het even kort uit. Het gaat hier gewoon om zorgen dat iedereen lekker bezig is, plezier heeft en stiekem bezig is met hand-oog coördinatie en spelinzicht.

Hitting 2 (Hoofdveld, backstop) - ??

Bij dit onderdeel willen we beginnen met "Aan slag staan". Hoe sta je goed bij de plaat? Wat is een actieve houding? Hoe houd je de knuppel vast. Er kan begonnen worden met een introductie gedeelte, waarin deelnemers even kunnen voordoen hoe ze staan. Door observatie kunnen andere deelnemers de goede punten belichten. Wat zien we? Waarom zijn dit goede punten?

Nadat een aantal minuten besteed zijn aan uitleg kan gestart worden met een klein circuitje. Front toss in de tunnel, tee drills, side toss, etc. Gewoon lekker slaan. Staan deelnemers na een aantal swings nog goed bij de plaat of zijn ze misschien door de swings op een compleet andere plek.

Hiervoor zijn geen specifieke drills, zet een aantal onderdelen uit. Paar tee drills, front toss, side toss. Let goed op waar de deelnemers staan, hoe ze de knuppel vast hebben en hoe hun actieve houding is voordat ze gaan slaan. Geef aanwijzingen waar dat nodig is.

Na een swing of twee/drie, even controleren: sta je nog goed bij de plaat? Zo niet, even corrigeren. Laat ze ook kijken naar elkaar en elkaar hierop attenderen.

Oudere groepen kunnen focussen op de onderdelen waaruit de swing is opgebouwd:

- Stance (Batting stance is voor iedereen anders. Niet per se goed of fout hierin)
- Load (Just load, meer niet echt)
- Stride (Toe touch en separation met handen, daarna heel plant)
- Drive (Bat lag, extension, finish)

Outfield (Hoofdveld, linksveld) - ??

Start dit onderdeel even met kort met overgooien. Afstand hoeft niet heel ver te zijn. Neem na het gooien de groep even bij elkaar voor wat uitleg over outfield. Hoe benader en vang je een hoge bal? Hoe benader en field je een lage bal. Na wat fundamentals uitgelegd te hebben kun je de groep opsplitsen. Je kunt met een groep hoge ballen doen en een aangooi en met de andere grondballen en een aangooi. Laat de deelnemers zelf de aangooien afvangen en rouleer hiermee. Doe hier wellicht een relay tussen, zodat meerdere kids tegelijkertijd bezig zijn.

Na een tijdje kun je een soort circuitje hiervan maken. Laat ze een aantal ballen (hoog/laag) verwerken waar ze tussen elke bal een kleine afstand moeten afleggen. Bijvoorbeeld: hoge bal in linksveld + aangooi, door rennen naar midveld nieuwe hoge bal + aangooi, door rennen naar rechtsveld hoge bal + aangooi, inkomen voor een lage bal + aangooi.

Vrij blok (Kampterrein)

Even tijd voor de kids zelf die ze kunnen besteden zoals ze zelf willen. Het is niet de bedoeling dat ze in dit vrije blok ergens zelf gaan honkballen, gooien, slaan, etc. Dit is dan namelijk zonder toezicht en kan gevaarlijk zijn. Laat de kids lekker rond de tenten (alleen in hun eigen teamtent), in de eettentent, in de kantine, etc.

Kickball (Hoofdveld, rechtsveld) - Teamcoaches

Bij dit onderdeel liggen een thuisplaat en twee honken in een driehoek vorm (honkafstand aanhouden). De groep wordt ingedeeld in twee teams. Het ene team start in het veld, het andere team start aan "slag/schop". De eerste slagman komt aan de plaat, de instructeur rolt de vanaf de pitcher plaat naar de thuisplaat. Als het over de thuisplaat rolt en de bal wordt niet geschopt, is het een slagbal. Wordt het geschopt maar gaat het buiten de lijnen is het een foutbal. Wordt het niet geschopt en gaat het niet over de thuisplaat is het een wild. Verder gelden zelfde regels als bij honk-/softbal.

Wanneer ballen té ver worden geschopt kun je de regel invoeren dat er niet met aanloop geschopt mag worden, maar vanuit stand.



Batting Practise (Jeugdveld) - ??

Indien er een grote groep is, kun je deze opdelen in tweeën. Een gedeelte begint in de backstop met wat hitting drills en een gedeelte begint met BP (één slaan, één on-deck, rest in het veld ballen verzamelen). Als de groep kleiner is kun je ook een groot doordraai feest ervan maken.

Kids in het veld verzamelen de ballen, maar kunnen ook de geslagen ballen van de knuppel aflezen en plays maken. Let op dat ze op gepaste afstand staan voor de leeftijd (en slagman/vrouw van dat moment).



Dinsdag

DAGPROGRAMMA

Positiedag

Dit is aan de instructeurs bij de posities wat er gedaan wordt. De dag is opgedeeld in twee blokken van twee uur. Voor de lunch krijg je een groep en na de lunch krijg je in het tweede blok een nieuwe groep. Je hebt dus echt twee uur voor je onderdeel. 's Middags kan hetzelfde gedaan worden maar met een nieuwe groep. Of wellicht zijn er dusdanig weinig positiespelers voor jouw onderdeel dat je een blok vrij hebt. Kijk dan of je bij een ander onderdeel van dienst kunt zijn.

Laat de kids sowieso warmgooien bij het onderdeel. Probeer het ingooien te vormen naar de positie. Catchers hun pak aan en ook vanuit de catchpositie, outfielders met een crow hop, etc.

Overleg met de instructeurs bij het onderdeel vooraf wat je wilt gaan doen. Probeer de onderdelen zo in te delen dat zo veel mogelijk kids tegelijkertijd bezig kunnen zijn. Van stilzitten wordt niemand beter. Let ook op dat je tijdig en voldoende (drink)breaks neemt.



Woensdag

DAGPROGRAMMA

HR Derby (Softbalveld) - Teamcoaches

De plaat wordt neergezet op een goede afstand vanaf het hek voor de aanwezige groep. Als dat vanaf 2e honk is, dan is dat prima. Elke speler krijgt 10 swings (mag ballen laten gaan). Gezien de tijd (40 min) moet hier even strict aan gehouden worden. Eventueel kan er een twist aan gegeven worden, dat de 10e bal telt voor 2. Zodra iedereen is geweest, is er een HR King. Bij gelijke stand kan er nog een serie van drie swings gedaan worden tussen de finalisten, totdat er een winnaar is.

Zet een aantal spelers in het veld, zodat de ballen snel verwerkt kunnen worden en laat ze de ballen naar een coach gooien die het in een bucket gooit.

Bunten/Slap-hitting (Jeugdveld) - ??

Beginnen met theorie achter stoten. Hoe ga je staan? Wanneer draai je in? Hoe houd je je knuppel? Wat is je grip? Even op een rijtje gaan staan. Wat zien we bij anderen? Klopt dit? Waarom wel, waarom niet?

In tweetallen even wat ballen tossen naar elkaar. Stoten met de besproken theorie. Zelf front tossen voor elkaar. Neem genoeg ruimte.

Eindigen met een klein spelletje, "Bunten voor punten". Pionnetjes neer leggen. Iedereen krijgt vijf ballen aangeworpen door de instructeur op basis van teamniveau. Er zijn vakken van hoedjes die punten waard zijn als de bal daar in stil komt te liggen.

Slaphitting is enkel voor de softbalmeiden. Hier dient wel bij de meidengroepen dieper op ingegaan te worden, aangezien dit een onderdeel is wat vaker wordt weggeschoven.

Vrij blok (Kampterrein)

Even tijd voor de kids zelf die ze kunnen besteden zoals ze zelf willen. Het is niet de bedoeling dat ze in dit vrije blok ergens zelf gaan honkballen, gooien, slaan, etc. Dit is dan namelijk zonder toezicht en kan gevaarlijk zijn. Laat de kids lekker rond de tenten (alleen in hun eigen teamtent), in de eettentent, in de kantine, etc.

Hitting 2 (Hoofdveld, linksveld) - Teamcoaches

Lijn verdedigen. Deel de groep op in twee groepen. Één van de twee teams gaat als verdedigende partij tussen tweede en derde honk staan. Een aantal staan erachter in het outfield. De partij aan slag mag om de beurt vanaf een paaltje een poging doen om de bal via de grond (of binnen bereik van de verdediging) voorbij de honklijn te krijgen. Lukt dit dan krijgt het aanvallende team een punt. Ballen die linedrive geslagen worden in het buitenveld worden door de instructeur bepaald of het een honkslag of een fly out is. Elke bal die tegengehouden wordt, niet tussen de honklijnen geslagen worden, gevangen wordt of als uit beoordeeld is een uit. Bij drie uit wordt er gewisseld.

Enkel het aanvallende team kan punten scoren. Om linkshandige slagmensen tegemoet te komen kan de ligging van de thuisplaat en dus tee gewisseld worden.

Na een bepaald aantal innings wordt het spel gestopt en is er een winnende en verliezende partij. De verliezende partij dient een opdracht te doen. Crazy bat race zou hier een goede mogelijkheid zijn. Deelnemers uit het winnende team mogen hier uiteraard aan meedoen, mochten ze dat willen.

Omdat er met tennisballen wordt gespeeld, kunnen ouderen groepen eventueel zonder handschoenen in het veld staan. Let er even op dat je de tijd goed indeelt. 5min uitleg. +-25min spel. Overige tijd opdracht.



Outfield (Hoofdveld, rechtsveld) - ??

Start dit onderdeel even met kort met overgooien. Afstand hoeft niet heel ver te zijn. Neem na het gooien de groep even bij elkaar voor wat uitleg over outfield. Hoe benader en vang je een hoge bal? Hoe benader en field je een lage bal. Na wat fundamentals uitgelegd te hebben kun je de groep opsplitsen. Je kunt met een groep hoge ballen doen en een aangooi en met de andere grondballen en een aangooi. Laat de deelnemers zelf de aangooien afvangen en rouleer hiermee. Doe hier wellicht een relay tussen, zodat meerdere kids tegelijkertijd bezig zijn.

Na een tijdje kun je een soort circuitje hiervan maken. Zet een aantal pionnen neer in een vorm. Laat een deelnemer starten bij de eerste pion, lopen naar de tweede pion, bal fielden, rennen naar de derde pion en daar een hoge bal vangen. En dan richting de laatste pion waar een moeilijke bal gegooit wordt.

Fielden (Hoofdveld, infield) - ??

Start even met warmgooien, aangezien dat vandaag minder is gedaan. Zorg dus even dat de armen goed los zijn en laat ze een goed gooi programma doen. Daarna kan een korte uitleg gegeven worden. De focus voor vandaag kan gelegd worden bij forehand en backhand ballen. Hoe benader je deze? Waar moet de bal heen? Wat doe je nadat je de bal hebt?

Drills hiervoor zouden kunnen zijn:

- Killers (met/zonder handschoen). Plaats twee pionnen waar een deelnemer tussen moet gaan staan. Om beurten worden er een bal naar de linker en rechter pion gerold. Hier dient de deelnemer dan naartoe te shuffelen en de bal te verwerken en terug te gooien.
- Geslagen ballen op forehand en backend.

Na een aantal drills hiervoor kan een klein infieldje met dubbele bezetting gedraaid worden. Hierin kan gestart worden met normale ballen, daarna overgaan op forehand en backend en zou eventueel later en spelement aan toegevoegd kunnen worden.

Hitting 1 (Slagtunnel, softbalveld) - ??

Dit keer willen we focussen op het slaan binnenkant/buitenkant ballen. Waar wil je deze naartoe slaan? Hoe is je benadering van een binnenkant/buitenkant bal? Wat doe je met je lichaam en handen?

Geef een korte uitleg over hoe je met je handen naar een bal gaat, wat doen je schouders? Wat kun je doen voor jezelf om dit makkelijker te maken.

Drills die hiervoor gedaan kunnen worden:

- Tee drill binnenkant. Zet de tee aan de binnenkant van de plaat (voor de plaat) en laat de slagman kort en snel naar de bal toe werken met de handen.
- Tee drill buitenkant. Zet de tee aan de buitenkant van de plaat (halverwege de plaat) en laat de slagman kort en snel naar de bal toe werken met de handen. Let op wat de voorste schouder doet. Laat ze deze als stuur gebruiken. Op buitenkant vallen dienen ze langer hun voorste schouder dicht te houden.
- Front toss in de tunnel. Gewoon lekker laten slaan. Toss af en toe een binnenkant of buitenkant bal en kijk hoe deze opgepakt wordt. Geen tips waar nodig, maar maak het hier niet te lastig voor de deelnemers.
- Bandenpaal. Gebruik de bandenpaal als "bal" en positioneer jezelf alsof het een binnenkant of buitenkant bal is. Laat de deelnemers voelen op welke manier ze het sterkste zijn. Hoe kunnen ze het meeste kracht tegen de paal zetten?
- Tennisballen toss van achter. Afhankelijk van niveau van de groep. Ze kunnen de bal vroeg oppakken en hem naar de buitenkant slaan of dieper laten komen en met behulp van bat speed pullen. Laat ze hier kijken naar de bal om het makkelijker te maken.

Kickball / BB5 (Hoofdveld, rechtsveld) - Teamcoaches

Waar de kids zin hebben, beide kan uitgelegd worden.



Donderdag

OPRUIMEN

Tenten

Op de laatste dag is het de bedoeling dat de teams gezamenlijk hun eigen tent en kleedkamer volledig opruimen. De tenten worden namelijk dezelfde dag nog opgehaald door het verhuurbedrijf.

Voor alle deelnemers is het van belang dat ze hun luchtbed leeg laten lopen of hun stretcher inklappen. Het beddengoed gaat weer terug in de tas waar het uit kwam en alle kleding gaat ook weer terug in de tas waarin het gekomen is. Vanzelfsprekend komt er tijdens het opruimen altijd verwaald snoep boven water. Dit mag samen met het afval in de daarvoor bestemde afvalbakken.

Het is de taak van de teamcoaches om hun team bij te springen waar nodig tijdens het opruimen en erop toe te zien dat de tenten volledig leeg komen. Hierna kunnen de coaches een seintje geven aan **Duco** welke vervolgens aanwijzingen zal geven over het aftuigen van een tent. Enkele taken die hierbij komen kijken is het weghalen van de verzwaarde zakken rondom de tent, het loskoppelen van de scheerlijnen, het grondzeil schoonvegen en opvouwen, verlengkabel loskoppelen, brandblussers inleveren, etc.

Kleedkamers

De kleedkamers dienen opgeleverd te worden in dezelfde staat als ze het begin van de week waren: leeg en aangeveegd. De tassen van de deelnemers kunnen na het opruimen nog in de kleedkamers blijven staan. Na de slidingtraining is het wel zo handig dat deelnemers zich nog even kunnen opfrissen.

SLIDINGTRAINING

Het laatste onderdeel van het kamp is de slidingtraining. Op het hoofdveld wordt een lang zeil klaargelegd waar water op gespoten wordt. Met een lange aanloop kunnen zowel deelnemers als coaches hier hun slidings op maken. Vaak is dit in het begin nog even aftasten voor veel deelnemers. Sommige wachten op een 'ijsbreker', waarna ze wel durven te gaan. Probeer je spelers aan te moedigen wanneer je doorhebt dat ze (nog) twijfelen. Uit ervaring zijn spelers achteraf altijd blij dat ze toch gegaan zijn.

In elke soort kleding kan deelgenomen worden aan dit onderdeel, zolang de schoenen maar uit zijn. Het gaat erom dat een deelnemer zich comfortabel genoeg voelt om mee te doen.

